

# **FOLLETO TEOSÓFICO COLOMBIANO**

**Edición especial**

**Número 28**

## **Salud, bienestar y teosofía**

**Por Gabriel Burgos Suárez**

## SALUD, BIENESTAR Y TEOSOFÍA

Gabriel Burgos Suárez, M.S.T

Cuando nos encontramos con ideas tan importantes y excelentemente sustentadas sobre la salud y las enfermedades como las presentadas por el Dr. Campbell en su libro *Estudio de China*, no podemos menos de sentirnos agradecidos con él por su larga y exhaustiva investigación con el ánimo de ayudarnos a comprender que es posible mantener una vida saludable si optamos por una dieta vegetariana o vegana. Si seguimos una u otra de estas dietas, indudablemente nuestra vida es más sana y nos sentiremos bien. Sin embargo, como estudiantes de Teosofía, nos damos cuenta de que la alimentación correcta no es por sí sola la que nos conduce a una completa vida saludable. Es una parte muy importante que hay que seguir habitual, total y permanentemente. Debe convertirse en una parte de nuestro diario vivir. Pero hay otros factores determinantes para una salud completa.

Si ponemos atención a la definición de salud que nos da la Organización Mundial de la Salud (OMS) veremos que implica mucho más, pues nos dice que

**“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedades.”**

La definición incluye la idea de que la salud implica un completo bienestar en varios niveles del ser. Presumo que en el término mente está incluida la parte emocional como se acostumbra corrientemente. Esta definición se acerca más al concepto teosófico de salud, que no deja cabos sueltos gracias al conocimiento de la naturaleza septenaria del hombre y las funciones que se cumplen en cada plano de la existencia.

El estado de completo bienestar debe ser en todos los niveles y no solamente en el físico. Aun logrando que el cambio en nuestro régimen alimenticio mejore y optimice nuestra salud y bienestar físico — como podemos dar testimonio algunos de quienes somos vegetarianos desde hace muchos años — queda por ver si con este cambio solamente hay también completo bienestar emocional, mental y social. Esta última parte incluye dos factores que debemos examinar.

Un factor tiene que ver con el individuo, con cada uno de nosotros, que quiere ser feliz, no en ciertas ocasiones sino en todo momento, y para ello, además del completo bienestar físico, requiere del completo bienestar emocional, mental y social. Es decir, un completo estado de plenitud, equilibrio, paz y armonía en todos los niveles de nuestra naturaleza en cualquier situación o medio en que nos desenvolvamos. Puede haber una excelente salud física, pero generalmente nuestra mente y nuestras emociones no están en las condiciones citadas, sino en un estado de conflicto. Decimos posiblemente que así es la vida, que la gente y el medio son difíciles, lo cual indica que suponemos que las condiciones de nuestro entorno imponen nuestra dicha o nuestra infelicidad, nos manejan, somos juguetes de las circunstancias. Miramos para cualquier lado, en cualquier país, raza, condición económica o social, y la queja de las personas es la misma confirmando lo dicho.

Sin embargo, creo que la definición de la OMS es correcta y que nosotros somos los que estamos equivocados al suponer que la salud solamente tiene que ver con el cuerpo físico. Es posible que nos parezca interesante eso de un completo bienestar emocional y mental, pero damos por sentado que es muy difícil, casi imposible, en el entorno en que nos movemos. Nos declaramos derrotados antes de intentar un cambio en nuestra vida mental y emocional. Es cierto que en gran medida la gente que nos rodea también está en conflicto, pero a ellos no los podemos cambiar. A la única persona que puedo cambiar es a mí mismo. El cambio debe producirse en cada uno de nosotros y por nosotros mismos; no podemos pretender que el cambio provenga de afuera y de los demás. Pero muchas veces no tenemos la suficiente voluntad para cambiar nuestros hábitos, incluso los más visibles y arraigados que tienen que ver con nuestra salud física, —que es la que posiblemente más desea la mayoría de los seres—, como es el cambio de la alimentación carnívora por la vegetariana o la vegana, como nos muestra con tanta claridad el Dr. Campbell.

El otro factor tiene que ver con el entorno en que nos movemos y que también debe ser de completo bienestar — familiar, laboral, comunitario, recreacional, etc.

Aquí se nos complica el asunto. Examinemos la salud física. ¿Por qué queremos ser vegetarianos o veganos? Es posible que la respuesta sea que es obvio querer vivir completamente saludables, y nada más. El motivo es personal, tiene que ver con uno mismo, el prójimo no cuenta para nada. ¡Que cada cual cuide de su salud! Pero muchos que piensan así y cuidan su propia salud física, no son felices, como debiera ser si hubiera paz y armonía en todos los niveles internos de su naturaleza, y paz y armonía en todas sus relaciones en el entorno habitual de cada día. Emocional y mentalmente su vida está llena de problemas — angustias, temores, depresión, codicia, celos, envidias, descontento, y una cantidad más de condiciones que impiden que su vida sea feliz. Su vida interior es un caos; no está en estado de salud; está enferma. Corrientemente el que piensa así “jamás tiene la culpa de que las cosas sucedan de ese modo”; no es feliz por causa de los otros —la esposa, el esposo, los padres, los hijos, el jefe, los vecinos, el entorno, las condiciones políticas del país en donde vive— cualquiera que se cruce con su vida ¡menos él! El resultado es que no tiene una vida de bienestar emocional, ni mental ni social. **No está en un completo estado de bienestar integral.** La naturaleza emocional, mental y social está enferma, aunque el cuerpo físico esté aparentemente sano.

Bien sabemos que la inmensa mayoría de la humanidad no goza de felicidad permanente. En algunos individuos hay períodos, cortos o largos, de algo parecido a la felicidad. Naturalmente que no hablo de una breve ‘felicidad’ artificial donde se trata de escapar a diversas causas de aflicción por medio de estimulantes que embotan la conciencia del ser que no es feliz, como el alcohol, las drogas psicodélicas, el sexo libre y otros por el estilo. Esto es tan cierto que, aunque no lo confesemos o no lo queramos ver, se acude corrientemente al alcohol en las reuniones sociales para desinhibirse, olvidar las penas y contratiempos y tener un rato de ruidosa alegría que culmina muchas veces en disgustos, arrepentimientos, dolor de cabeza y malestar al día siguiente. Hablo de períodos de paz, de logros, de cumplimiento de metas, de verdadero amor o amistad.

Son instantes a lo largo de la vida que quedan grabados en lo más profundo de nuestro ser como los más hermosos de nuestra existencia.

Si son tan bellos esos instantes ¿por qué son tan cortos y esporádicos? ¿por qué, si un día existieron, no pueden ser más frecuentes? ¿por qué no pueden prolongarse de tal modo que se constituyan en una manera constante de vivir? ¿si lo habitual es una vida de aflicción y frustraciones por qué no transformarla en una vida de total paz y belleza? La Teosofía tiene mucho que decirnos al respecto.

El estado natural del Ser real, eterno e inmortal — la Chispa Divina que mora en lo más profundo de todas las criaturas y de todas las cosas — es de total felicidad o *Ananda*, pero, al quedar envuelto en múltiples y diversas capas de materia en su descenso involutivo de lo más sutil de su estado Divino hasta lo más denso del mundo físico, la expresión de su conciencia se va nublando de tal forma que se identifica con lo más externo que lo cubre. Sigue buscando la felicidad, pero la busca en donde no puede encontrarla permanentemente porque lo hace en el campo de lo efímero y no en el de la Realidad eterna, como los niños de la obra de teatro de Mauricio Maeterlinck que buscaban el pájaro azul por todo el mundo en su ignorancia de que no estaba afuera sino en su propia casa.

En el mundo de la Realidad, de lo Superior, de lo verdaderamente espiritual, no hay conflicto alguno; es un estado de completa paz y bienestar que debe reflejarse en este mundo de la relatividad en donde aparentemente todo es un caos. Un caos producido por nosotros mismos, por nuestra manera torpe de manejar los campos del pensamiento, del sentimiento y de la acción. Todos deseamos un mundo mejor, pero poco hacemos para lograrlo. Esperamos que otros lo hagan, ojalá a la mayor brevedad — el gobernante de turno, los partidos políticos, las instituciones religiosas, las grandes organizaciones comerciales e industriales, etc. Pero no habrá un mundo mejor si cada uno de nosotros no es mejor. La humanidad no está sana mental y emocionalmente sino enferma porque cada uno de nosotros también lo está. La humanidad no es un ente abstracto diferente de los individuos que la componen. Si la naturaleza mental y emocional del individuo está en conflicto y caos, aporta ese conflicto y caos a la humanidad como una totalidad. Lo que cada uno de nosotros sea es lo que aporta al mundo para bien o para mal. Eso es una gran responsabilidad, aunque no nos hayamos dado cuenta; pero una vez que lo hayamos hecho, la responsabilidad por el bien común se convierte en un elevado factor moral que no podemos eludir.

Por nuestro propio bien y por el bienestar del mundo debemos salir del caos e introducir el orden en nuestra vida poniendo las bases para una salud integral de “completo bienestar físico, emocional, mental y social” como nos indica la Organización Mundial de la Salud, en pleno acuerdo con el pensamiento teosófico, cimiento necesario, a partir de ahí, para la construcción y desarrollo de nuestra vida espiritual.

