SABER ES SER

LUIS ORDUÑA LOZANO

SABER ES SER

Vision Libros

Saber es ser
© Luis Orduña Lozano
© Editorial: Vision Libros
Calle San Benito 21 Local
Tel: 0034 91 3117696 url: www.visionlibros.com
Vision Libros es marca registrada de Vision Netware S.L.

ISBN: 978-84-9886-869-2

Descargado de www.visionlibros.com

Diseño base cubierta: Marian González,
reflejandoelazul@visionnet.es

Maquetación: Daniel Hernando
daniel@visionnet.es

Distribuye y produce:
Distribuidora de publicaciones C/ Magnolias 35 Bis,
Local 28029 Madrid.

Pedidos a pedidos@visionnet.es
www.distribuciondigital.com

Reservados todos los derechos. Esta publicación no puede ser reproducida, ni registrada, sin el permiso previo por escrito de los titulares del copyright.

ÍNDICE:

Prólogo. 9
Saber es ser. 11
Las acciones amables de la vida. 83
Capítulo 1. **-Saber ser en la juventud.** 103
Capítulo 2. **-Saber ser en la pareja.** 125
Capítulo 3. **-Saber ser en el trabajo.** 139
Capítulo 4. **-Saber ser en el fracaso.** 145
Capítulo 5. **-Saber ser en el éxito.** 153
Capítulo 6. **-Saber ser en la soledad.** 161
Capítulo 7. **-Saber ser en la depresión.** 169
Capítulo 8. **-Saber ser en la enfermedad.** 179
Capítulo 9. **-Saber ser en la salud.** 187
Capítulo 10. **-Saber ser en la vejez.** 193
Capítulo 11. **-Saber ser ante la muerte.** 201



PRÓLOGO

Dedicado a mi pueblo:
Villamayor del Gállego (Zaragoza)

Eran las doce de la mañana del día 23 de mayo del 44, cuando vi la luz del mundo en mi calle, la calle La Luna, según mi madre di mucha guerra al nacer. Estuve a punto de morir por tratarme con irrigaciones, lo que era un problema de pulmón.

Crecí de niño, corriendo por sus calles, abundaban en ellas el barro de los carros y estaban encharcadas a nada que llovía. Lo más bonito es que siendo hijo único, todos en el Pueblo, eran mis tíos y mis primos. Todos me querían mucho y yo era muy feliz cada vez que iba a mi Pueblo.

Recuerdo a mi abuelo Víctor Lozano Mayoral, tocando el clarinete con la banda en una esquina de la plaza; las vaquillas dentro de la plaza rodeada de carros y remolques; los títeres en la plaza cuando era verano y las bue-

nas magdalenas que hacia mi abuela Elena en el horno que estaba detrás de casa.

Es maravilloso llegar a tu Pueblo y disfrutar con su "olor", el aire es distinto a otros lugares y me recuerda cuando iba con mis amigos a cazar pajaritos en las Escuelas o cuando subía a misa a la ermita de la Virgen del Pueyo y en el verano en su parte sombreada soplaba una brisa y se estaba fresquito. Me gusta, todavía, ir al Lavadero, sus paredes, su olor, su agua, me recuerda mis buenos tiempos en mi Pueblo. ¡Ah!, también recuerdo, el día que mi padre hizo una función de teatro en el cine y me pidió, con propina y todo, que subiera a decir una poesía en el escenario, me temblaban las piernas, pero consiguió que lo hiciera.

El tener tu Pueblo es un regalo de Dios, saber que en ese trozo de tierra viniste a este mundo. Cómo se me pone el corazón cuando llego a mi Pueblo, presumo de ello, se lo digo muchas veces a cualquier persona, que sin conocerme, hasta se alegra que diga que soy de allí. Sino, que se lo pregunten al de la gasolinera que hay a la entrada del Pueblo.

Paisanos, sois como yo, luchadores y como buenos maños, no nos rendimos. Mi Pueblo, es mi Pueblo y ¡que lo sepan todos! Mejor que mi Pueblo ¡NINGUNO!

Luis Orduña Lozano



SABER ES SER

Cuando miro a las personas no se porqué, a unas las veo más parecidas a mí, en cambio otras son como mi polo opuesto. Siempre me ha chocado la diversidad de las gentes y lo común que tenemos todos al pertenecer a la misma especie. Somos tan idénticos y diferentes como cada ola que llega a la orilla del mar. Lo verdaderamente importante es que siendo todos tan exclusivos, seamos al mismo tiempo tan iguales. Aunque no lo parezca la mayor diferenciación entre las personas está en sus respectivos cerebros, nos sorprendemos con seres aparentemente incultos y lo elevado que es su nivel de inteligencia. No por haber estudiado una persona adquiere un mayor nivel en su inteligencia. Lo que ha logrado es incrementar su "saber" y con ello podrá discernir con mayor fluidez cualquier problema en su vida, además de conectar con preguntas sobre este mundo que el no culto posiblemente no se haga nunca.

En todos los aspectos de la vida vemos diferencias entre los seres que pueblan la tierra. Es indiferente el continente, la raza, la cultura o su color. Estos datos son observables a simple vista y todos en mayor o menor medida los hemos verificado. Lo que ocurre, a veces, es que no les damos importancia y además, no nos gusta pensar mucho y buscar explicaciones a hechos que, indudablemente sí tienen explicación, lo que ocurre es que hoy día ignoramos el porqué de esas casualidades y de las grandes diferencias entre todos los humanos.

Ya antes de nacer a unos les va mejor que a otros. Mientras unas futuras madres se cuidan y tienen medios para alcanzar los mejores niveles antes de llegar al parto. Otras por el contrario, carecen de lo mínimo para cuidarse y así ayudar mejor al desarrollo del nuevo ser que llevan dentro. Unas mujeres, las más de las veces, muy sentidas y afectivas, son incapaces de sublevarse a unos malos tratos y aguantan todo lo que un ser humano puede llegar a soportar. Estas futuras madres no se parecen en nada a otras que a la primera acción de mal trato responden contra el agresor, lo dejan y denuncian la acción vejatoria que han sufrido. Pero en el amalgama del sexo femenino no sólo se dan estas dos características, existen muchas mas variedades.

Unos por decirlo claro al despertarse ven la vida de forma positiva y quieren buscar esa felicidad en el sentimiento que dan y reciben de seres queridos. Otros quieren comenzar el día intentando conseguir un ascenso o combatir en algo y salir vencedores. A algunas personas ni lo uno, ni lo otro, se cobijan en sí mismas, se cierran y su amor no lo exteriorizan y sus relaciones son escasas y

muy selectivas. En suma todos en general somos un batí burrillo muy difícil de entender y mucho más de explicar. Por si fuera poco todo lo dicho, aún hay más. Todos estos caracteres tan dispares, se unen, mezclan y crean familias, amigos, pueblos y todo tipo de actividades sin saber como es cada uno de ellos y además, se dan unas normas para cumplir todos iguales. Cuando ellos son todos diferentes y ven la vida cada uno de forma distinta. Por todo esto y otras muchas razones la vida en familia, la convivencia y el buen trato cada vez es más dificultoso y se llegan a producir muertes que nadie entiende, ni comprende. Ni sus familiares, ni sus vecinos, ni sus amigos, es decir, nadie. Entonces llegan los expertos y para zanjar el tema dicen se trata de un "show traumático neuronal", es decir, un momento de excitación incontrolable y en el que la persona puede llegar a ejecutar acciones impropias a su conducta o manera de ser.

Mi querido paisano Ramón y Cajal señalaba que uno puede convertirse en el arquitecto de su propio cerebro. Para esto, además de tener cerebro es imprescindible "saber". Esta preocupación o curiosidad por todo lo que nos rodea, el adquirir conocimientos da a la persona un don especial el verdadero desarrollo de su inteligencia. Cuando alguien sabe más de sí mismo y además cultiva el aprendizaje de todo tipo, esa persona eleva su nivel potencial de su cerebro y alcanza cotas más altas en el nivel humano. No valdría decir que la intransigencia no encuentra lugar si hay real tolerancia, pues si a esa intransigencia el sujeto une su agresividad, que va a lograr el otro ser con su real tolerancia. No todo es cuestión de educación, o no irritar al contrario, no debemos olvidarnos nunca que somos seres animales, de una raza animal y de

una especie humana y por ello, por mucho nivel cultural o educativo que tengan los pueblos, el aspecto animal no lo podemos eliminar y con ello, formas ancestrales de vida animal y salvaje que todos llevamos dentro. El gran Plutarco llegó a escribir: “La mente humana no sólo hay que llenarla, además tenemos que encenderla”. En nuestro cerebro entra de todo y así como con el ordenador seleccionamos y avanzamos en su uso. El cerebro de la persona debe convertirse en el mayor hostigador de avanzar en un mayor nivel de conocimientos. La urdimbre de auto engaños es mucho más fácil en edad temprana que al declive de nuestra vida, al final del camino uno no puede desenfocar su cámara pues ya su vista es escasa y su lucidez está muy encogida.

No nos entendemos porque no nos conocemos y donde falta el “saber” no se llega a buen puerto. La gente critica con mucha facilidad y desconoce que otros ven las cosas y la vida de otra manera y jamás podrán, siendo distintos, ver la vida de la misma forma. ¿Cómo va a sentir igual una persona que sea cerebral a la que sea de corazón? ¿Cómo va a ser lo mismo socorrer ante un grave peligro a una persona que sea valiente, con otra que sea miedosa?. Se cree que más o menos todos somos iguales y no es verdad. Se critica a las personas pues se ven actos que no se comprenden y no comprendemos sus actos porque no sabemos, ni como somos cada uno, ni mucho menos que diferencias hay en un grupo de personas.

Por ejemplo: ante la toma de una decisión:

-Unos “tardan” muchísimo en decidirse, pues le dan muchas vueltas a las cosas.
-Otros “dudan” si hacer una cosa u otra y suelen consultar opiniones a otras personas.
-Los hay que “actúan” con celeridad y rapidez sin importarles las consecuencias.
-Y los hay que hacen las cosas por “interés”, se trate de lo que se trate.

Pero si nos trasladamos a otros aspectos de los comportamientos humanos observaremos los mismos cambios, lo que ocurre es que en la mayoría de los casos o no nos fijamos, o no nos damos cuenta de esas diferencias. Creemos que son actuaciones que ocurren al azar y no es verdad tienen un fundamento y ese fundamento está dentro de cada persona.

Por ejemplo: en las demostraciones de afecto:

- Unos son “demasiado” afectuosos, en dar y recibir afecto. Con gente delante o a solas.
- Otros son “poco” afectuosos y no les gusta demostrar afecto en público.
- Los hay que demuestran el afecto “a destiempo” y de una manera brusca.
- Y por último sólo les motiva “sin control”. Ni les va, ni les viene. Según ganen al hacerlo.

Estas cosas parecen no ser importantes pues no nos fijamos lo suficiente y creemos carecen de algo científico o de un comportamiento que tiene que ver con la genética o la herencia. Y sí que tiene que ver y además algún día será comprendido y demostrado para que todos lo entiendan.

Por ejemplo: en los esfuerzos o trabajos más o menos duros:

- Algunos se cansan "mucho" en casi todo lo que hacen. Menos en cosas de su gusto.
- Otros no se cansan o se cansan "poco" y recuperan su energía perdida en poco tiempo.
- Los hay que ante esfuerzos se cansan "a veces" según se encuentren predispuestos.
- Por último los hay "resistentes" que si tienen que ganar más, no les importa trabajar más.

Todo lo dicho es en todos los órdenes de la vida así, ¿es usted caprichoso o no? ¿tiene usted cambios de humor o no? ¿le gusta a usted hacer trampas o no? Etc. Etc. En todo hay enormes diferencias entre las personas que no las vemos y nos hacen criticar unos a otros sin fundamento, es decir, sin conocimiento. Se critica por desconocer la base de nuestro "ser" y a base de "saber", seguramente llegaremos a un mayor conocimiento individual y social de las personas.

Tan importante es nuestra existencia que ya los griegos tenían la concepción presocrática y manifestaban que:

- Tener salud, es decir, cuando existía una mezcla correcta entre los elementos de cada persona le denominaban “eucrasia”.
- Cuando la mezcla era incorrecta, es decir, la persona estaba enferma, la denominaban “discrasia”.

Los cuatro elementos estaban en juego en el mundo antiguo y así:

- El “aire” era la “sequedad” configuraba con la “flema” e intercedía en el bazo.
- El “agua” era la “humedad” configuraba con el “sanguíneo” e impactaba en el corazón.
- El “fuego” era el “calor” configuraba con la “bilis amarilla” e impactaba en el hígado.
- La “tierra” era el “frío” configuraba con la “bilis negra” e impactaba en el cerebro.

Aún hoy en el siglo XXI el hombre no ha tomado conciencia de si mismo y se entretiene y agarra a cosas menos trascendentes. Se entretiene con cualquier cosa, sobre todo con avances tecnológicos. Pero de uno mismo, no le importa, ni le interesa saber el porqué de sus actos o sus comportamientos. Se cree que todo es en función de la educación, la cultura o el tipo de trato que tuvo en su niñez o juventud. ¿Si fuera así? Díganme porqué una familia con cuatro hijos en un pueblo pequeño, con la misma educación familiar, la misma escuela, y pocos habitantes, uno de ellos es de una forma y los otros tres son absolutamente diferentes en su forma de comportarse y hasta de sentir y pensar.

Vamos a la moda y solo se ven anuncios relativos a cosas útiles pero superfluas que configuran el entretenimiento de las personas y así no meditamos ni pensamos cosas más trascendentes o importantes. Nosotros, es decir, todos los seres humanos venimos al mundo con una configuración genética que nadie obvia en el siglo XXI y esa herencia conlleva todo lo de cada ser, desde el instante mismo de su nacimiento. No es determinismo absoluto sino una configuración psicosomática que no se puede deshacer en ningún ser humano. En esa herencia nos vienen dadas las cualidades íntegras de cada uno de nosotros, no sólo las físicas, sino también las psíquicas y después de nacer e incluso antes, cuando estamos en el vientre de nuestra madre, ya estamos recibiendo todo tipo de influencias externas e internas que perjudicarán o ayudarán a un mejor desarrollo del nuevo ser. Todo esto hoy se sabe científicamente y aún así no se preocupa cada persona por saber más y mejor de sí misma. No se interesan por sí mismo y con frecuencia responden que ya con el tiempo irán averiguando como son. Cosa anómala pues, a veces, se dan cuanta tan tarde de sus cualidades que ya no pueden hacer uso de las mismas. De ahí que, algunas veces, en la mal llamada tercera edad y sin casi aprendizaje, personas mayores sean capaces de pintar o realizar actividades difíciles pero que ellos no sabían que estaban dotadas para esos trabajos.

Es verdad que somos cada uno de una determinada manera y que heredamos cualidades que nos acompañan desde antes de nacer hasta la muerte. Pero es bien sabido que todo lo que heredamos, sea la cualidad que sea, podrá ser utilizado de forma positiva o de manera negativa. Uno no nace malo, sino que nace con mucha capaci-

dad para efectuar actos duros o difíciles, pero si luego en su ambiente y en su familia no se le educa positivamente, esas capacidades que podían haber sido aprovechadas positivamente, esa persona las usará para acometer acciones delictivas o cruentas. Por eso, tengamos la herencia que tengamos, "nadie es mejor o peor que otro por tener una u otra herencia", todo dependerá de cómo se use lo recibido innatamente, si con ello hacemos cosas positivas o ejecutamos acciones negativas.

Podríamos afirmar que llevar a cabo acciones positivas sería: realizar o ejecutar hechos que resulten tanto para uno mismo como para los demás sanos, provechosos y saludables. En suma, que no perjudiquen a nadie y que en la mayoría de los casos beneficien a todos, incluido a quien los hace. Por eso el gran Buda afirmaba: "Si cuidas de ti mismo, cuidas de los demás; si cuidas de los demás, cuidarás de ti mismo". Y en el frontispicio del templo de Delfos en la antigua Grecia figura esta inscripción: "Conócete a ti mismo". Y hoy por hoy es lo último que muchos seres humanos conocen, cómo es cada uno y porqué es diferente a los demás. Pero aún siendo diferentes, nadie puede negar que, a veces, vamos por la calle o estamos en algún sitio y vemos personas cuyas caras son muy parecidas a otras que conocemos e incluso creemos que son ellas. Y otras veces, no me lo negarán, hablamos con personas desconocidas y resulta que recibimos desde los primeros momentos del trato como "si la conociéramos desde hace tiempo" o nos impresiona ver que coincidimos con esa persona en gustos y otro tipo de actividades.

Entonces las acciones positivas o encauzar nuestras relaciones de forma positiva es hacer las cosas cada uno

de manera saludable y nos aportarán un buen equilibrio y armonía en todo nuestro cuerpo, además lograrán acercarnos más a los demás, en parte sedan el sistema nervioso y apaciguan la mente, relajan nuestro cuerpo y sirven para potenciar nuestra genuina autoestima en muchos casos baja o sin valores positivos.

Todos recibimos constantemente influencias y acciones de nuestro entorno que desencadenan por los acontecimientos y circunstancias reacciones propias de cada uno. Hay que tener en cuenta que lo que recibimos al estar en nuestro entorno nos afecta y respondemos en función de:

- La herencia psíquica recibida o capacidades innatas que heredamos al nacer.
- Influencias totales de nuestro entorno y en todos los planos de nuestro hábitat.

La herencia que heredamos como podemos suponer, no es solo psíquica también existe una herencia somática que aporta a la persona todo lo que tiene que ver con el desarrollo orgánico de su cuerpo, es decir, la propensión a padecer determinadas enfermedades que estará en función de cómo esa persona se cuide o utilice su cuerpo. Pues aún existiendo esa tendencia a padecer una determinada enfermedad, la persona puede, según el plan de vida que haya usado, aparcar esa tendencia, que seguirá teniendo, pero que debido a los cuidados realizados no pasará a sufrir o padecer esa persona. Por eso algunos heredan algún tipo de padecimiento y posteriormente se comprueba que jamás llegaron a sufrir esa enfermedad, aún teniendo la propensión a padecerla, pero el organismo también actúa en consonancia a como

lo han cuidado. Aunque otras veces uno no se explica cómo determinadas personas están al lado del foco infeccioso y jamás llegan a padecer la enfermedad de la que estuvieron en contacto.

Somos tan distintos que, lo que a unos disgusta, a otros deja indiferentes; lo que a unos angustia, a otros divierte. Pero conforme la persona vaya conociéndose así misma será más ecuánime y logrará un equilibrio, teniendo unas reacciones que llegarán a ser menos anómalas o desorbitadas. Cuesta mucho trabajo el llegar a conocerse bien e íntegramente, pero en la medida que se va logrando este conocimiento nuestra mente se vuelve más firme y armónica, a pesar de todo tipo de acontecimientos o contingencias de nuestro entorno.

Por el contrario cuanto menos conocimientos tenemos de nosotros uno a uno, la persona será más fluctuante, lábil y muy condicionada a las tendencias externas en sus estados de ánimo. No olvidemos que: “la realidad que vivimos se caracteriza por los eventos y nuestra vida psíquica la comporta los estados de la misma”. Todo equilibrio conlleva en la persona a una mayor independencia por un mayor conocimiento de la situación real. El desconocimiento altera nuestra visión real de las cosas y nos crea situaciones falsas. Todo va enlazado y así de un pensamiento puede surgir una emoción y de esa emoción salir una idea. Por eso la creatividad está unida a la paz del espíritu a un cierto grado de equilibrio, y a un control de uno mismo o estabilidad.

Unas veces nos levantamos más eufóricos y otras nos ahonda la tristeza. Aunque a veces un pequeño toque de