



Rafi Escudero

# Evolucionar o Revolucionar

Dedicado a mi hermano Max Lucena en su cumpleaños

**Evolución es cambio.  
Revolución es cambio radical**

Para evolucionar no es necesario disparar un solo tiro en una democracia como la nuestra. La evolución democrática que hemos ido desarrollando a través de nuestra historia ha ido corrigiendo muchos de los problemas sociales y políticos que hemos tenido que enfrentar.

Un gobierno del pueblo, por el pueblo y para el pueblo tiene necesariamente que responder a las necesidades básicas del pueblo... y el pueblo somos todos. El pueblo está compuesto por los ricos y por los pobres, por los blancos, por los negros, por los hispanos, por los nativos de Norteamérica, por los asiáticos y por todos los que se me

queden en el listado.

“We the people”... Nosotros, la gente... toda la gente por igual: componemos ese pueblo.

Es interesante que a la altura del Siglo XXI todavía el discurso racista, intolerante y retrógrado de Donald Trump encuentre eco en un segmento de nuestra sociedad “libre”.

No significa lo que digo que no le reconozco a Trump el derecho a diferir de mí en cuanto a nuestra forma de pensar con relación a los derechos del pueblo. Lo que es significativo es la composición del pueblo a quien él le habla y la ausencia en dicha composición, de todos nosotros: los demás.

Está meridianamente claro

que la nación tiene que continuar evolucionando. Hay una serie de cambios que, aunque reten la autoridad de la “vieja guardia”, son necesarios para salvaguardar los derechos a la vida y a la felicidad de todos y cada uno de los que conviven en esta democracia. Para que eso ocurra, cada uno de nosotros tenemos que dibujar una línea finísima entre lo que creemos y lo que afecte los derechos de los que creen diferente a nosotros.

Es para garantizar la existencia de esa “línea imaginaria del pensamiento” que se aprueban leyes, que se hacen esfuerzos por que dichas leyes se cumplan y que los tribunales constantemente dictan sentencias y opiniones protegiendo los derechos de todos por igual.

Es importante que en la democracia más rica y poderosa del mundo parte del recurso económico sirva para educar, para crear empleos bien remunerados y para ofrecer servicios adecuados de salud a todo el pueblo. En esta democracia, ningún niño debe acostarse con hambre y falta de techo y abrigo. Para eso es el dinero, para asegurar cosas como esas. De que nos sirve ser “ricos” si no sabemos manejar nuestros recursos económicos en beneficio del pueblo.

Ese es conceptualmente el “cambio radical” que resulta necesario para evolucionar y re-estructurar nuestro sistema de vida. Esa es la revolución de que nos habló el Senador Bernie Sanders y que hoy por hoy forma parte de los compromi-

tos programáticos del Partido Demócrata nacional.

El camino al establecimiento de los “cambios radicales” que necesitamos asegurar para todos nosotros y para las generaciones futuras ya comienza a delinearse.

Solo le falta el apoyo electoral masivo de parte nuestra, a todos y cada uno de los candidatos a puestos municipales, estatales y federales que se comprometan con aquellos cambios que son necesarios para que nuestro gobierno vuelva a convertirse en uno: del pueblo, por el pueblo y para el pueblo.

De ese modo vamos camino a evolucionar. Revolucionando.



Lázaro Castillo Jr.

Reflexiones — lcastjr@gmail.com | www.lcastjr.com

## Todo es posible en la vida: “Querer es sinónimo de poder”

*Querer es poder, en otras palabras es una inspiración que relaciona la pasión por alcanzar una meta, y por consiguiente, el método para alcanzarla.*

No existen peores frase como las siguientes: “deja eso así” o “tú no lo puedes hacer...”, esas afirmaciones calan en lo más profundo de la identidad de cada ser humano, entregándolo a sueños frustrados, convirtiéndose poco a poco en una voz oscura y atemorizante (similar a la de Darth Vader) que nos dice continuamente que no podemos hacer o conseguir eso que aspiramos



Saber lo que queremos, es lo primero que debemos saber, el segundo aspecto es disponer de una metodología intelectual. Ambos deben ir juntos de la mano. Vivimos en una época del pensamiento liviano, por lo que ese agotamiento es un freno para alcanzar objetivos inestables.

Enfocarse es mantener la mente en algo durante un tiempo y evitar los desvíos. La concentración es el medio y el querer es el fin. La vida nos somete a un

test entre el querer y el poder, queremos cosas que no podemos alcanzar. Querer es poder, es concentrarme en saber lo que quiero en un viaje imaginario hacia el mundo interior investigando sobre los que nos apasiona.

Cuando la distracción nos hace olvidar nuestro propósito original trabajamos sin saber el por qué. Para salir del encierro, cuando la atención se atasca, la mejor estrategia es volver al resultado esperado, alineando el foco de atención con la asignación de importancia. Para eso, hay que repetir la búsqueda del yo quiero y estar atento al momento en que la verdad aparezca.

**Serás lo que sepas ser.** Al saber lo que queremos la energía circula por el hemisferio creativo del cerebro. Entonces la imaginación abrirá las ventanas para que la voluntad elija. Inspirar la vida en un propósito y concentrarse en él, permite ver si un suceso es una oportunidad o una pérdida de tiempo. El esfuerzo sin método agiganta el obstáculo. Hay que saber navegar por la mente y ante el extravío concentrarse repitiendo querer es poder.

**Capacidad de observación.** ¿En un semáforo que la luz está arriba? Dudamos porque miramos sin ver. Observar es salir del piloto automático con una atención flotante, silenciosa, sin

agitación ni excitación. Ante la falta del objeto presente, la imagen puede representarlo. Si lo natural del objeto es su movilidad, así deberá ser la imagen. Observar es más que ver.

**Primero la percepción.** Sin ingreso no hay proceso, lo percibido se relaciona con algo, como el corazón que se expande y se contrae. Hay expansión o meditación cuando dos ideas se juntan. Contracción es concentración.

El proceso mental asociativo puede ser mecánico o bien dirigido por el querer, esta es la diferencia entre el vagabundeo mental y el pensamiento creador. Pensar es anticiparse, buscar en una dirección. Para lograrlo hay que:

- Decidir a qué atender.
- Mover la voluntad desde un concepto a otro.
- Inspeccionarlos, relacionarlos, viajar a través de ellos.

El cuerpo es el medio, los sentidos brindan información sobre el mundo externo, y la mente es el vehículo interior, que con su telescopio y microscopio psíquicos, recorre paso a paso o saltando mediante ideas.

El éxito de la asociación de ideas

depende de la elección de la segunda, ya que le dará una ruta al pensamiento. En un accidente, según lo que se quiera ver, el pensamiento viajará en una u otra dirección. La víctima, el abogado, el mecánico, el médico, el policía; todos ellos tienen percepciones diferentes. Y, a medida que avancen, se alejarán del origen.

Los estímulos compiten entre sí para captar nuestro interés, pero el querer definiría a qué atender, como un imán que atrapa la atención. Sin el interés, por consiguiente el pensamiento no tiene conductor. La concentración materializa es el triunfo de quién conociendo su destino crea la senda que lo conduce. Para él o ella todo sirve, hasta las piedras en el camino. Como dijo Séneca: “No hay vientos favorables para él que no sabe a qué puerto quiere arribar”.

Gimnasia de la voluntad, quiere decir atrevete échale ganas. La concentración tiene un proceso.

La demostración de la fuerza de querer es poder es sin duda alguna el resultado obtenido, porque cuando el deseo es lo suficientemente grande, cualquier obstáculo se vuelve pequeño.

Procesos y técnicas: Cognitive behavioral therapy.