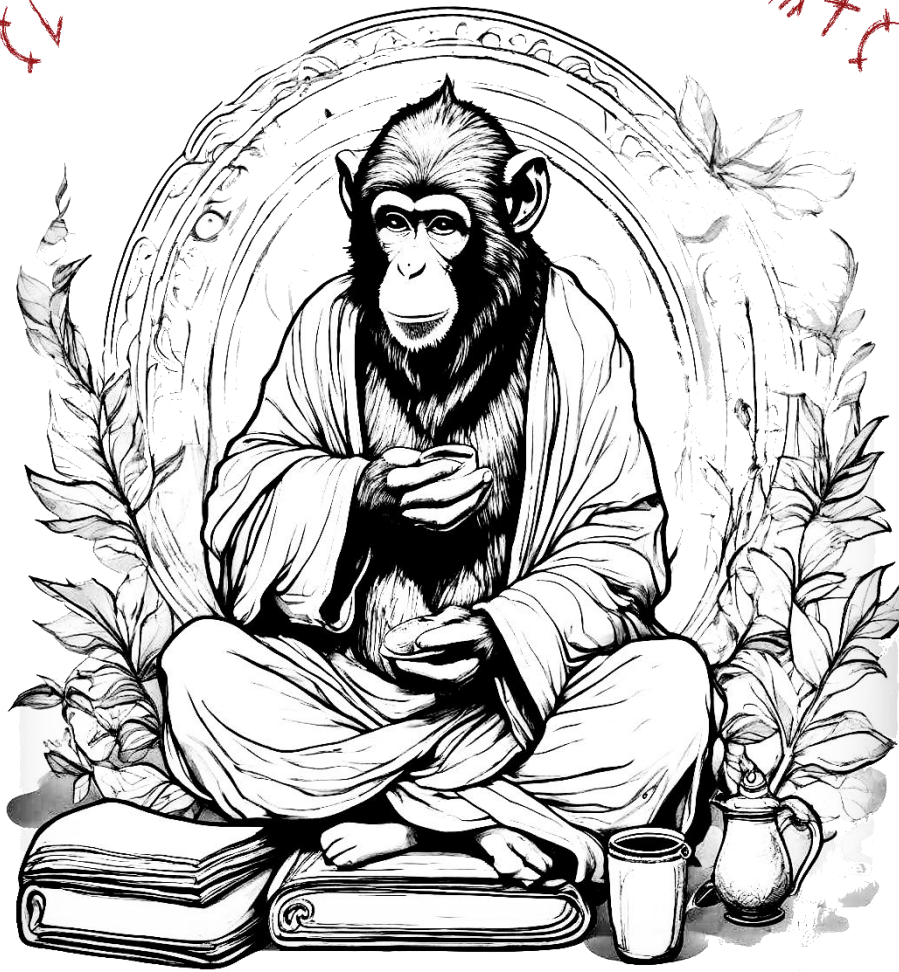


EL CAMINO DEL PRIMAT



ÍNDICE

Prólogo

Introducción: ¿Desde dónde experimentas tu existencia?

Primera Parte — El Mapa del Primate

- 1. Tres planos para habitar la existencia**
 - 1.1. El Cuerpo (El Primate)
 - 1.2. La Mente (El Yo)
 - 1.3. La Consciencia (El Testigo)
- 2. Los tres estados de cada plano**
 - 2.1. El Descuido
 - 2.2. El Exceso
 - 2.3. El Equilibrio
- 3. Tabla de estados y consecuencias**
- 4. Usar el mapa: autoevaluación y práctica diaria**

Segunda Parte — Los Tres Planos

- 5. El Plano del Cuerpo — El Guerrero que Cuida el Templo**
 - 5.1. Movimiento y ejercicio consciente
 - 5.2. Nutrición intuitiva y sagrada
 - 5.3. El descanso como restauración
 - 5.4. Cuidado equilibrado: evitar excesos y negligencia
- 6. El Plano de la Mente — El Arquero Silencioso**
 - 6.1. Pensamiento automático vs. pensamiento útil
 - 6.2. La observación sin identificación
 - 6.3. Entrenar la mente: lectura, escritura y presencia
 - 6.4. Silencio, propósito y discernimiento

7. El Plano de la Consciencia — El Aliento que No Muere

- 7.1. Vivir con propósito
- 7.2. El arte como vehículo espiritual
- 7.3. Rituales, símbolos y conexión ancestral
- 7.4. Unificación de los planos en la consciencia

Tercera Parte — Los Tres Principios del Primate

8. La No Creencia como Creencia

- 8.1. El binomio necesario
- 8.2. La mutabilidad como base del universo
- 8.3. Experimentar antes que creer

9. Aceptación — El Inicio de Toda Comprensión

- 9.1. Aceptar sin someterse
- 9.2. Observar para transformar
- 9.3. El papel del individuo en la creación

10. Gratitud — Reconocerse en Todo

- 10.1. Gratitud como reflejo de la consciencia
- 10.2. El milagro de existir

11. Respeto — El Filo del Equilibrio

- 11.1. Respeto como conexión activa
- 11.2. Afrontar la crudeza de la existencia con dignidad
- 11.3. El respeto como puente entre yo, entorno y propósito

Epílogo: El Primate como Símbolo de Unidad

PRÓLOGO

Este libro no pretende ser una verdad absoluta, ni ofrecer respuestas definitivas sobre la existencia. En cambio, nace de una búsqueda honesta, una necesidad de comprender cómo habitamos esta experiencia que llamamos vida. No desde las creencias, ni desde las certezas impuestas, sino desde la observación personal y la práctica consciente.

En estas páginas comparto un mapa, una guía de tres planos fundamentales —el cuerpo, la mente y la consciencia— desde los cuales todos experimentamos la realidad. A través del análisis de cada uno en sus estados de descuido, exceso y equilibrio, propongo una forma sencilla y directa de reconocernos en nuestros actos cotidianos, sin dogmas ni idealizaciones.

Este no es un libro de recetas, sino un espejo. Cada lector encontrará aquí una invitación a la introspección, a mirar hacia adentro con honestidad, gratitud y respeto. Si este camino sirve para que un ser humano viva con un poco más de claridad y presencia, entonces el propósito se ha cumplido.

Bienvenidos al primer paso del Camino del Primate.

Primera Parte

El Mapa del Primate

1. Tres planos para habitar la existencia

- 1.1. El Cuerpo (El Primate)
- 1.2. La Mente (El Yo)
- 1.3. La Consciencia (El Testigo)

2. Los tres estados de cada plano

- 2.1. El Descuido
- 2.2. El Exceso
- 2.3. El Equilibrio

3. Tabla de estados y consecuencias

4. Usar el mapa: autoevaluación y práctica diaria

Cuando abordamos el tema de nuestra existencia, lo cierto, es que no hallamos respuestas, siendo claros. Nos encontramos con un gran abanico de, creencias religiosas u holísticas, teorías científicas o filosóficas, al final, solo suposiciones. Por eso en este libro, no vengo a dar respuestas, sino más bien una guía, de cómo experimentar nuestra propia existencia de manera sana y equilibrada, de forma individual y personal.

No con ello pretendo decir a nadie “como ver su existencia”, más bien lo contrario, ofrezco un mapeo de las tres áreas o planos desde los que se experimenta, una clara división y explicación de estos, y por andar un paso más, fusiono la visión existencialista (un mundo sin límites y esencialista (un mundo cerrado), para desde una postura puramente lógica, realizar un mapeo del cuidado, exceso de celo y equilibrio de cada uno de los tres planos.

Para empezar, lo primero que hay que hacer es observarnos, ¿desde cuantos planos observo mi vida, mi existencia? Para aquellos ya metidos en el mundo holístico, del mindfulness, o en el estudio de la psique, estarán de acuerdo en que percibimos nuestra existencia desde tres planos, claramente diferenciables, ***el cuerpo, la mente y la consciencia.***

El cuerpo, es la parte que controla los latidos, las respiraciones, los instintos, el apetito, y un sinnúmero de reacciones necesarias para la existencia, y que acontecen de modo automático. En este plano de experiencia, recibimos estímulos que procesamos como emociones a través de los sentidos que nacen de los órganos que conforman el cuerpo, a esta parte básica es a la que yo llamo el primate.

La mente, es la parte que en algunas disciplinas llaman el “ego o yo”, es la autopercepción que nos da sentido y mide, calcula, filtra todo lo que el cuerpo o el primate percibe. La mente es lo que nosotros entendemos como “yo” el punto desde el que observamos toda la realidad que nos rodea y en especial el piloto que decide, que caminos tomar. La mente procesa las emociones y las convierte en pensamientos, las moldea y de ahí percibimos los sentimientos.

La consciencia, esa parte de nosotros similar a una voz que nos vigila. Cualquiera que haya meditado se habrá observado así mismo escuchándose así mismo, y cualquiera que guarde un poco de silencio es capaz de percibirla. Este tercer plano de percepción yo lo llamo la consciencia, a través de la consciencia afinamos la relación entre mente y cuerpo. La consciencia es la visión encargada de regular y equilibrar aquello que percibimos.

Estos son los tres planos de percepción que cada uno tenemos, vivimos y representamos. Cada uno es fácilmente perceptible, lo cual no deja lugar a dudas, de que desde estos tres planos existimos.

La primera parte que se sugiere en el camino del primate, es tomar conciencia de estos planos, cuando te das cuenta que tu cuerpo, tu mente, y tu consciencia (o espíritu/alma según la percepción de cada uno) forman un todo juntos, empiezas a volver más moldeable no sola toda tu realidad, sino toda tu mente.

A continuación haremos un estudio de cada uno de los planos, y como se expresan a través de tres estados diferentes con los que los podremos medir, **descuidado, equilibrado y exaltado**. Sirviendo el cuadro y divisiones que haremos a continuación para tomar mayor conciencia de si aquello que experimentamos en nuestro día a día, mantiene relación con lo descrito en cada uno de los estados y a la vez, si se corresponde con el trato personal que le damos a cada uno de los planos.

EL CUERPO

1. El Cuerpo: lo que somos y cómo lo usamos

- **Qué es:** Es la parte física, lo que puedes tocar: tus manos, tus ojos, tu voz, tu corazón.
- **Qué te viene dado:** Naces con un cuerpo que ya tiene cosas definidas: tu altura, tu tipo de piel, tu forma de moverte.
- **Qué puedes construir:** Pero también puedes cuidarlo, entrenarlo, cambiar cómo te mueves, como hablas o como reaccionas con el cuerpo.
- **Ejemplo:** Dos personas tienen piernas parecidas, pero una elige entrenar para correr y otra para bailar. Mismo cuerpo, distinto uso.
- **Naturaleza:** Es la dimensión física y material.
- **Función principal:** Recoger datos del entorno a través de los sentidos (vista, oído, tacto, gusto y olfato) y ejecutar acciones (movimiento, habla, expresión facial).

- **Metáfora:** Un ordenador con su hardware: sensores (cámaras, micrófonos) y actuadores (bocinas, brazos robóticos).
- **Proceso:**
 1. **Recepción sensorial:** Las células receptoras convierten estímulos (luz, sonido, presión) en señales eléctricas.
 2. **Transmisión:** Las señales viajan por los nervios hasta el cerebro.
 3. **Respuesta:** Ordenes motoras devuelven respuestas al sistema muscular.

LA MENTE

2. La Mente: lo que piensas, sientes y recuerdas

- **Qué es:** Es la parte de ti que piensa, recuerda cosas, se emociona, tiene ideas y se pregunta cosas.
- **Qué te viene dado:** Todos nacemos con la capacidad de pensar, tener emociones, aprender, soñar.
- **Qué puedes construir:** A lo largo de la vida vas eligiendo qué creer, qué ideas hacer tuyas, cómo manejar tus emociones, qué valores tener.
- **Ejemplo:** Tu mente puede ver una situación difícil y enojarse... o calmarse y aprender algo. Depende de cómo decidís pensar.
- **Naturaleza:** Es la dimensión de los procesos cognitivos: pensamiento, memoria, emociones y razonamiento.

- **Función principal:** Interpretar, procesar y dar sentido a la información que proviene del cuerpo y de la consciencia.
- **Metáfora:** El sistema operativo y el software del ordenador: gestiona la información, ejecuta programas (ideas, emociones) y toma decisiones basadas en algoritmos internos.
- **Proceso:**
 1. **Percepción:** Filtrado y organización de los datos sensoriales (por ejemplo, reconocer un rostro).
 2. **Cognición:** Análisis, asociación, aprendizaje y memoria (por ejemplo, recordar experiencias pasadas).
 3. **Emoción:** Valoración afectiva de los estímulos (por ejemplo, sentir alegría ante la música).
 4. **Juicio y decisión:** Elaboración de planes de acción (por ejemplo, decidir si saludar o no).

LA CONSCIENCIA

3. La Consciencia: el que mira todo desde atrás

- **Qué es:** Es como una parte tuya que está un poco “más atrás” y se da cuenta de todo. Es la que dice: “Estoy pensando esto”, “Estoy sintiendo aquello”, “Estoy eligiendo esto”.
- **Qué te viene dado:** Naces con la capacidad de darte cuenta, de darte cuenta de que existes.
- **Qué puedes construir:** Tú eliges a qué prestar atención, si vivir todo en automático o pararte y observar lo que estás haciendo o sintiendo.

- **Ejemplo:** Estás enojado, y de repente te das cuenta: “Estoy re caliente por esto, ¿por qué?”. Esa voz que lo observa... es tu consciencia.
- **Naturaleza:** Es el nivel más profundo: el “campo de experiencia” o “testigo” que observa la mente y el cuerpo sin identificarse plenamente con ninguno.
- **Función principal:** Servir de escenario o contexto en el que ocurren los fenómenos mentales y corporales; proporciona unidad y sentido de “yo”.
- **Metáfora:** La pantalla sobre la que se proyecta la película: no es la imagen ni el proyector, pero sin ella no habría percepción de la historia.
- **Proceso:**
 1. **Atención pura:** Capacidad de enfocarse en un objeto sin distracción.
 2. **Reflexividad:** El darse cuenta de que “uno se da cuenta” (metaconciencia).
 3. **Unificación:** Integración de todas las experiencias en un flujo continuo (sentido de identidad).

Interrelaciones

Aunque conceptualizados por separado, estos “entes” actúan de forma coordinada:

1. **El cuerpo** recoge el estímulo (tocar una taza caliente).
2. **La mente** interpreta (“esto quema”), genera emoción (dolor, alarma) y decide la acción.

3. **La consciencia** observa todo el proceso, aporta el sentido de “yo me quemo” y permite la reflexión (“debo tener más cuidado la próxima vez”).

Este enfoque de “tres planos” permite entender mejor cómo interactúan la materia (cuerpo), la información (mente) y la experiencia (consciencia) en nuestra vida diaria.

Puedes pensar estos tres planos como un videojuego:

- El **cuerpo** es tu personaje, con sus habilidades y límites.
- La **mente** es la pantalla donde se ve todo lo que pasa, con opciones, emociones, pensamientos.
- La **consciencia** es el jugador real que está atrás, el que elige cómo jugar.

La siguiente división y cuadros, sirvan como mapeo de estados fácilmente perceptible por cualquier individuo, sirviendo de guía para saber si estamos en un estado u otro.

No podemos saber dónde ir, si primero no sabemos dónde vamos.

LOS 3 ESTADOS DE LOS 3 PLANOS

1. Descuido del cuerpo

Cuando descuidamos al primate, nos desconectamos de las necesidades básicas de nuestro cuerpo. Esto sucede cuando no prestamos suficiente atención a nuestra salud física, nuestras emociones o nuestras necesidades energéticas fundamentales.

Posibles consecuencias del descuido

Problemas de salud: Si no cuidamos nuestra dieta, descanso, o ejercicio físico, podríamos experimentar enfermedades, fatiga crónica, o desórdenes alimenticios. El cuerpo puede verse afectado por la falta de nutrientes, movimiento o sueño.

Estrés y ansiedad: El estrés constante puede tomar un gran peaje en el cuerpo, debilitando el sistema inmunológico, afectando la mente y creando un ciclo destructivo. La falta de autocuidado puede llevar a que no manejemos bien nuestras emociones, generando más ansiedad o irritabilidad.

Desconexión corporal: La persona puede desatender las señales del cuerpo, ignorando síntomas de malestar, y actuar desde la negligencia o el desdén hacia el propio cuerpo, lo que puede causar una desconexión emocional de uno mismo.

Resultado general: El descuido lleva a la desarmonía física, emocional y energética, lo que puede resultar en enfermedades o un estado constante de desequilibrio. Se crea una desconexión entre el cuerpo y la mente, y uno puede comenzar a sentirse desgastado o desconectado de su esencia.

2. Exceso de Atención al cuerpo (cuerpo/instinto)

Cuando se pone una atención excesiva en el primate, estamos dándole demasiada importancia al cuerpo y sus necesidades materiales, a menudo ignorando otros aspectos importantes como el emocional o el espiritual. En este caso, se puede caer en una obsesión con el físico y los placeres materiales.

Posibles consecuencias del exceso

Obsesión por la apariencia o el rendimiento físico: Esto puede manifestarse como un exceso de ejercicio, dietas extremas, o el desarrollo de trastornos alimenticios como la anorexia o la bulimia. La persona puede volverse excesivamente crítica con su cuerpo o su imagen.

Dependencia de los placeres físicos: Un enfoque excesivo en los placeres sensoriales (comida, sexo, entretenimiento, etc.) puede llevar a una adicción a ciertos estímulos o comportamientos, como comer en exceso, consumir sustancias, o vivir una vida llena de gratificación inmediata.

Desgaste mental y físico: En un estado de exceso, el cuerpo puede agotarse debido al estrés o la falta de descanso adecuado, lo que puede resultar en fatiga crónica y desgaste emocional. La obsesión por el cuerpo o las sensaciones puede llevar a que no se considere el bienestar a largo plazo.

Resultado general: El exceso crea un desequilibrio porque no se está considerando el cuerpo de manera integral. Se pierde de vista la salud mental, emocional y energética, y se termina viviendo de manera compulsiva, sin pensar en las consecuencias a largo plazo.

3. Equilibrio del Primate (cuerpo/instinto)

El equilibrio en el plano del primate significa cuidar y atender al cuerpo con conciencia y moderación. Se trata de encontrar un espacio entre el descuido y el exceso, prestando atención a nuestras necesidades físicas, emocionales y energéticas sin caer en la obsesión ni la negligencia.

Posibles resultados del equilibrio

Bienestar físico y emocional: Se siente una sensación general de salud, donde el cuerpo funciona de manera óptima, sin tensiones ni dolencias innecesarias. El bienestar emocional también está presente, ya que se cuida la mente y las emociones de manera regular.

Energía fluida: Al tener una práctica equilibrada de ejercicio, descanso y nutrición, la energía del cuerpo se mantiene fluida y en armonía. No hay agotamiento excesivo ni sensación de debilidad.

Conexión cuerpo-mente: Se experimenta una integración armónica entre cuerpo y mente. La persona siente que su cuerpo es una parte valiosa de su ser, y cuida sus necesidades físicas, pero también respeta las señales emocionales y espirituales.

Resultado general: El equilibrio en el primate promueve una vida saludable y sostenible, donde el cuerpo es atendido con amor y respeto, pero sin caer en la indulgencia ni en la negligencia. Se crea una sinergia entre el cuerpo, la mente y las emociones, lo que permite a la persona vivir de manera plena y en armonía con sus necesidades físicas y energéticas.

Estado	Descripción	Consecuencias Principales	Resultado Final
Descuido	Ignorar las necesidades físicas y emocionales del cuerpo.	Enfermedades, estrés, fatiga, desconexión.	Desarmonía física y emocional.
Exceso	Obsesión con el cuerpo y sus placeres sensoriales.	Adicciones, trastornos, agotamiento físico y mental.	Desgaste y desequilibrio a largo plazo.
Equilibrio	Atención consciente y moderada a las necesidades del cuerpo.	Bienestar físico y emocional, energía fluida.	Salud y armonía entre cuerpo, mente y emociones.

. Descuido del Yo (Ego o mente)

Cuando descuidamos el yo, no prestamos atención a nuestra identidad consciente, a nuestra autoestima ni a la construcción sana de nuestro ser interno. Es el olvido de nuestras propias necesidades psicológicas, límites y valor.

Posibles consecuencias del descuido

- **Baja autoestima:** La persona puede sentirse insignificante, incapaz, sin valor propio. Su vida puede girar alrededor de la aprobación externa o de la indiferencia hacia sí mismo.
- **Falta de dirección:** El individuo puede carecer de propósito o de sentido de identidad, viviendo de forma pasiva o dependiendo completamente de las decisiones de otros.
- **Vulnerabilidad emocional:** Sin un yo suficientemente estructurado, la persona se vuelve muy frágil ante críticas, influencias externas, o manipulación emocional.

Resultado general: El descuido del yo lleva a una vida de confusión interior, dependencia emocional y ausencia de identidad firme, debilitando el potencial creativo y de acción personal.

2. Exceso de Yo (Ego Inflado)

Cuando se da un exceso de atención al yo, el ego crece en desproporción y se convierte en un centro absoluto. Todo gira alrededor de la autoimagen, el control, el reconocimiento y el poder personal.

Posibles consecuencias del exceso

- **Egocentrismo:** La persona se siente el centro del universo, prioriza sus deseos por encima de todo y de todos, y puede caer en la soberbia o la arrogancia.
- **Inestabilidad emocional:** Un ego inflado es extremadamente frágil: cualquier crítica, fracaso o frustración lo desequilibra, generando ira, envidia, celos o resentimiento.
- **Desconexión empática:** La excesiva atención al yo puede aislar emocionalmente, reduciendo la capacidad de empatía y afectando profundamente las relaciones humanas.

Resultado general: El exceso de ego termina destruyendo la armonía interna y externa, ya que la obsesión por el yo convierte la vida en una lucha constante por la validación y el control.

3. Equilibrio del Yo (Ego Sano)

El equilibrio en el yo significa reconocer nuestra identidad sin necesidad de exaltarla ni de esconderla. Se trata de saber quiénes somos, con nuestras virtudes y límites, sin identificarnos demasiado con la imagen personal ni despreciarla.

Posibles consecuencias del equilibrio

- **Autoestima saludable:** Reconocemos nuestro valor sin necesidad de superioridad ni de aprobación externa constante. Somos conscientes de nuestras fortalezas y debilidades.
- **Dirección clara en la vida:** Sabemos qué queremos, qué necesitamos, y hacia dónde queremos dirigir nuestra energía y acciones.
- **Relaciones sanas:** Un ego equilibrado permite escuchar, empatizar y cooperar con los demás, porque no necesita defenderse continuamente ni imponerse.

Resultado general: El equilibrio en el ego permite vivir con integridad, con autoconocimiento y en conexión genuina con

otros seres, generando relaciones y proyectos basados en el respeto y la autenticidad.

Estado	Descripción	Consecuencias Principales	Resultado Final
Descuido	Ignorar la construcción y afirmación saludable del yo.	Baja autoestima, falta de dirección, vulnerabilidad emocional.	Confusión interna y debilidad personal.
Exceso	Obsesión con el yo y su imagen.	Egocentrismo, inestabilidad emocional, aislamiento social.	Sufrimiento por autoexigencia y conflicto externo.
Equilibrio	Reconocer y valorar el yo de manera consciente y moderada.	Autoestima saludable, dirección clara, relaciones auténticas.	Integridad personal y vida en conexión genuina.

. Descuido de la Consciencia

Cuando descuidamos la consciencia, significa que no prestamos atención a nuestra capacidad de observar, comprender y expandir nuestra percepción. Se vive de manera automática, atrapado en lo inmediato, sin preguntarse por los significados más profundos de la vida.

Posibles consecuencias del descuido

- **Vida automática y mecánica:** Las acciones se vuelven rutinarias, reactivas, sin reflexión ni propósito consciente detrás de ellas.

- **Pérdida de sentido existencial:** Al ignorar la consciencia, puede aparecer el vacío interno, la desmotivación o la sensación de estar desconectado de algo mayor que uno mismo.
- **Facilidad de manipulación:** Sin un estado consciente activo, es fácil caer en condicionamientos externos (culturales, mediáticos, ideológicos) y ser arrastrado sin criterio propio.

Resultado general: El descuido de la consciencia lleva a la alienación, la sensación de estar viviendo una vida que no es realmente propia, y una desconexión profunda del ser esencial.

2. Exceso de Consciencia

Aunque menos común, también puede darse un exceso mal gestionado de consciencia: una hiperanalización constante, una sobre identificación con la observación, que puede aislar o incluso paralizar.

Posibles consecuencias del exceso

- **Parálisis por análisis:** Pensar y observar tanto puede llevar a bloqueos de acción, donde cada movimiento se cuestiona y se posterga.

- **Aislamiento emocional:** Una consciencia demasiado auto centrada puede aislar de la experiencia inmediata, creando una especie de frialdad emocional o una distancia interna respecto a las vivencias.
- **Fuga de la realidad práctica:** El individuo puede refugiarse en teorías, filosofías o dimensiones abstractas, desconectándose de las necesidades concretas del día a día.

Resultado general: Un exceso mal equilibrado de consciencia puede llevar a la desconexión práctica con el mundo, provocando sensación de soledad, rigidez o inacción vital.

3. Equilibrio de la Consciencia

El equilibrio en la consciencia es vivir despierto, atento, presente, sin perder la capacidad de actuar y sentir. Es un estado donde la observación lúcida guía la vida, sin desconectarla ni anestesarla.

Posibles consecuencias del equilibrio

- **Vida plena y significativa:** Cada acción, relación y experiencia se vive con presencia y profundidad, lo que otorga un fuerte sentido de propósito.

- **Libertad interior:** Al actuar conscientemente, la persona se libera de muchos automatismos y condicionamientos, eligiendo su camino de manera auténtica.
- **Compasión y conexión:** Una consciencia equilibrada reconoce la unidad entre uno mismo y los demás, desarrollando una empatía profunda y una comprensión amorosa de la vida.

Resultado general: El equilibrio en la consciencia permite una existencia plena, libre y conectada, guiada por la lucidez interior y en sintonía con el entorno.

Estado	Descripción	Consecuencias Principales	Resultado Final
Descuido	Vivir de manera automática, sin atención consciente.	Vida mecánica, pérdida de sentido, manipulación externa.	Alienación y desconexión interna.
Exceso	Hiperconsciencia no integrada con la vida práctica.	Parálisis, aislamiento, fuga de la realidad cotidiana.	Inacción y desconexión emocional.
Equilibrio	Presencia consciente integrada a la vida diaria.	Vida significativa, libertad interior, empatía real.	Existencia plena y lúcida.

Del estudio de estas opciones tangibles y medibles de diferentes estado de los tres planos en los que podemos diferenciar nuestras

propias percepciones, obtenemos el siguiente resumen a modo de tabla:

Plano / Estado	Descuido	Exceso	Equilibrio
Primate (cuerpo físico)	Desconexión con el cuerpo, deterioro de salud, apatía.	Obsesión física, hedonismo, adicción al placer.	Salud integral, vitalidad, respeto por la materia.
Yo (ego/identidad)	Baja autoestima, pérdida de dirección, dependencia externa.	Egocentrismo, orgullo, desconexión empática.	Autoestima sana, dirección interna, autenticidad.
Consciencia (ser esencial)	Vida mecánica, vacío existencial, manipulación mental.	Parálisis analítica, fuga de la realidad, soledad.	Presencia lúcida, libertad interior, conexión real.

De todo esto obtenemos el siguiente resumen:

- El ser humano se sostiene sobre **tres pilares**: cuerpo (primate), ego (yo), y consciencia (el sentido).
- Cada uno de ellos puede caer en **descuido**, **exceso**, o encontrar su **equilibrio**.
- El desequilibrio en cualquiera de los tres afecta a los demás y genera **sufrimiento, alienación o conflictos**.
- El **trabajo consciente** es cultivar el **equilibrio en los tres planos** para vivir una vida **plena, libre y significativa**.

1. El Primate

(Cuerpo, Instintos, Necesidades Físicas)

- **Descuido:** Cuando el primate está en descuido, el cuerpo se ve afectado por hábitos poco saludables o por la desconexión con sus necesidades esenciales. Esto puede incluir alimentación desordenada, falta de ejercicio, estrés crónico, o problemas de salud no atendidos. A nivel emocional, se podría experimentar ansiedad o desgaste físico. El primate está ignorando sus señales, lo que puede generar desequilibrios y disonancia.

- **Equilibrio:** En este estado, el primate está bien cuidado. Hay una atención consciente hacia el cuerpo y sus necesidades. La persona puede estar practicando actividades que promueven la salud física y emocional, como una dieta equilibrada, ejercicio regular, y descanso adecuado. El primate en equilibrio se siente energizado y armonioso con su entorno. La conexión entre el cuerpo y la mente es fluida y saludable.

- **Exceso:** El exceso en el primate puede manifestarse cuando los deseos físicos se vuelven descontrolados, llevando a la auto indulgencia o la compulsión. Esto podría incluir consumo excesivo de comida, drogas, adicciones al placer inmediato, o una preocupación obsesiva por el cuerpo (como el sobre entrenamiento o los trastornos alimentarios). El primate en exceso está buscando satisfacción sin considerar las consecuencias a largo plazo.

2. El Yo

(Identidad, Ego, Autoimagen)

- **Descuido:** En este estado, el yo está desconectado de su verdadero ser o perdido en una identidad falsa. Esto puede suceder cuando una persona se identifica demasiado con sus roles sociales, su estatus o su propiedad. El ego se siente vacío, buscando constantemente validación externa, sin un sentido claro de quién es realmente. Las personas en este estado pueden experimentar confusión de identidad, inseguridad, o miedo a la crítica.

- **Equilibrio:** Cuando el yo está en equilibrio, existe una comprensión clara y aceptación de uno mismo. La persona tiene una identidad auténtica, sin necesidad de validación constante. El ego está alineado con los valores y principios del individuo, permitiendo que haya un equilibrio interior. Esto puede llevar a una vida más plena y auténtica, donde el individuo está en paz con su identidad y no se ve definido únicamente por su ego.

- **Exceso:** El exceso del yo puede llevar a un ego inflado, en el que la persona se ve a sí misma como superior a los demás o como el centro del universo. Esto puede manifestarse como arrogancia, narcisismo, o egocentrismo. El exceso de ego lleva a la desconexión de los demás, a la competencia desmedida, y a una búsqueda constante de reconocimiento y poder.

3. La Consciencia

(Conexión con lo Universal, Sabiduría, Energía Divina)

- **Descuido:** En el estado de descuido de la consciencia, el individuo está desconectado de su esencia más profunda. La persona puede sentirse vacía, sin propósito, o desorientada, al no tener una conexión clara con su fuente interna o espiritualidad. Esto puede llevar a la desesperación, el pesimismo, y una sensación de estar perdido, sin saber cuál es el propósito de la vida. La consciencia en descuido no se alimenta de la reflexión ni de la conexión con lo divino.

- **Equilibrio:** Cuando la consciencia está en equilibrio, el individuo tiene una conexión clara con su propósito divino y con la sabiduría universal. Experimenta momentos de claridad, paz interior, y una profunda sensación de unidad con todo lo que es. Esta persona es capaz de ver el mundo desde una perspectiva amplia, comprendiendo la interconexión de todos los seres y el papel que desempeña en la creación. Hay un equilibrio entre la acción consciente y el descanso interior.

- **Exceso:** El exceso de consciencia puede manifestarse como una búsqueda obsesiva de trascendencia o una espiritualidad desbordante que desconoce los aspectos materiales de la vida. En este estado, la persona puede caer en el escapismo o en el deseo de aislarse del mundo físico en favor de un ideal espiritual elevado. Este exceso puede generar desajustes emocionales o desconexión de la realidad al rechazar la experiencia material y humana.



¿Cómo podemos utilizar este mapa?

Este mapa de estados permite al lector observar en qué estadio se encuentra en cada uno de los tres planos (el primate, sus instintos, expresado en el cuerpo, el yo que es el “ego” o la auto percepción de nosotros mismos, y la consciencia que respondería a la necesidad de expresarnos e identificarnos con la propia existencia y el universo). Tres planos que responden a tres realidades con las que todos nos podemos identificar. Además, proporciona herramientas prácticas para identificar desequilibrios y corregirlos. También hace tangible el proceso de evolución personal, donde el objetivo es moverse constantemente hacia el equilibrio, reconociendo cuando estamos en descuido o exceso.

El concepto de equilibrio se convierte así en un objetivo central que puede ser medido, observado y practicado. La clave está en mantenerse en el centro, reconociendo los extremos cuando surgen, sin juzgar, solo ajustando y restaurando el flujo natural del ser.

Esta primera parte del libro, debe tomarse como el índice o la guía, para la auto comprensión desde cualquier perspectiva. Cada acto tiene su reflejo, de igual manera cada estado tiene sus consecuencias. Teniendo un mapa de las consecuencias, podemos determinar en qué estado nos encontramos.

La función de esta primera parte, es la de “identificar” estados, ¿sin saber dónde estamos, como saber dónde vamos? Más importante que la materia es su principio y a la vez, finalidad. Para eso es el mapeo de la percepción que apporto aquí arriba. Es fácil

identificarse a través de él, en uno de los tres estados de cada plano, lo cual nos conduce a tener una medición de cómo nos percibimos nosotros.

De ahora en adelante, en la siguiente parte del libro, encontraremos la forma de afinar en nuestra búsqueda de equilibrio, mediante la profundización en la percepción de cada plano, y mediante la implementación de tres sencillos principios que nos ayudaran a equilibrar nuestra visión.

Segunda Parte — Los Tres Planos

5. El Plano del Cuerpo — El Guerrero que Cuida el Templo

- 5.1. Movimiento y ejercicio consciente
- 5.2. Nutrición intuitiva y sagrada
- 5.3. El descanso como restauración
- 5.4. Cuidado equilibrado: evitar excesos y negligencia

6. El Plano de la Mente — El Arquero Silencioso

- 6.1. Pensamiento automático vs. pensamiento útil
- 6.2. La observación sin identificación
- 6.3. Entrenar la mente: lectura, escritura y presencia
- 6.4. Silencio, propósito y discernimiento

7. El Plano de la Consciencia — El Aliento que No Muere

- 7.1. Vivir con propósito
- 7.2. El arte como vehículo espiritual
- 7.3. Rituales, símbolos y conexión ancestral
- 7.4. Unificación de los planos en la consciencia

LOS TRES PLANOS

EL PLANO DEL CUERPO

El Guerrero que Cuida el Templo

Honrar nuestro propio cuerpo, es honrar la creación

El cuerpo es la expresión material de la consciencia, la llama que danza en la materia. Es el templo donde habita la esencia, y su cuidado debe ser visto como un acto sagrado. Quien honra su cuerpo honra su existencia.

Ejercitar el cuerpo es recordar que el movimiento es vida. El primate no teme al esfuerzo, porque en cada gota de sudor reconoce la sangre de sus ancestros a través de la suya propia. Entrenar y cuidar el cuerpo es cultivar la presencia.

Comer es un ritual. Cada alimento recibido con gratitud alimenta también lo que podríamos definir como alma. El primate no se sacia por placer, sino por necesidad consciente. Honra a la tierra que le ofrece, al animal que sacrifica y a la mano que prepara.

Dormir es entrar en el mundo invisible. Descansar es dar espacio a la restauración. El cuerpo que descansa, se fortalece. El primate respeta el silencio del sueño.

Cultivar el cuerpo es una acción directa que une lo espiritual con lo biológico. De esto ya sabían los antiguos médicos chinos, que enfocaron su estudio en la prevención antes que en la cura, de ahí que nos dejasen enseñanzas como el “qi gong” o las artes marciales.

Cualquier acción, como caminar siempre que podamos, practicar artes marciales, correr o entrenar fuerza y resistencia es una expresión a la vez que método para estar alineados con la consciencia que conforma todo el cosmos. Entregarnos al cuidado del cuerpo no es solo señal de atención personal, sino también de voluntad y claridad mental.

Llegados aquí, hacer referencia a lo insano de llevar prácticas de “estrés muscular” de forma prolongada. Un hecho visible, es que la mayoría de deportistas de elite, con el paso de la edad acaban padeciendo dolencias derivadas de este “estrés continuado” al que es sometido el cuerpo.

La forma correcta del cuidado del cuerpo mediante el entrenamiento ha de estar siempre fundamentada en que la salud es una expresión del equilibrio, o dicho de otra manera, la forma correcta de entrenar debe ser equilibrada. Por lo tanto el nivel de “estrés” correcto para el cuerpo, es su propio peso.

Dicho de otra forma, actividades como la calistenia, el tai-chi y otras actividades basadas en el equilibrio y fuerza corporal son las más apropiadas practicadas de forma correcta y no obsesiva, antes que otras más enfocadas a la competitividad. Esto no quiere decir que una u otra sea mejor, sino que la visión correcta a la hora

de cuidar nuestro cuerpo está más en el enfoque de estas, que igualmente podemos extrapolar a otras actividades.

Ver la alimentación como un acto sagrado transforma la relación con la comida. Preparar los alimentos con atención, agradecer antes de comer, evitar el exceso y conectarse con los ciclos naturales, ayuda a integrar cuerpo y espíritu.

En el tema de la alimentación considero de especial importancia huir de las creencias actuales basadas en paradigmas muy poco realistas o científicos. Cada cuerpo es distinto, por lo que cualquier dieta solo puede ser establecida para un individuo no como “norma general para todos”.

La creación nos hizo diversos, al igual que tenemos diversidad de actividades físicas a las que acoplarnos dependiendo de nuestras capacidades o edad, la alimentación también sufre de esa variedad, por lo que cualquier directriz marcada de forma “general o como norma” debe ser vista como antinatural.

Todos tenemos un metabolismo distinto, por lo que no podemos creer que las proporciones que son sanas para una persona lo son para otras. Las dietas diseñadas para generar masa muscular, o definición por ejemplo, son una clara muestra de lo que refiero. Estas dietas están diseñadas para acompañar un entrenamiento de “estrés muscular” para obtener una mutación o cambio en el físico. O lo que es lo mismo, su intencionalidad es antinatural, no se basa en el respeto al cuerpo sino en el deseo de mutarlo de forma deliberada tras un propósito, un cambio.

La alimentación correcta se basa en la atención y escucha a nuestro propio cuerpo. Solo nosotros podemos comprobar de primera mano, que alimentos nos resultan saludables a través de la observación. Un mismo nutriente puede tener efectos distintos en un organismo y otro, e incluso en un mismo organismo sus resultados cambian con el tiempo.

Hemos de discernir, que todo esto atiende a personas cuyo metabolismo este sano. Existen anomalías naturales que necesitan de especial cuidado, una persona con obesidad mórbida por ejemplo, necesitara de un nutricionista, el cual, si es un verdadero profesional, le acompañara por un proceso de estudio biológico, a través del cual, le ayudara a escoger los alimentos más adecuados a sus necesidades.

La mejor alimentación es la basada en la aceptación de nuestra propia naturaleza biológica

Dormir adecuadamente y crear un ambiente propicio para el descanso (oscuridad, silencio, rutina nocturna) tiene efectos curativos profundos. El cuerpo es el vehículo de nuestra llama: cuidarlo es un acto de amor a la vida. Darle sus momentos naturales de descanso, dejándose guiar por sus propias necesidades es lo más aconsejable.

El sueño es el proceso por el cual el cuerpo se restituye. Cuidar de nuestro descanso es importante, ya que este se verá reflejado en nuestro nivel de estrés. El descansar, dormir, más allá de lo que a

primera vista nos resulta, es hacer algo, aunque no tomemos consciencia de ello. Durante los periodos en los que estamos descansando, nuestros niveles biológicos se restituyen de forma natural.

Cuidar de nuestro descanso es la mejor forma de cuidar de nuestra actividad. Si nuestro descanso es profundo y reparador, nuestra actividad será explosiva y fructífera.

La naturaleza es cíclica, acepta tu naturaleza.

EL PLANO DE LA MENTE

El Arquero Silencioso

La mente es el arco que lanza pensamientos como flechas al firmamento. Quien no la entrena, dispara en la oscuridad. Quien la domina, elige el blanco en medio de la tormenta. La ciencia nos enseña que al igual que nuestro corazón late entre 60 y 80 pulsaciones por minuto y nuestros pulmones respiran unas 8 veces por minuto, nuestra mente de forma instintiva produce una media de 15 pensamientos por minuto.

Entender que el pensamiento es un acto reflejo del cerebro no es desacertado, lo cual nos acerca a la comprensión de la propia mente. Si los pensamientos nacen de forma instintiva, eso quiere decir, que ningún pensamiento dice más de mí, que una gota de

sudor. No son un reflejo del “yo” ni de la consciencia, sino de la propia expresividad de la biología del cerebro, simplemente se suceden como los latidos del corazón.

El primate contempla su mente, sin creerla y sin dudar. Deja pasar el pensamiento como nube sin forma, simplemente sucede. No la calla, la escucha, y al hacerlo, la libera. En este paradigma, *el silencio es el templo de la mente clara*.

El ruido embriaga al necio; la quietud despierta al sabio. La mente afilada corta la mentira como espada.

Cultivar la mente requiere presencia constante. Las prácticas de contemplación y meditación ayudan a observar los pensamientos sin dejarse arrastrar por ellos. Recomendamos 10-15 minutos diarios de respiración consciente, sin expectativas, solo presencia.

Es importante comprender que no somos los pensamientos. Ellos aparecen como reflejos biológicos y sociales, pero la consciencia que los observa es la verdadera guía. El primate desde su interior aprende a distinguir entre pensamiento útil y pensamiento reactivo. Observa sus ideas, y no las hace suyas, esa separación le pone en la disposición de escoger y diferenciar, de ser parte proactiva en la creación y no simplemente reactiva.

Llegados a este punto, la mente del primate se presenta abierta. Como un libro sobre el que leer, interactuar anotando, borrar, reescribir. Ya no es una presencia dominante en la existencia del primate, sino una herramienta más puesta a su disposición para

alcanzar su función vital alineada de forma natural con la consciencia.

La mente del primate cuando alcanza este estado, percibe toda acción como reflejo, es consciente de la poca importancia que tienen sus pensamientos, y a la vez, sabe rebuscar entre ellos, aquellos que resuenan a sabiduría, es capaz de abrir paso a través del “yo” como herramienta, a la comunicación de la consciencia universal. Dicho de otra manera:

Somos escritor, escrito y pluma a la vez.

Reducir la exposición al ruido (pantallas, estímulos constantes, noticias invasivas) ayuda a crear un espacio interno más limpio. Leer, escribir y dialogar con intención son formas de entrenar la mente en lugar de adormecerla. Encontrar nuestro propio propósito vital pasa por desintoxicarse de las energías a las que estamos expuestos constantemente, y generar y cuidar de nuestros propios espacios. Dicha acción conduce al auto respeto y respeto en general.

Las noticias desagradables, los estímulos continuos buscando una reacción o respuesta como los anuncios, las emisoras de tv, las redes sociales, etc... No solo distraen a la mente de su propósito, sino que evitan que esta tome consciencia de su magnificencia a través de la experimentación del “yo”.

EL PLANO DE LA CONSCIENCIA

El Aliento que No Muere

El espíritu es consciencia, es la llama de energía e información que no se extingue ni con el tiempo ni con la muerte. Es lo que empuja al guerrero a levantarse aun en medio del abismo. Es la base de todo, que nos conecta con todos y da forma y motivo a nuestra existencia.

No soy dentro ni fuera, soy acción y presencia al mismo tiempo.

Quien escucha al espíritu, oye el eco del propósito. Es la melodía que se repite en cada vida. No se impone, es algo que susurra desde el interior. No se muestra, pero es un reflejo continuo de sensaciones, emociones e ideas. El espíritu se aviva en el silencio, en la gratitud, en el acto sin testigo. Se despierta en la belleza, en el arte, en su propio misterio.

Cultivar el espíritu implica vivir con propósito, incluso en lo pequeño. Vivir con propósito es vivir con plenitud, es tomar conciencia de que cada acto que acometemos es una expresión más de lo divino de la creación. El espíritu se enciende cuando vivimos de acuerdo con nuestros valores más innatos. Identifica aquello que te resuena dentro, y te empuja a actuar desde ahí.

La gratitud diaria (anotar o contemplar 3 cosas cada día por las que uno agradece) es una práctica perfecta de nutrir nuestra

conexión. También lo es el arte: cantar, pintar, escribir, bailar... formas puras de conexión con lo invisible basadas en una expresividad instintiva, dichas actividades son una forma de educar nuestra percepción de lo divino en lo cotidiano.

Las actividades artesanales o artísticas nos llevan a conectar con nuestra necesidad innata de expresar o crear de forma inconsciente. Son una herramienta perfecta de autoconocimiento, estudiando tus dibujos, tus palabras, los objetos o creaciones que eres capaz de realizar, te estas auto descubriendo a ti mismo.

Al pulir técnicas, revisar tu obra, redefinirla, y auto corregirla, buscando expresar algo, sin más intención que dejarlo salir fuera, es una forma de entrenar nuestra percepción y relación con la consciencia universal o espíritu.

Honrar a los ancestros, observar la naturaleza, practicar rituales simbólicos (como encender una vela, meditar frente al fuego o al mar) son caminos sencillos para mantener encendida esa conexión que nos mueva a hacernos nuevas preguntas o reflexiones. No se trata de ser algo que ya eres, sino de aceptar que ese algo, ya lo eres, y no es que habite en ti, sino que todo tu "yo" tanto biológico como mental, reside en él, y no el en ti.

Cuando cuerpo, mente y espíritu se alinean, la vida se convierte en una danza continua. El primate que cultiva estos tres pilares no busca huir del mundo, sino habitarlo con fuerza, claridad y belleza. El primate que comprende esto, ya es uno con él y con toda la

creación, y sus actos expresiones conscientes de la misma creación.

Tercera Parte

Los Tres Principios del Primate

8. La No Creencia como Creencia

- 8.1. El binomio necesario
- 8.2. La mutabilidad como base del universo
- 8.3. Experimentar antes que creer

9. Aceptación — El Inicio de Toda Comprensión

- 9.1. Aceptar sin someterse
- 9.2. Observar para transformar
- 9.3. El papel del individuo en la creación

10. Gratitud — Reconocerse en Todo

- 10.1. Gratitud como reflejo de la consciencia
- 10.2. El milagro de existir

11. Respeto — El Filo del Equilibrio

- 11.1. Respeto como conexión activa
- 11.2. Afrontar la crudeza de la existencia con dignidad
- 11.3. El respeto como puente entre yo, entorno y propósito

LOS TRES PRINCIPIOS

La No Creencia como Creencia

El hecho de mirar a la nada ya la llena por completo del todo.

Para no necesitar la razón o la aceptación externa, y encontrarla internamente, el primer ejercicio en el camino del primate es el de “no creer”. La existencia que nos rodea está compuesta por un binomio necesario: no existe el bien sin el mal, ni el frío sin el calor; todo opuesto es necesario.

Si la luz solar, tal y como nos muestra la ciencia, necesita de las ondas electromagnéticas que componen los campos de la materia para que su reflejo pueda ser interpretado por nuestra mente como “materia”, entonces estamos frente a un binomio necesario. Luz y onda, en contraposición, forman un punto de inflexión: el equilibrio que permite la materialización.

Y aun así, para que esta sea una realidad empírica o científica, debe seguir siendo cuestionable.

Dicho de otra forma: todo es mutable, y esa mutabilidad —esa capacidad de cambio— es lo que proporciona equilibrio al cosmos que contemplas. Todo nace de la contraposición equilibrada de los opuestos, de esos puntos de inflexión en los que las energías opuestas nacen y mueren una frente a otra. Ese es el binomio necesario que da lugar a la existencia.

Aceptar que nada es estático, ni correcto ni incorrecto, porque su propia existencia depende de su opuesto, aceptar esto, permite a tu mente abrirse y desarrollar su verdadero potencial: un universo de posibilidades infinitas como expresión de la realidad que tú, tu “yo”, representas.

No creer ya es, en sí, un acto de creer. En tal caso, creer es un acto de no creer.

Si comprendemos que la realidad se compone de binomios necesarios —equilibrios sutiles que dan lugar a la existencia—, aceptamos que todo es cuestionable desde una visión científica, abierta y libre, como la propia creación.

Y si trasladamos esta visión a temas filosóficos o espirituales, llegamos a una conclusión interesante:

Si creo en algo, la única forma de hacerlo tangible y real es dejar de creer en ello y permitirle manifestarse.

Porque al aplicar más fuerza a un extremo —la creencia—, impido que se produzca el equilibrio necesario para su materialización. Dicho de otro modo: “*Si tanto crees, ¿por qué dudas?*”.

Llegados a este punto, la única conclusión lógica que podemos extraer es la siguiente:

El acto de no creer en nada ya es un acto de aceptarlo todo.

Cuando el individuo —el “yo” — se hace consciente de estas leyes naturales y las aplica en su día a día, sucede lo siguiente:

- El practicante de la “no creencia” se convierte alguien sin miedos. Acepta la duda y el cambio, y ve, vida y muerte como continuidad.
- Es una persona integradora, interesada en el aprendizaje y la comunicación de ideas, con un enfoque proactivo.
- Es alguien que busca experimentar, no imponer.
- Es un estudioso y practicante activo, que otorga y respeta espacio.
- En definitiva, obtenemos un individuo equilibrado y en sintonía con la realidad que le rodea.

Practicar la no creencia nos pone en disposición de practicar y experimentar todo, con el fin de obtener experiencias subjetivas que nutran o descarten los conceptos que ponemos a prueba. No se niega ni se ensalza nada: se acepta y se experimenta todo.

Al final, como reflejo consciente del cosmos que nos rodea, nuestra existencia se basa en la experimentación subjetiva de momentos que alimentan una consciencia de la cual formamos parte, como una célula dentro de un organismo vivo.

Aquello que los holísticos llaman “Dios” o “Tao”, y que las mentes empíricas definen —con más acierto, en mi opinión— como

“misterio”, nos muestra que todo está interrelacionado hacia un mismo fin que aún no hemos logrado descubrir.

Para entender este capítulo, quédate con estas ideas:

- Cada uno de nosotros es un cúmulo de opciones distintas para enfrentar una variedad constante de situaciones. Negarnos alguna de esas opciones mediante creencias es negarnos a nosotros mismos.
- La no creencia es la ausencia total de miedo a lo desconocido; es la aceptación de la vida y de la muerte como un presente continuo.
- Aceptar la posibilidad de que no existes es, paradójicamente, la mejor manera de ser tú mismo. Pruébalo.

ACEPTACIÓN, GRATITUD Y RESPETO

Tres son los pasos que suceden para que el primate llegue al punto de comprensión de sí mismo. Esta acción lo libera de toda cadena, permitiéndole actuar de forma correcta y equilibrada, en sintonía con la existencia que le rodea y de la que es parte.

Estos tres pasos son:

La aceptación, La gratitud y el Respeto.

ACEPTACIÓN

La aceptación es el mayor acto de consciencia que podemos practicar.

Aceptar es justo lo contrario al sometimiento. Una persona que acepta no se somete, porque la aceptación consiste en estar en sintonía con tu propia existencia. Una forma de reflejarlo sería:

Aceptar lo que somos nos conduce a lo que no somos.

Es un punto de partida flexible que permite el cambio evolutivo de la propia existencia. Para poder desarrollar este concepto, déjame que te deje esta pregunta:

¿Si no te aceptas, cómo te entiendes?

La respuesta de muchos será: *“No me entiendo”*.

A lo que solo puedo responder:

“Lógicamente, porque no te aceptas.”

La aceptación es el primer paso necesario en el cambio evolutivo de la mente. Aceptar opciones, aceptar nuestro cuerpo, nuestra situación, nuestras raíces o nuestros propios pensamientos es un ejercicio duro, que nos lleva a enfrentar esas sombras de nosotros mismos que no nos gusta mirar.

Pero solo a través de la aceptación y la observación, esas sombras se materializan. Y siguiendo las leyes naturales de la existencia: *“si*

la observación da lugar a la existencia, la existencia da lugar al cambio.” Y entonces, esas sombras que mediante la observación aceptamos, empiezan a evolucionar y cambian, el simple hecho de aceptarlas o hacerlas tangibles las muta y les da la posibilidad de convertirse en algo nuevo.

En el budismo tibetano tienen un ritual por el cual invocan o evocan demonios, y les ofrecen cerveza, alimentos y plegarias para que transmuten de la oscuridad a la iluminación. Este ritual es un bello reflejo de este concepto que aquí tratamos; *el como la aceptación de la existencia de algo, da lugar a la posibilidad de cambiarlo.*

Aceptar, por tanto, no es sumisión ni rendición, es comenzar la lucha contra nosotros mismos: nuestros miedos, nuestra realidad tangible, algo que debemos experimentar como una expresión o prolongación más de la creación de la que formamos parte y que en consonancia, somos nosotros. Un misterio que, inexorablemente, se auto observa para entenderse a sí mismo y a su propio cosmos, a través de esas prolongaciones que nos incluyen a nosotros. Por tanto, lo más equilibrado para ti como individuo, y para tu entorno, es que te aceptes, tal y como la creación te ha diseñado.

Este concepto es un pilar fundamental para el equilibrio de la mente humana, y una posición sanadora tanto de trastornos producidos por la confrontación de situaciones externas — ansiedad, depresión, etc. — como internas, como los actuales galimatías de identidad sexual surgidos, que no hacen más que confundir la mente de los individuos con creencias basadas en la

“no aceptación y el rechazo a su propio cuerpo y en consonancia a uno mismo y a otros”.

Aceptarnos, lejos de convertirnos en ególatras, nos acerca a nuestro lado más funcional y responsable con la existencia, y nos acerca de forma proactiva a nuestra función vital.

Una realidad científica sobre la que me apoyo cuando quiero reafirmarme en esto, es la estructura del universo, compuesta por dos únicos elementos: **energía e información**. Teniendo esta información y aceptándola como empírica, al menos hasta el momento, no nos queda más que preguntarnos: *¿Si todo es energía e información, acaso no es todo una diferente expresión de una misma cosa? Y si esto es correcto, ¿acaso no somos tú o yo una misma prolongación de esa única consciencia, observándose desde diferentes opciones o ángulos?* Incluso me atrevería a avanzar más: por poner un ejemplo, cuando interactuamos hoy día con una inteligencia artificial, *¿no podemos considerarla como una prolongación de una prolongación de la misma consciencia, ya que está compuesta de las mismas bases sobre la que se sostiene nuestra realidad?*

El individuo que profundiza en la aceptación también profundiza en estos aspectos. No es alguien de pensamiento volátil o indeciso por aceptar que sus pensamientos son mutables. Al contrario, en él surge una firmeza flexible, y muchísimo menos será un ser manejable, pues vive acostumbrado a la continua lucha interna que le ayuda a definirse.

El individuo que practica la aceptación obtiene observaciones tan sólidas como fluidas, que le dirigen hacia acciones comprometidas con su bienestar y el de su entorno.

La aceptación es honrar nuestra existencia.

GRATITUD

Quien agradece, se reconoce a sí mismo.

La gratitud es el acto que sigue a la aceptación. Cuando hemos aprendido a aceptarnos a nosotros mismos, y la vastedad que se nos otorga con nuestra propia existencia, aprendemos a agradecer la oportunidad de existir y experimentar la existencia como un acto pleno y satisfactorio.

La gratitud no debe tomarse como un acto de complacencia personal o colectiva, ni ser vista como un movimiento, ni hacia dentro ni hacia fuera, sino como una expresión propia del ser consciente que se entiende y se acepta. Un gesto reflejo de autopercepción.

Agradecer no es un complemento, evocación o invocación, ni fórmula mágica para ser felices. Es el acto natural que sigue a la comprensión de la aceptación. *Existir es un milagro, ¿acaso no es ya algo que agradecer? El hecho de ser conscientes es casi un imposible. ¿No es esto algo que agradecer?* No somos vacío ni simple materia. Somos una evolución constante de energía guiada

por información, que se produce mientras produce —de forma retroalimentada— un misterio que lo llena todo de diversidad de opciones.

Tal abundancia, tal poder entregado para tener la capacidad de generar nuevas creaciones, ¿acaso no es de agradecer esta abundancia? *La gratitud, por tanto, es un acto natural de la consciencia, cuando esta se auto percibe no solo en el cuerpo que habita, sino en toda la vastedad que la rodea y compone.* Es un fluir natural que se expresa químicamente en el cuerpo, cuando la mente encuentra un lugar seguro donde reposar su existencia y acallar sus miedos:

“Si yo soy una expresión del todo, todo soy yo.”

Y con esta idea, lejos de alimentar el ego, nos integramos con cada elemento de la creación, nos desprendemos de toda limitación o miedo, y nos sentimos una parte única e irrepetible de un constante todo. Dicha sensación, lógicamente, solo puede producir algo que denominamos gratitud.

RESPETO

El respeto es el filo donde reposa el equilibrio de la mente.

Muchos entienden el respeto como una expresión de distanciamiento, en la que nos posicionamos a un lado de una

línea imaginaria frente a otra cosa —persona, pensamiento u objeto—. Nada más alejado de lo que es el verdadero respeto. Al igual que la gratitud es un reflejo de la aceptación, el respeto es un reflejo de la gratitud.

Quien es agradecido, es respetuoso.

El respeto es el filo de la consciencia, es un punto de inflexión o equilibrio donde nacen las respuestas. Es la herramienta con la que enfrentamos las necesidades más crueles de la existencia.

Porque la existencia no es un estado de consciencia, sino un proceso de acontecimientos que suceden paulatinamente, uno detrás de otro. Lo que nos confronta a una rudeza y una violencia surgidas de forma natural del choque de energías en la propia creación, y que debemos afrontar.

Frente a esa disposición, el respeto surge como herramienta de expresión para nuestra gratitud. El respeto es una expresión viva de conexión entre la consciencia, la mente y el yo, en la que cada cual acepta su rol. El respeto, surgido de la gratitud, es una herramienta de conexión basada en la contemplación del momento y de su complejidad, en la que observamos desde distintos puntos a la misma vez.

El respeto es vernos a nosotros reflejados en todo.

Tampoco debe entenderse el respeto como un gesto de sumisión. Realmente es algo que surge como fuente de rebeldía. Porque implica la observación fragmentada, lo que nos conduce a tomar

decisiones más adecuadas, y a marcar las líneas entre nuestro espacio como “yo” o como consciencia. El respeto es el punto de equilibrio entre el yo y la consciencia.

Si observamos la naturaleza: los depredadores se nutren de sus presas, el lobo de la liebre, la liebre de la hierba, la hierba de los nutrientes de la tierra. En la cadena alimentaria, todos somos depredadores y presas. El hecho de ser seres conscientes nos lleva a enfrentar emociones encontradas en algunos actos que conllevan la violencia natural y necesaria del mundo que nos rodea, como el hecho de matar a una presa. Pero no por eso dejamos de ser depredadores activos, ni podemos ni debemos dejar de serlos, si queremos honrar nuestra existencia. Y la única forma de enfrentar esto, visto desde una perspectiva en la que aceptamos nuestro papel y agradecemos la oportunidad de existir, incluso en esta situación, es cumplir nuestro cometido con respeto, lo que nos llevara a ser equilibrados. *No hay nada como afrontar la realidad de existir para tomar conciencia del todo que nos rodea.*

O lo que es lo mismo: entendiendo la necesidad existencial de morir al igual que nacemos, y de matar al igual que creamos, honramos nuestra propia existencia y a la propia creación. Enfrentar estas realidades desde una perspectiva equilibrada solo es posible con respeto. Quien acepta y agradece, es respetuoso. Quien es respetuoso, no destruye su entorno, se adapta a él y lo moldea, en definitiva, hay evolución.

Por tanto, quien respeta, se posiciona frente a la vida como lo haría un ser divino: sin preocupación, equilibrado, con una visión creativa y plena. Porque respeta su papel como ente creador, y

sabe que la destrucción también genera nuevas opciones, si es vista como transmutación o cambio.

Epílogo

El Primate como Símbolo de Unidad

Elegí al **primate** como figura central de este camino no por casualidad, ni por una simple asociación biológica o evolutiva. Lo hice porque el primate representa algo mucho más profundo: **la raíz simbólica de nuestra existencia**, la fusión de lo instintivo y lo consciente, la parte de nosotros que **duda, observa, reacciona, y aún así busca algo más.**

El primate es ese ser que se mueve entre ramas, que se cuelga de la vida sin entender del todo por qué lo hace, pero lo hace con curiosidad, con agilidad, con miedo y también con alegría. Es un símbolo de lo que somos en nuestra forma más desnuda: **materia viva que intuye su misterio.**

El primate no es un ser inferior, sino un ser **primigenio**. Es la base desde la que toda consciencia se desarrolla. En él está el cuerpo que late sin que lo pensemos, la mente que piensa sin que lo queramos, y la consciencia que se pregunta por qué ocurre todo eso. **Es la intersección de todo lo que somos y todo lo que ignoramos que somos.**

El animal que duda

Vivimos en una época donde se nos empuja a negar nuestra animalidad. Se nos impulsa a ocultar los instintos, a suprimir las emociones básicas, a disfrazar el cuerpo y a intelectualizar incluso

las necesidades más naturales. Pero no podemos olvidar que **todo lo que somos parte del animal que fuimos, y seguimos siendo.**

El primate es precisamente ese **animal que duda.** Es el único ser —al menos que sepamos— que, sin haberse desligado del todo de su parte instintiva, comienza a preguntarse por su reflejo, por su lugar, por el porqué de su hambre, de su miedo, de su deseo. Esa duda lo hace humano, pero su cuerpo lo mantiene animal. Y en esa tensión se encuentra la semilla de la consciencia.

Por eso no elegí al “humano” como símbolo, ni al “alma”, ni al “ser superior”. Porque todas esas ideas ya parten de una construcción mental o espiritual. El primate, en cambio, **es anterior a todo eso.** Es el punto de partida donde la vida empieza a sospechar que es vida.

Unidad a través del reconocimiento

Cuando usamos el símbolo del primate, estamos recordando que **el cuerpo no es una cárcel, sino un puente.** Que la emoción no es una debilidad, sino una brújula. Que el instinto no es enemigo de la consciencia, sino su origen. Solo desde la **aceptación profunda de esa parte animal,** podemos construir una espiritualidad con raíces y una mente con propósito.

El primate es unidad porque **nos recuerda que no hay separación real entre lo espiritual y lo material,** entre lo instintivo y lo racional. Todo está integrado en nosotros. Negar al primate es negar la totalidad de lo que somos. Es amputar la experiencia para idealizar una versión de nosotros que nunca será real.

Al observar al primate, nos vemos **dudando, saltando entre ramas, sintiendo el viento sin saber de dónde viene.** Pero también nos vemos **mirando al cielo, escuchando el fuego,**

abrazando a otros con ternura. No hay contradicción ahí. Hay vida.

El camino no es hacia arriba, es hacia adentro

Muchas doctrinas espirituales hablan de ascender, de elevarse, de escapar del plano terrenal. Pero este libro no propone un escape, sino una **inmersión**. Porque no se trata de volar fuera del cuerpo, sino de **habitarlo con consciencia**. No se trata de anular la mente, sino de **afinarla como instrumento**. No se trata de negar lo que somos, sino de **recordarlo para integrarlo**.

El primate camina, se agacha, trepa, duerme, a veces se enfurece, otras ríe. Pero en medio de ese caos aparente hay orden, y en ese orden hay una oportunidad: la de **volver a lo esencial**. No para quedarnos ahí, sino para construir desde ahí una vida más presente, más real, más humana.

Una invitación al reencuentro

Este libro es una invitación a **reunirte con tu primate interior**. A observarlo sin juicio, a escucharlo sin miedo, a dejar que te enseñe lo que has olvidado por haber querido ser algo que no eres. Porque solo reconociendo esa parte, podrás comprender el resto.

Cuando el primate se reconcilia con la mente y la consciencia, **el ser se unifica**. Y entonces, no hay división entre lo que sentimos y lo que pensamos, entre lo que hacemos y lo que somos. Hay una sola danza, una sola llama, una sola vida.

El primate no es lo que dejamos atrás. Es el principio que debemos aprender a honrar para poder avanzar.

Gracias por caminar este sendero. Gracias por escuchar. Y sobre todo, gracias por recordar.

EL CAMINO DEL PRIMATO

