Dedicado:
Carolina Alejandra Godoy

Cuántas noches pasamos juntos, armándonos con consejos, reflexionando sobre por qué la vida a veces se muestra tan dura con corazones sensibles. Cada línea de esta obra lleva en su esencia un pedazo de ti, de nuestras conversaciones y de esos momentos que compartimos.

Sé que desde el más allá estás sonriendo con orgullo por este logro. Siempre fuiste la que me animó a seguir adelante, quien creyó en mi talento para comunicar y conectar con los demás. Tu apoyo incondicional ha sido una luz en mi camino.

Gracias, por tanto, querida hermana. Siento que estás a mi lado, esperándome con los brazos abiertos para volver a abrazarnos. Esta obra es un homenaje a ti, a tu amor y a tu fe en mí.

Con todo mi amor, Jorge Luis Godoy

Trascender

el carácter en la dualidad de la realidad

Reflexión para la superación personal

Autor: Jorge Luis Godoy

"Edición abreviada"

Índice

¿Por qué esta versión abreviada?	Pág. 7
Referencias	Pág. 11
Introducción	Pág. 13
Capítulo 1: Los tres planos en la existencia	Pág. 23
Capítulo 2: La resistencia del carácter	Pág. 31
La primera barrera	Pág. 33
La parálisis inconsciente	Pág. 37
El tornado de la realidad	Pág. 41
Capítulo 3: Carácter armonía con lo trascendental	Pág. 47
La diferencia entre el ser y el carácter	Pág. 48
Los dones y los deseos	Pág. 50
Capítulo 4: La Meditación: Un viaje hacia el ser	Pág. 55
Agradecimientos	Pág. 62

¿Por qué esta versión abreviada?

Esta obra se presenta como una edición abreviada debido a que la reciente convocatoria de la Feria del Libro me tomó por sorpresa. Estaba en medio del proceso de escritura cuando me di cuenta de la magnitud y escalabilidad de los conceptos que estaba desarrollando. Mis ideas habían crecido de manera significativa, y el alcance que tenía en mente requería un tiempo y una profundidad que no eran factibles de completar antes de la fecha del evento. Por eso, comprendí que no podría alcanzar la versión ideal del libro que había imaginado.

Sin embargo, decidí no dejar pasar esta oportunidad. En lugar de esperar a tener la obra completamente terminada, opté por presentar

este avance de los temas que estoy explorando. Este enfoque tiene un propósito doble: compartir desde ya una parte de mi trabajo y, a la vez, recibir una retroalimentación valiosa que me ayude a perfilar mejor la dirección del proyecto. Además, al presentar esta edición preliminar, también puedo empezar a comprender y conectar con el público que se siente identificado con estas ideas, lo cual me permitirá ajustar la obra en sus próximas etapas para que sea más efectiva en transmitir el mensaje que deseo compartir. Este primer paso representa una manera de poner en marcha el proyecto, abriendo la puerta a la evolución y al crecimiento de una obra que, más que una culminación, es un proceso vivo en constante construcción.

A lo largo de mi trayectoria, que ha sido haciendo lío en el sentido del Papa Francisco, de

hacer el bien, aunque no guste a otros, he descubierto que una de mis fortalezas radica la capacidad de generar conceptos disruptivos y enfoques originales. Sin embargo, también reconozco mi debilidad: tengo dificultades para desarrollar mis ideas con la claridad y extensión que deseo. A menudo, me encuentro siendo más un hacedor que un comunicador; tengo el conocimiento y la pasión, pero me cuesta expresar todo lo que tengo en mente. A veces, siento que me quedo corto con las explicaciones, creyendo que las personas saben a qué me refiero. Me cuesta argumentar, y este es un desafío que debo aprender a superar.

Por otra parte, hoy quiero invitarte a formar parte de este proyecto. Estoy ofreciendo la oportunidad de comprar el libro por adelantado. Tu apoyo no solo me permitirá financiar la

publicación, sino que también será un impulso invaluable para seguir trabajando en el mensaje que anhelo compartir. Juntos, podemos hacer realidad esta obra y llevarla a quienes más la necesitan. ¡Gracias por tu apoyo!

Encargue el libro aquí


Referencias

“Heidegger, en su búsqueda del ser auténtico, plantea cómo a menudo nos alejamos de nuestra verdadera esencia al dejarnos moldear por influencias externas. A partir de sus ideas, he reflexionado sobre el carácter humano y la dificultad de mantener nuestra autenticidad en un mundo que constantemente nos impone roles y expectativas.”

“Marx, en su análisis de la alienación, ofrece una visión profunda sobre cómo las fuerzas económicas y sociales manipulan al individuo, distorsionando su percepción de la realidad y su sentido de pertenencia. Estas ideas nos permiten comprender cómo perdemos el control sobre nuestra propia identidad al ser absorbidos por estructuras que nos deshumanizan.”

“En cuanto a las referencias espirituales, he encontrado coincidencias significativas entre los mensajes de Jesús en los evangelios y las enseñanzas de Buda. Ambos abogan por la trascendencia del ego y el encuentro con una verdad más profunda, brindándonos una perspectiva que trasciende lo material y nos conecta con lo esencial de nuestra existencia.”

Introducción:

A lo largo de mi vida, me he dado cuenta de que siempre fui una persona reflexiva. Un profesor de percusión fue el primero en señalar esta cualidad, pero fue con el paso del tiempo que realmente comencé a comprenderla. Reflexionar, pensar profundamente sobre la vida y sus aspectos, se convirtió en un don natural que me llevó a explorar diferentes formas de expresión: escribí aforismos, teatro, cómics... y, finalmente, caí de lleno en la filosofía. Fue un camino que no recorrí solo, ya que la vida me regaló personas que supieron potenciar esa capacidad, dándole un enfoque positivo y, en muchos casos, sanador. En cada experiencia, veía cómo la reflexión no solo me ayudaba a entender el mundo, sino que también me permitía crecer y sanar.

Crecí en una familia disfuncional, marcada por problemas de convivencia. Las discusiones casi siempre giraban en torno a cuestiones superficiales, al intento de controlar al otro y a la necesidad de imponer formas. Pero detrás de esas peleas había algo más profundo: la carga de expectativas mutuas y la frustración de no ver cumplidos esos ideales. Quizás fue una manera equivocada de cuidarnos, con el deseo de protegernos, pero sin saber cómo. Con el tiempo, entendí que el problema principal era la ignorancia, no en un sentido peyorativo, sino como desconocimiento de una manera más saludable de cuidarnos y potenciar nuestros dones para abrirnos camino en la vida. Sin quererlo, nos lastimábamos y boicoteamos cada iniciativa, como si no mereciéramos que algo bueno nos sucediera

Cuando estamos vacíos, sentimos que nos falta un eje que nos dé equilibrio en la existencia. Cuando no estamos convencidos de lo que queremos de la vida, nos perdemos en la búsqueda constante de validación externa, como un niño que mira a su madre después de cada logro para asegurarse de que lo ha hecho bien. Esta necesidad de aprobación nos arrastra hacia la superficialidad y nos aleja de nuestra autenticidad, olvidando que equivocarse es una parte esencial de nuestro propio manual de aprendizaje, y que es a partir de la experiencia que moldeamos nuestro carácter. Es valioso contar con los seres queridos para mejorar, pero también es necesario tener cuidado con lo que absorbemos de ellos; recibir apoyo es importante, pero no debemos dejar que nos transmitan sus inseguridades.

"Estar perdido es navegar en una realidad que nos devuelve emociones disonantes y autodestructivas, porque hemos enfocado nuestra vida en el criterio ajeno, otorgándole autoridad al juicio externo. Al hacerlo, terminamos condicionando nuestra existencia y convirtiéndola en una cárcel mental".

La necesidad de "curar" al otro, algo tan presente en mi familia, se volvía cada día más agobiante. Cada discusión se convertía en un intento de sacrificarse para ayudar al otro, y la falta de aprobación siempre derivan en enfrentamientos sobre quién representa mejor los "buenos actos". El agradecimiento se transformó en una recompensa, y nuestras acciones parecían orientadas únicamente a obtener este valioso reconocimiento. Fue en

medio de este caos que surgió una reflexión: ¿cómo salir de este bucle que nos enfermaba, que nos arrastraba hacia un vacío personal? Era una dinámica que debía terminar, porque día a día nos alejaba más. Esa necesidad de sanar, de encontrar una nueva forma de conexión, fue lo que me llevó a crear un sistema para comprender mejor el mundo en el que vivimos; un sistema que no solo fuera una guía para mí, sino también para quienes se sienten perdidos y desean reconstruir su autenticidad.

Mi camino fue autodidacta. Me sumergí en la espiritualidad y el conocimiento por mi cuenta, explorando desde el cristianismo y el budismo hasta la astrología, la filosofía y diferentes ideologías políticas. Lo que descubrí es que, aunque todo está escrito, no siempre está organizado de manera que sea accesible para

personas sin formación espiritual o sin hábito de lectura. Aquí es donde vi la oportunidad: tomar estos conceptos y hacerlos comprensibles para aquellos que buscan algo más profundo pero que no saben por dónde empezar. Para mí, el conocimiento espiritual es simplemente la profundización en nuestra existencia y en el entorno que nos rodea, y es algo que todos podemos alcanzar.

Este libro nace precisamente de esa idea. Quiero compartir una perspectiva que pueda ayudar a aquellos que, aunque no estén habituados a leer, busquen una comprensión más profunda de la espiritualidad y la realidad. No pretendo dar respuestas definitivas, pero sí enfoques que para mí fueron sanadores y que me ayudaron a superar muchas dificultades, tanto psicológicas como físicas. Estoy convencido de que la vida se

construye a partir de nuestra conciencia. No solo necesitamos una educación emocional, sino una educación que nos enseñe a encontrarnos a nosotros mismos, a descubrir nuestros talentos y ponerlos al servicio de algo más grande que nosotros. Eso es lo que realmente nos llena y da sentido a nuestra existencia.

Al final, este libro es el resultado de un proceso personal de sanación, comprensión y búsqueda de la verdad. Espero que, de alguna forma, las palabras que aquí comparto puedan servirte para encontrar tu propio camino hacia una vida más auténtica y plena, donde tu realidad se construye a partir de tus dones y no de las expectativas de los demás.

Capítulo 1:
Los tres planos en la existencia

“En este capítulo, explicaré el concepto macro que me llevó a organizar un método para tener una visión profunda de la vida. Puede parecer técnico al principio, pero créanme que esto nos permitirá alcanzar una comprensión más completa de las experiencias que vivimos día a día. A través de esta estructura, busco ofrecerles herramientas para reflexionar y conectar de manera más significativa con el mundo y con nosotros mismos.”

En este capítulo, exploramos algunos de los aspectos más esenciales de nuestra vida: los tres planos fundamentales que atraviesan nuestra existencia. Los planos son: la trascendental, la individual y la realidad concreta. Cada una de ellas tiene su propio propósito, y juntas nos ayudan a comprender mejor en la dimensión que forma nuestra experiencia humana.

El primer plano es el trascendental. Este plano abarca todo aquello que existe y que podemos percibir —lo vemos, lo sentimos— pero no podemos explicar por qué fue creado de esa manera o cuál es su propósito último. Es el misterio de la existencia misma: la naturaleza, aunque la comprendamos en su funcionamiento, sigue sin revelar el porqué de su presencia. Sabemos cómo se mueven los planetas, cómo

se organizan las estrellas, y podemos desentrañar de qué están hechos a través de la ciencia, pero no podemos responder a la pregunta esencial de por qué están ahí. Solo sabemos que existen, y, de alguna manera, esa verdad resuena con nosotros porque también somos un producto de ella. Estamos aquí, arrojados a este universo, vinculados profundamente con todo lo que nos rodea, sin poder escapar de la misma incógnita que define a la naturaleza.

El segundo plano es el del individuo. En esta dimensión, nos autopercibimos como una unidad dotada de conciencia y emociones. Aquí exploramos cómo nuestras experiencias, pensamientos y sentimientos se entrelazan para formar nuestra identidad. El carácter, en este contexto, actúa como un reflejo de nuestra

historia personal y cultural, moldeando no solo cómo interactuamos con el mundo, sino también cómo nos percibimos a nosotros mismos. Es en este plano donde descubrimos la complejidad de nuestras vivencias y cómo estas influyen en nuestra percepción de la realidad y en nuestras relaciones con los demás. Cada emoción y cada pensamiento son piezas fundamentales en el rompecabezas que conforma nuestra esencia.

Finalmente, llegamos **al plano de la realidad material.** Este plano es como una burbuja, el mundo que hemos creado como seres humanos para organizarnos, identificarnos con otros y distribuir recursos. Aquí es donde la antropología, la historia, la cultura y la identidad se entrelazan y se forjan. Se refiere a la esfera tangible en la que vivimos e interactuamos, donde la estética y la pragmática juegan un

papel crucial en nuestra comprensión del entorno. Este plano no solo define las condiciones físicas de nuestra existencia, sino que también influye en cómo nos relacionamos con los demás y con nosotros mismos. En él, nuestras acciones, decisiones y valores se manifiestan a través de estructuras sociales, normativas y materiales que, aunque creadas por el ser humano, tienen un impacto profundo en nuestra experiencia diaria y en la forma en que interpretamos el mundo que nos rodea.

Debemos partir de la premisa de que los seres humanos somos una unidad indivisible, donde cada uno de estos planos influye en los otros. Al clasificar las experiencias de nuestra vida cotidiana, siempre estaremos dentro de estas estructuras, lo que nos proporcionará una mayor claridad sobre cómo funciona el ecosistema de nuestra existencia y nos ayudará a no sentirnos

fuera de lugar. Esta comprensión nos permitirá enfrentar la ardua tarea de integrar lo que parecen ser partes separadas de nosotros.

“Sin embargo, este esfuerzo vale la pena, ya que nos permitirá vernos desde una perspectiva más amplia y comprender con mayor profundidad los temas que abordaremos a lo largo de este viaje. Al hacerlo, podremos reconocer las interconexiones entre nuestras emociones, nuestra identidad y la realidad material, lo que nos brindará una visión más holística de la vida.”

Escribe tus reflexiones

Capítulo 2:

La resistencia del carácter

En este capítulo, exploramos los obstáculos internos que nos impiden avanzar hacia una vida plena y auténtica. Primero, analizamos "La Primera Barrera", donde discutimos cómo el carácter, moldeado por la realidad y nuestras experiencias, se convierte en una resistencia natural al cambio. Luego, nos adentramos en "La Parálisis Inconsciente", una limitación derivada de la ignorancia y la falta de herramientas, que nos mantiene estancados sin saber cómo progresar. Finalmente, presentamos "El Tornado de la Realidad", un fenómeno en el que las

demandas externas nos absorben, arrastrándose en un ciclo constante que nos aleja de nuestra verdadera esencia. Estos temas nos invitan a reflexionar sobre las barreras que debemos superar para poder reconectar con nuestro ser auténtico y vivir con propósito.

La primera barrera

Al intentar introducirnos en la comprensión profunda de nuestra existencia, nos encontramos con las barreras del sesgo y un carácter ya formado, que parece tener justificación suficiente para ser como es. Este carácter, cuando lo ponemos en cuestionamiento, se defiende con argumentos sólidos, lo cual hace de este proceso algo doloroso y complejo. Solemos percibir nuestro carácter como algo fundamental y fijo, una extensión inmutable de nuestro "yo". Sin embargo, aceptar que muchas veces este carácter ha sido moldeado por presiones externas, que surgen de nuestra necesidad inconsciente de adaptarnos a las demandas del entorno o a la influencia de quienes detentan el poder manipularnos, es un ejercicio necesario y desafiante.

Nos enfrentamos, entonces, a la ardua tarea de integrar lo que parecen ser partes separadas de nosotros. A menudo, nos vemos forzados a ser lo que no somos, adaptándonos tanto a las exigencias pragmáticas o estéticas de la realidad como, en algunos casos, a la manipulación de otros, ya sea por la necesidad material o por el deseo de encajar. Esto nos lleva a cuestionarnos si lo que somos es el resultado de una transformación impuesta, si somos víctimas de una realidad que nos impone sus reglas, o de otros que ejercen poder sobre nosotros. Reconocer esta situación es el primer paso para iniciar un proceso de reconsideración de nuestra estructura e identidad.

Esta reflexión, aunque incómoda, nos permitirá vernos desde una perspectiva más amplia, conocer más profundamente nuestras

motivaciones y desmantelar aquello que no nos pertenece. Es un paso crucial para explorar nuestra verdadera esencia, para comprender con mayor profundidad los temas que abordaremos a lo largo de este libro, y, sobre todo, para reconstruir nuestra autenticidad.

Es común escuchar expresiones como: "Soy así, nací así, y deben aceptarme tal como soy". Sin embargo, con el tiempo he comprendido que esta mentalidad nos limita, nos encierra en una versión de nosotros mismos que quizás no refleja nuestro verdadero potencial. Mantenernos aferrados a esa visión estática nos impide explorar nuevas posibilidades, crecer y evolucionar. Es necesario elevar nuestra perspectiva, alejarnos de los detalles insignificantes del día a día y adoptar una visión más amplia, una que nos permita ver más allá de nuestras limitaciones autoimpuestas y reconocer

el potencial que tenemos para transformarnos y alcanzar algo más auténtico y significativo.

La parálisis inconsciente

Existen diferentes formas de parálisis que nos impiden avanzar hacia una vida equilibrada, y una de ellas es la ignorancia. Esta forma de parálisis se manifiesta cuando no tenemos el conocimiento necesario para abordar una situación o encontrar una solución; simplemente, no sabemos cómo proceder. Es posible tener toda la voluntad y el coraje para enfrentar los desafíos, pero sin las herramientas adecuadas, el esfuerzo se ve obstaculizado.

La ignorancia puede considerarse también una falta de madurez, un estado en el que no tomamos la experiencia de la vida como una escuela de aprendizaje. Muchas veces nos encontramos atrapados en la rutina, sin detenernos a reflexionar y extraer lecciones de nuestras vivencias. Cuando no permitimos

reflexionar para moldear nuestro carácter, caemos en la inercia de repetir los mismos errores, quedándonos atrapados en una versión de nosotros mismos que no está evolucionando. La madurez implica ser conscientes de nuestras limitaciones, y tener la disposición de aprender de lo vivido, transformando así nuestro carácter de manera positiva.

Esta parálisis es especialmente compleja de abordar, ya que cada persona se desarrolla en circunstancias particulares. Los contextos, las experiencias y los recursos a los que cada uno tiene acceso son únicos, lo que significa que lo que para una persona puede parecer una situación sencilla de superar, para otra puede ser un obstáculo insuperable. La falta de conocimiento no siempre es resultado de la falta de educación formal, sino también de una

carencia de oportunidades o de acceso a la información. Esta situación crea una limitación que muchas veces no somos capaces de reconocer de manera consciente, lo que nos impide buscar alternativas y encontrar respuestas.

La parálisis derivada de la ignorancia no es una falta de intención, sino una falta de guía, de dirección y de las herramientas necesarias para avanzar. La falta de madurez y de apertura para aceptar que aún hay mucho por aprender nos mantiene estancados, atrapados en un carácter que no ha sido desarrollado ni fortalecido.

Reconocer esta parálisis es el primer paso para superarla. Al aceptar que hay cosas que no sabemos, abrimos la posibilidad de buscar el conocimiento que necesitamos y así dar el

siguiente paso. La voluntad y el coraje son fundamentales, pero para avanzar es esencial buscar activamente la sabiduría, el aprendizaje y la preparación. Solo entonces podremos romper la inercia que nos mantiene inmóviles y comenzar a construir una vida más plena y significativa, permitiendo que nuestro carácter evolucione y se alinee con el propósito de crecimiento constante que nos ofrece la vida.

El tornado de la realidad

Vivimos en una era de constante cambio. Lo que hoy consideramos firme y verdadero puede desvanecerse mañana, perdiendo su relevancia. Este contexto está impregnado por una sobredosis de realidad estética, donde los valores se vuelven tendencias y su simbolización está directamente influenciada por nuestras percepciones. Hemos normalizado este ciclo de modas efímeras que, en muchos casos, no solo moldean nuestro carácter, sino también nuestras actitudes, haciendo que nuestra relación con la realidad pragmática se torne superficial. Este fenómeno va erosionando las conexiones profundas entre las personas, generando relaciones más frágiles y diluyendo las construcciones que le dan sentido a la vida. En medio de esta constante incertidumbre, surge

inevitablemente una necesidad de sentido interno, una búsqueda que trascienda las apariencias y nos permita reconectar con lo que verdaderamente importa. una búsqueda existencial más auténtica.

El existencialismo que muchos experimentan no es más que el síntoma de una enfermedad latente, un malestar que, de manera silenciosa, va despojando a la humanidad de su esencia. Nos vuelve más rígidos, más cerrados, o, por el contrario, nos lleva a ser arrastrados por la tormenta de las masas, dejando que las tendencias del momento dicten quiénes somos o qué deberíamos ser.

En esta dinámica, muchas veces nos vemos forzados a adaptarnos a patrones y expectativas externas, perdiendo el contacto con lo auténtico,

con esa parte de nosotros que verdaderamente conecta con lo trascendental. Esto crea una especie de vacío existencial, donde nos volvemos dependientes de una realidad superficial y efímera, moldeada más por la apariencia que por la profundidad del ser. La búsqueda del sentido, entonces, se transforma en una carrera contra la alienación y el conformismo.

Es en este punto donde la verdadera travesía interior comienza, cuando empezamos a cuestionar si estamos siguiendo el ritmo de una melodía que es nuestra o si estamos simplemente dejándonos llevar por el ruido de las masas o de quienes manipulan nuestra percepción del mundo.

Escribe tus reflexiones

Capítulo 3:
Carácter armonía con lo trascendental

En este capítulo, exploramos la relación entre el ser y el carácter, destacando sus diferencias fundamentales. Abordamos cómo el carácter es la identidad que nos conecta con la realidad cotidiana, mientras que el ser nos vincula con lo trascendental. También profundizamos en los dones, nuestras cualidades auténticas, y en los deseos, que representan nuestros anhelos externos. Comprender la dinámica entre estas fuerzas nos permitirá vivir en armonía, conectando nuestra esencia más profunda con el mundo que nos rodea.

La diferencia entre el ser y el carácter

El ser es la esencia que nos impulsa desde lo trascendental, conectándonos con algo más grande que nuestra existencia individual. Es una energía pura y generosa, que nos invita a dar lo mejor de nosotros mismos, tal como un árbol que produce frutos para alimentar a otros y propagar la vida. Representa nuestra naturaleza auténtica, el propósito esencial de existir y contribuir.

Por otro lado, el carácter es la construcción de una identidad que se forja para interactuar con el mundo. Es la parte de nosotros que vive en la lógica y la razón, y que se adapta a las circunstancias cotidianas, buscando soluciones y formas de navegar las demandas de la realidad. Es moldeado tanto por nuestras experiencias como por las expectativas y presiones del

entorno, y se convierte en el medio a través del cual nos expresamos y nos relacionamos.

Cuando el carácter se alinea con el ser, actuando como su vehículo, nuestra vida adquiere un sentido profundo y se llena de significado. Nos permite vivir en coherencia con nuestra esencia y contribuir de manera genuina al mundo que nos rodea. Sin embargo, cuando el carácter se desvía y se pierde en la realidad estética —centrándose en la apariencia, el reconocimiento superficial y las demandas externas—, nos encontramos atrapados en una vida que carece de propósito real. En este estado, la búsqueda de sentido se vuelve interminable, pues intenta llenarse a través de deseos y satisfacciones efímeras que nunca logran satisfacer plenamente nuestras necesidades más profundas.

Los dones y los deseos

El carácter debe contemplar la vida desde una perspectiva de compasión, enfrentando la realidad con dos herramientas fundamentales: nuestros dones y nuestros deseos.

Dones: Los dones son esa esencia única que nace de nuestro interior. Son nuestras habilidades, talentos y vocaciones, aquello que hacemos con autenticidad y que nos proporciona satisfacción y sentido. Es lo que realmente brilla en nosotros y lo que ofrecemos al mundo. Un carácter que se centra en los dones refleja nuestra autenticidad, permitiéndonos ser nosotros mismos y conectarnos con el propósito de servir y ser útiles para los demás. Aquí es donde encontramos la verdadera realización.

Deseos: Los deseos representan todo aquello que anhelamos del mundo exterior, incluyendo

nuestras necesidades básicas y aquello que consideramos bello o placentero. Aunque los deseos son una parte natural de la vida, deben ser manejados con equilibrio. Si nos dejamos llevar únicamente por ellos, podemos perder de vista nuestro propósito, desviándonos hacia la superficialidad o una búsqueda constante de validación externa.

El existencialismo juega un papel clave en esta dinámica, al enfocarse en la búsqueda de significado y autenticidad. Es a través de la conexión con nuestros dones que encontramos satisfacción genuina. Sin embargo, cuando nos alejamos de esta búsqueda, nos perdemos en deseos efímeros y en la presión de aparentar. Esta desconexión ocurre cuando intentamos construir un carácter basado en lo que los demás esperan de nosotros, en las normas sociales o en las expectativas ajenas. Vivir para cumplir con

las expectativas de otros o para mantener una apariencia nos aleja de nuestra esencia, generando un vacío emocional y una vida poco auténtica.

Para evitar esto, es crucial desarrollar un carácter que contemple la vida con autenticidad, guiado por el brillo de nuestros dones, y que utilice los deseos como un complemento que nos impulse, pero sin que estos definan nuestra existencia.

Escribe tus reflexiones

Capítulo 4:
La Meditación: Un viaje hacia el ser

La meditación es una práctica profunda que nos invita a cerrar los ojos y centrarnos en nuestro interior. Al hacerlo, nos sumergimos en nuestra individualidad y buscamos conectarnos con nuestro ser más auténtico. Este acto de cerrar los ojos no solo representa una invitación a la introspección, sino también una forma de negación temporal a la realidad externa que nos rodea.

En este espacio interno, nos alejamos de las distracciones del mundo exterior y dirigimos nuestra atención hacia nuestra respiración, hacia el latido de nuestro corazón. Este enfoque en la

respiración nos ayuda a relajar el cuerpo y a liberar la tensión acumulada, permitiendo que el carácter (ese conjunto de actitudes y comportamientos que hemos desarrollado para interactuar con la realidad) deje de existir momentáneamente. En ese instante de meditación, el carácter ya no es necesario; su utilidad radica en el mundo exterior, pero aquí, en este espacio sagrado, nos permitimos ser solo nosotros mismos.

A medida que nos adentramos en esta experiencia, comenzamos a contemplar nuestro cuerpo y a buscar los dones que nos hacen sentir completos. En este estado de relajación, nuestra creatividad puede fluir libremente, sin las restricciones del juicio o la expectativa. No necesitamos esperar a que la creatividad surja; simplemente debemos permitir que emerja. En este estado de conexión con nuestro ser,

comenzamos a construir en nuestra imaginación el mundo en el que deseamos vivir.

Este proceso no se trata de desear un cambio, sino de reconocer que tenemos las herramientas necesarias para materializarlo. Nuestros dones, esos talentos y habilidades que hemos heredado de lo trascendental, están presentes en nuestro ser; solo necesitamos tomarlos y ponerlos en acción. La meditación nos ofrece un espacio para recordar que somos creadores de nuestra realidad, invitándonos a explorar y utilizar nuestros recursos internos para construir una vida que refleje nuestro verdadero ser.

Así, la meditación se convierte en un acto de poder personal, donde al conectar con lo más profundo de nosotros mismos, encontramos la claridad y la fuerza para manifestar nuestros sueños y propósitos en la realidad.

Escribe tus reflexiones

Agradecimientos

Quien me dieron la vida:

- Margarita Mercedes Álvarez
- Segundo Miguel Godoy

Quienes me motivan:

- Felipe Nazareno Godoy
- Ramiro Samuel Godoy
- Facundo Ismael Godoy

Quien hace que todo se haga realidad:
Amor de mi vida: Andrea Verónica Ruiz

Los que acompañan:

- Gabriel Alfonso Valdez
- Ángelo Di Tula

Colaboraron con la encuesta:

- Elena D. Godoy
- Analía Rebollo
- Alejandro Miranda
- Yohana Godoy

Muy agradecido con la colaboración en el diseño de la portada:

- Charly Fernández



El espacio donde todos soñamos