



© De la edición española:

***Ediciones Librería Argentina***

Andrés Mellado, 42. 28015 Madrid. España

Tel: 91 5434781

[www.libreriaargentina.com](http://www.libreriaargentina.com)

MAQUETACIÓN: Equipo ELA

DISEÑO DE PORTADA: Equipo ELA

ISBN 978-84-9950-155-0

DEPÓSITO LEGAL: M-22020-2016

Impreso en España

*Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total, ni parcial de este libro, ni la recopilación en un sistema informático, ni la transmisión por medios electrónicos, mecánicos, por fotocopias, por registro o por otros métodos posibles presentes o futuros, sin la autorización previa y por escrito de los titulares del Copyright.*

# ¡ADIÓS DEPRESIÓN!

*Para combatir y vencer la depresión*

RAMIRO CALLE



***Editorial ELA***

Andrés Mellado, 42  
28015 Madrid. España  
Tel 91 5434781

[www.libreriaargentina.com](http://www.libreriaargentina.com)



## Índice

Capítulo I. En busca de la paz interior	7
El método de ejercitamiento	11
Los factores que nos roban la paz interior	14
El trabajo interior	22
El yoga, método por excelencia de mejoramiento humano	24
La meditación, viaje hacia el centro	24
La superación de los estados mentales y emocionales aflictivos	25
Capítulo II. La tristeza, el abatimiento y la depresión	29
Capítulo III. El trabajo interior	36
Capítulo IV. La práctica de la relajación	45
El método de relajación del yoga	45
Aprendiendo a relajarse	46
La técnica de relajación del yoga	47
Consejos para la práctica	48
Los efectos de la relajación yogui	48
Texto para la relajación	49
Técnicas mentales aplicables a la relajación	50
Induciendo a la relajación profunda	51
La respiración	52
Capítulo V. La armonía mental y meditación	55
Técnicas de meditación	56
Capítulo VI. Concentración y visualización	59
Ejercicios de concentración	59
Ejercicios de visualización	60
Capítulo VII. La genuina autovaloración	62
Capítulo VIII. La transformación de las emociones	64
El trabajo con las emociones	64
Guía para potenciar las emociones positivas	67
Capítulo IX. Asanas y Tablas para practicar Hatha yoga	70
Los esquemas corporales (asanas)	70
La práctica de los esquemas corporales (asanas)	74
Tablas	91



## Capítulo I

### En busca de la paz interior

¿Qué es lo que todos los seres sintientes deseamos?

¿Cuál es nuestro principal anhelo?

Sentimos bien.

Cada persona lo puede expresar de uno u otro modo, pero lo que todos estamos buscando es liberarnos de los estados aflictivos mentales y emocionales y sentirnos bien. Unos lo expresan diciendo que buscan la dicha o felicidad; otros completarse o realizarse; otros darle un sentido a la vida; otros poder disfrutar y sentirse a gusto consigo mismos y con los demás; otros superar sus temores y encontrarse a sí mismos...

Hay muchas maneras de expresarlo, pero en el trasfondo de todas ellas lo que toda criatura quiere es sentirse bien y ser feliz.

La palabra felicidad es una de las más ambiguas e incluso induce a error.

¿Qué es la felicidad?

Aquí también encontraríamos innumerables respuestas. Es una palabra manoseada e indefinida y por eso me inclino más por la denominación "sentirse bien". Pero asimismo podríamos preguntarnos:

¿Qué es sentirse bien?

Es gozar de la sensación de estar pleno, sosegado, a gusto, libre de angustia y abatimiento, completo interiormente en uno mismo y más emancipado de la insatisfacción y la angustia.

Solo el que se siente bien sabe realmente que se siente bien, que disfruta de ese bienestar.

¿Y qué es lo que más se aproxima al bienestar, al sentirse bien, a la dicha y al contento?

Sin duda la paz interior, que es la vivencia más rica y enriquecedora a la que se pueda aspirar y no es, pues, por casualidad, que Buda declarase: "no hay otra dicha que la paz interior". Y a menudo recuerdo una de las frases de Lanzarote del Lago en la novela de Steinbeck "Los hechos del Rey Arturo y sus nobles caballeros": "No hay nada que pague un instante de paz", aunque él luego se dejase llevar por su amor hacia Ginebra para convertirlo en fuente no de dicha, sino de incertidumbre y tragedia. Pero que gran instrucción a recordar: "No hay nada que pague un instante de paz".

Ciertamente no hay experiencia tan íntima, transformativa y reconfortante como la misma y, sin embargo, que raramente gozamos de un instante de paz y que bien conocemos los estados de ansiedad, depresión, zozobra y tantos otros afines, sobre el telón de fondo del miedo infundado ¡qué tanto nos turba y nos limita!

En la superficie, la mente es un hervidero de tensiones, digresiones incontroladas, parloteo y pensamientos parásitos e intrusos. Por debajo de la mente, en su sustrato, hay una gran anarquía y se acarrearán conflictos inconscientes, tensiones, complejos, traumas y

todo tipo de condicionamientos psíquicos que contaminan las conductas mental, verbal y corporal de la persona y le producen agitación y aflicción. Pero en lo más profundo de la mente, más allá de esa franja de caos y confusión que es la del denominado en la psicología occidental "subconsciente", hay un espacio de claridad, quietud y reconfortante vacío con el que se puede conectar y en el que se puede hallar sosiego, plenitud y una fuerza curativa y transformadora.

El objetivo de toda persona debería ser hallar la paz interior de ese modo hacer la vida más espiritualmente productiva, sin por eso renunciar en absoluto a los disfrutes sensoriales e intelectuales. En la medida precisamente en que va eclosionando la maravillosa energía de la paz interior y la calma mental, va desarrollándose también más capacidad para todo tipo de disfrute, pero uno más sano en cuanto que no es seguido por el afán compulsivo de posesividad ni el apego o aferramiento.

Las primeras cuatro prioridades vitales o existenciales tendrían que ser, para propiciarlas, las siguientes:

### *1. La paz interior*

Si no hay paz interior, ¿qué nos puede resultar deleitoso?

Deberíamos poner todos los medios para lograr la tranquilidad, la calma mental y la paz interior, valorando esos destellos o vislumbres de verdadero sosiego, que podemos ir acopiando e intensificando en la medida en que vamos trabajando sobre nosotros, liberando la mente de sus ataduras, actualizando los factores de autorrealización y potenciando la sabiduría interna.

Mediante la paz interior, que de verdad va deviniendo cuando nos vamos conociendo, transformando y realizando, o sea, cuando maduramos y resolvemos conflictos internos, podremos un sentido más pleno a la vida, afrontaremos más equilibradamente las vicisitudes inevitables de la existencia, al acometer la acción diestra, relacionarnos con una afectividad más consistente y degustar mejor y sin aferramiento el lado amable de la vida, sentirnos bien en nosotros mismos y, como diría el magnífico y místico Amado Nervo: "Estar a gusto tanto en soledad como en multitud".

A menudo nosotros mismos sabotearnos nuestra propia paz interior, ya sea por negligencia, insensatez, inmadurez o incluso tendencias autodestructivas o enfoques turbados y entendimiento incorrecto. Ponemos todos los medios para provocarnos inquietud, en lugar de sosiego. Tenemos que ir modificando enfoques y actitudes, hábitos psíquicos y reacciones emocionales, para lograr que esa maravillosa energía de la paz interior se vaya manifestando en nosotros. Del mismo modo que cuando nos callamos y no violentamos el silencio, éste se manifiesta, así el espacio de paz interior podremos recuperarlo en la medida en que no violentemos esa quietud interna con inútil parloteo mental, agitación, apego y aversión, emociones y pensamientos insanos.



## 2. La salud mental y emocional

Hemos recibido unos instrumentos vitales, unos elementos constitutivos que definen a la persona. Podemos servirnos de ellos en la senda hacia la paz interior y en la medida de lo posible mantenerlos saludables y armonizados.

Cada persona puede ir poniendo los medios para mejorar su calidad mental y emocional. Si todo se vive a través de la mente, es esencial que la misma sea un órgano fiable. El cultivo y desarrollo de la mente comportan un mejor entendimiento y una sabiduría no solo espiritual sino también utilizable en la vida cotidiana, permitiéndonos desarrollar la comprensión del objetivo, los medios para aproximarnos al mismo y el sentido de la oportunidad o idoneidad que siempre será un aliado en la vida diaria.

Sin equilibrio mental y emocional la vida se vuelve un fiasco e incluso una pesadilla. Así como pensamos, así somos, pero también somos como sentimos y nos sentimos. Los pensamientos y emociones juegan un papel fundamental en la vida de una persona. A veces la línea divisoria entre unos y otras es muy débil, pues todo pensamiento puede crear una emoción y una emoción traducirse en pensamientos.

A lo largo de esta obra iremos impartiendo instrucciones y métodos para el saludable dominio de los pensamientos y emociones, pudiendo aprender a encauzar estas y a promover las constructivas y sanas e ir debilitando hasta su aniquilación las destructivas e insanas.

## 3. La salud física en tanto el cuerpo no decline inexorablemente

El cuerpo es constituido y tiende a decaer y finalmente a extinguirse. Es uno de nuestros instrumentos vitales y junto con la mente forma la unidad psicosomática u organización psicofísica.

Como somos entidades bio-psico-sociales, hay que atender el cuerpo, la psiquis y la relación con las otras criaturas. El cuerpo puede ser un obstáculo o un instrumento de autorrealización, dependiendo de cómo se disponga de él. Los yoguis, desde el primer momento, valoraron mucho el cuerpo, sabiendo que si está débil o enfermo o desarmonizado puede convertirse en un grave impedimento, pero que si se mantiene, en tanto es posible, bien equilibrado, puede ser una herramienta valiosa en la búsqueda interior. Por ello denominaron al cuerpo "el templo de Dios", porque no solo es el vehículo de la mente, sino que en esta vida es el habitáculo del ser interno y su manifestación más densa.

El trabajo sobre el cuerpo se convierte en un trabajo sobre la mente y hay innumerables formas de meditación que utilizan funciones somáticas para el desarrollo interior. Todas las técnicas que trabajan con la corporeidad son de gran ayuda para prevenir estados mentales y emocionales adictivos y un cuerpo bien armonizado suministra energías extras que se pueden utilizar para el mejoramiento psicosomático. Este aporte de energías extras es sumamente impor-

tante para la superación de conflictos internos y la eliminación de síntomas displacenteros.

La mente y el cuerpo pueden compenetrarse de modo muy preciso y así estos vitales instrumentos, en lugar de representar un obstáculo, se tornan una herramienta de gran ayuda en la senda del bienestar y la armonía, refrenando tendencias autodestructivas y activando todos sus potenciales internos. El cuerpo es como una carroza y la mente es el auriga. Los yoguis fueron los primeros en constatar por su propia experiencia la íntima relación de interdependencia de cuerpo y mente, y por eso el yoga es el precursor indiscutible de la ciencia psicosomática.

Si el cuerpo opera más armónica y saludablemente, se pondrá al servicio del bienestar total, pues además no debemos olvidar que cuando el cuerpo opera incorrectamente y estamos debilitados y estresados, surgen estados de ánimo tintados por el abatimiento, la ansiedad, la tristeza, la angustia y otros. Si el cuerpo funciona equilibradamente y es resistente, ayuda a mantener estados de ánimo más positivos y aporta una vitalidad que también se traduce en plenitud y entusiasmo.

Muchos estados de ánimo aflictivos pueden surgir cuando el cuerpo no está bien asistido y atendido, del mismo modo que las emociones perniciosas y los pensamientos nocivos pueden crear graves trastornos psicosomáticos y somáticos.

#### *4. La buena relación con las otras criaturas*

Estamos en relación con los otros seres. La relación puede ser fluida, hermosa y cooperante, o salpicada de fricciones y conflictos.

Hay que poner los medios para lograr relaciones estables, saneadas y en las que sea posible tejer vínculos afectivos sanos, siempre basados en una fecunda interrelación, pero no en conductas afectivas insanas de simbiosis, dominio o dependencia.

Muchos estados aflictivos de la mente y el ánimo devienen por causa de relaciones insanas, inapropiadas o neuróticas, que en lugar de cooperar en el bienestar y crecimiento interior de los que se relacionan, no hacen otra cosa que perturbar anímicamente. Hay que ir poniendo lo mejor de uno mismo en el escenario afectivo, con la certeza de que en la medida en que uno ha resuelto conflictos internos, superando ambivalencias y carencias emocionales, en suma sintiéndose mejor, estará más preparado para establecer lazos afectivos verdaderamente sanos y fértiles.

Una de nuestras prioridades vitales debe ser, sin duda, mejorar la relación con los demás, partiendo de mejorarla también con nosotros mismos, pues de otra forma no será posible.

Recordemos cada día las cuatro prioridades referidas, para así no extraviarnos en apegos bobos, banalidades o incluso mezquindades.

Hay que administrar y dosificar bien las energías de las que disponemos, que no son inagotables pero sí generosas, y atender

tanto la calidad de vida externa como la calidad de vida interna, puesto que todos nos movemos en el plano exterior y en el plano de nuestra interioridad, caracterizado el primero de ellos por situaciones, eventos y circunstancias, y el segundo por estados de ánimo, emociones y pensamientos. Si comprendemos que la vida interior de la persona es la caja de resonancia de las influencias externas y que es el núcleo psíquico con el que siempre estamos relacionándonos, entenderemos perfectamente que es necesario aprender a abonar adecuadamente la vida psíquica y a desenvolver lo mejor de la misma.

No hay mayor sufrimiento que el psíquico y la vida interior de la persona condiciona todos sus actos.

### *El método de ejercitamiento*

No puede haber verdadera paz interior hasta que esa vida psíquica no se armonice, y ahí es donde juega un papel esencial el método de ejercitamiento, que debe extenderse a:

#### *1. El cuerpo*

El cuerpo se convierte en objeto de atención, desarrollo de la consciencia y actualización de potenciales internos. Hay un antiguo adagio que reza: "Por la conquista del cuerpo a la conquista de la mente". El cuerpo es así herramienta liberadora, y la persona trabaja conscientemente sobre el mismo para sosegar la mente, superar estados emocionales aflictivos, ejercitar la voluntad e intensificar y unificar las energías.

Por un lado hay ejercitamientos que inciden directamente sobre el cuerpo y a través de este sobre la mente, siendo el más solvente el hatha-yoga, y por otro lado técnicas mentales que se apoyan en la concienciación del cuerpo y sus funciones para el cultivo metódico y progresivo de la atención mental. En cualquier caso, el cuerpo, bien instrumentalizado, es de una grandísima ayuda para prevenir o ayudar a combatir la ansiedad, la angustia, el estrés, la psicastenia, el abatimiento y la depresión.

#### *2. La unidad psicosomática (cuerpo-mente)*

Como cuerpo y mente están estrechamente relacionados, es conveniente aprender a sincronizarlos y favorecer su más precisa coordinación. Hay que atender la unidad psicosomática y poner todas las condiciones para que se vaya dando una perfecta armonización de cuerpo, mente y energías.

#### *3. La mente*

Para favorecer estados mentales y emocionales constructivos y saludables, superando los insanos y perniciosos, el trabajo sobre la mente es verdaderamente imprescindible, puesto que del mismo van

a ir brotando la lucidez, la ecuanimidad, el sosiego, la sabiduría y la compasión.

Desde antaño se ha dicho que la mente es una buena sierva, pero muy mala ama. No hay nada tan importante como tener una buena mente, que se convierta en una fiel aliada en nuestro devenir existencial. En principio la mente está llena de ataduras y de velos que falsean la percepción y la cognición y generan mucha ofuscación y todo lo que de ella se deriva.

La mente agitada crea mucha desdicha y roba todo contento y satisfacción interiores. El común de las personas es víctima de una mente agitada y zozobante. Mediante el ejercitamiento adecuado hay que ir aprendiendo a estabilizar y unificar la consciencia, estimular la concentración y superar el pensamiento neurótico. Del mismo modo que se atiende el cuerpo, hay que atender la mente y por un lado ir erradicando sus tendencias nocivas y, por otro, ir desplegando sus tendencias constructivas.

La mente en principio está llena de engaños y distorsiones y todo ello fertiliza los estados de ansiedad, angustia, melancolía y abulia.

#### *4. El sistema emocional y afectivo*

El sistema emocional de una persona es tan rico como polivalente. En el sistema emocional están los afectos, hábitos y reacciones emocionales, sentimientos, emociones, pasiones y el humor o tono afectivo. Toda persona experimenta emociones sanas e insanas, constructivas y destructivas, agresivas y cooperantes.

Como explico en mi libro: "Los afectos", es necesario ir aprendiendo a examinar, conocer y regular el sistema emocional y todas sus tendencias. En este sentido, la persona tiene que estar más vigilante a su situación emocional y a todo lo relacionado con la misma, para ir teniendo la capacidad de "enfriar" las emociones insanas y propiciar las provechosas y sanas, y también para aprender a estabilizar su tono afectivo, desplegar sus mejores sentimientos, vivir conscientemente sus pasiones y generar afectos sanos, libres pues de inclinaciones de dominio o dependencia.

#### *5. Las energías*

¿Podríamos hacer algo sin la energía?

Para pensar, sentir, vivir, necesitamos la energía. Las personas deprimidas padecen el síntoma de la anergia, es decir, carecen de vitalidad y motivación y se sienten por ello francamente mal e incluso unas inválidas psicosomáticas.

La energía es la fuerza vital, el hálito o aliento, el ánimo. Hay que ir aprendiendo a reunificar las energías dispersas. Toda persona, para sentirse mejor y evitar fluctuaciones desmesuradas de ánimo, tiene que saber administrar y dosificar las energías. Por un lado hay que incrementarlas y por otro lado encauzarlas con sabiduría.

Si la energía se disipa, bloquea, extravía o fluye incorrectamente, el cuerpo y la mente se resienten, y es más fácil que surjan estados aflictivos como abatimiento, melancolía, ansiedad, abulia, apatía, inquietud y tantos otros.

Es necesario que la energía fluya libre y armónicamente, y para ello hay un buen número de técnicas, tales como las posturas del yoga y los ejercicios de control respiratorio, además de la relajación y la meditación.

También cuenta mucho la actitud correcta. Arruinamos y malgastamos muchas energías por falta de actitudes correctas y por perdernos en tensiones inútiles, conflictos, fricciones, preocupaciones, temores infundados, expectativas inciertas de futuro, memorias negativas y demás.

Las cinco fuentes básicas de energía a las que más extensamente nos referiremos son: la respiración, la alimentación, el descanso, el sueño y las impresiones mentales.

Son fugas de energía: las obsesiones, temores infundados, ambivalencias o contradicciones, indecisión desmedida o crónica, charloteo mental, pensamientos parásitos, una forma de vida incorrecta, malas relaciones con los demás, falta de genuina autovaloración, egocentrismo, apego, enfado y otras.

## *6. La conducta*

La conducta o comportamiento forma parte de la persona, puesto que ésta tiene que relacionarse consigo misma, con los demás, con el entorno y con el mundo. Para ir superando estados mentales y emocionales aflictivos es conveniente cultivar una conducta saludable, una actitud sana y un modo de ser maduro.

Una conducta inadecuada puede crear todo tipo de conflictos y tensiones, que le dañan a uno mismo y a los demás, y provocan estados emocionales de descontento, resentimiento, frustración y tantos otros.

Hay que conciliar la conducta exterior con el comportamiento mental y emocional, evitando ambivalencias desgarradoras y contradicciones alimentadas por el entendimiento incorrecto y la inmadurez. Pero no cabe duda de que, en la medida en que la persona va madurando y se va psíquicamente armonizando, podrá cultivar conductas más laudables y provechosas para ella misma y para los demás. En los sucesivos capítulos iremos investigando en estos elementos constitutivos del ser humano y procurando los métodos y actitudes necesarios para ir liberándonos de las ataduras de la mente, superando estados mentales y emocionales aflictivos y propiciando los constructivos y dichosos.

El método ayuda a transformar la mente y a otorgarla sosiego, liberándola de sus ataduras y estados dolorosos. El método debe ser asociado a la actitud o modo de enfocar las cosas y reaccionar ante las mismas, y hay que labrar una actitud sana y equilibrada para tratar, en la medida de lo posible, de mantenerla en todas las ocasiones y circunstancias.

Método y actitud serán complementados por un correcto modo de vivir. De esa manera la persona se va abriendo camino hacia la anhelada paz interior, que es la dicha más estable, y se va liberando de espinas mentales y psíquicas dolorosas, tales como la ansiedad, el abatimiento, el miedo, los celos y tantas otras que hemos abordado mi hermano Miguel Ángel y yo en nuestra obra "Cambiando tus zonas erróneas".

### *Los factores que nos roban la paz interior*

Hay muchos factores que nos roban la paz interior y nos provocan ansiedad, angustia, miedo, sentimiento exacerbado de soledad, abatimiento, tristeza profunda o desazón. Entre otros podemos avanzar:

#### *1. Los condicionamientos*

Acarreamos cuatro tipos de condicionamientos:

- a) Evolutivos, que son el resultado de la evolución de la especie y que se traducen en todo tipo de códigos biológicos e instintivos.
- b) Genéticos, como producto de la herencia.
- c) Psíquicos, que se han ido configurando desde los primeros días de vida y son la suma de experiencias y vivencias psíquicas.
- d) Socioculturales.

Todos estos condicionamientos nos roban la libertad interior y de acción y tienen que irse frenando para que podamos sentirnos más libres y plenos. Se requiere un notable trabajo de desarrollo de la consciencia, autoconocimiento y cultivo de la ecuanimidad para ir superando o por lo menos debilitando muchos de esos condicionamientos que, como el mismo término indica, nos determinan.

#### *2. La dispersión mental*

La dispersión mental es una fuente de zozobra, pensamiento neurótico, debilitamiento mental y psíquico, agitación y abatimiento. Nos roba la vitalidad, el entendimiento correcto, la acción diestra, la fuerza interior y la calma. Hay que trabajar sobre la mente, mediante el establecimiento de la atención, la autovigilancia, la concentración y la meditación para ir logrando unificar la consciencia y prevenir la excesiva dispersión mental, logrando neutralizar los pensamientos intrusos o parásitos.

#### *3. Las emociones insanas*

Todas las emociones insanas (odio, celos, envidia, rabia, resentimiento, etc.) no hacen otra cosa que alterar la mente y perjudicar las funciones somáticas... Roban la paz interior, angustian, crean irritabilidad y zozobra, vacían de uno mismo y perturban el humor... El secreto está en ir debilitando las emociones insanas e ir fomentando y

desplegando las sanas, que resultan balsámicas y le confieren a la persona poder interior, calma y bienestar.

#### *4. Las contradicciones y los conflictos internos*

Al no estar lo suficientemente armonizadas nuestra psicología y nuestra esfera emocional, surgen todo tipo de contradicciones y conflictos que desgarran, condicionan las conductas mental, verbal y corporal y roban la paz interna.

Todo conflicto es una lucha de tendencias o de intereses que debilita y sobre todo produce mucha angustia, especialmente cuando se trata de conflictos inconscientes que anidan en casi todas las personas. Mediante la introspección y el autoconocimiento, la observación de uno mismo y la meditación, así como las técnicas de transformación y de reorganización de la mente profunda, se van resolviendo conflictos y se va recuperando toda esa energía que los mismos diseminaban y que nos ayuda a superar estados de ansiedad y abatimiento.

#### *5. El desequilibrio psicosomático*

Cuando no hay una buena coordinación y sincronía entre los dos lados de la unidad psicosomática, el cuerpo y la mente, o hay desórdenes en cualquiera de ellos o ambos, obviamente no puede darse un estado eutímico o de plenitud y la persona encuentra en su propia unidad psicosomática un foco de angustia o melancolía...

Se requiere la utilización de técnicas para por un lado equilibrar el cuerpo, por otro lado la mente y por otro coordinar y armonizar cuerpo y mente. Entonces se experimentará un aporte extraordinario de energías insospechadas y se ganará en bienestar mental y emocional.

Existe un nutrido cuerpo de enseñanzas y métodos para ir logrando armonizar los instrumentos vitales. Desde tiempos inmemoriales, el yoga aportó un arsenal de técnicas psicofísicas para el desarrollo armónico de la organización psicosomática y para poder otorgarle paz a la mente.

#### *5. Un incorrecto modo de vivir*

No cabe la menor duda de que un incorrecto modo de vida no propicia las mejores condiciones para sentirse pleno y armónico, y de hecho muchos incorrectos modos de vida engendran depresión, angustia, estrés y desdicha. La sabiduría oriental antigua ha insistido en la necesidad de encontrar un modo equilibrado de vivir, distante de la excesiva austeridad y del excesivo hedonismo o sensorialismo.

La experiencia evidencia que un modo armónico de vivir, donde quepan la disciplina, el ejercicio, las buenas relaciones con las otras criaturas, los genuinos intereses vitales, la búsqueda interior, el trabajo consciente y bien asumido, las prácticas saludables, el des-