

Contenido

Método progresivo de superación y desarrollo psicoterapéutico emocional	5
¿Qué es el Modelo Avatar?	6
¿Qué significa Avatar?	6
La simbología y su extrema sabiduría	9
Pilares fundamentales del modelo <i>Avatar</i>	13
Primer pilar: la ciencia	13
Segundo pilar: el viaje del héroe	14
Tercer pilar: la simbología de los chakras	17
Cuarto pilar: los estados budistas	18
Quinto pilar: la increíble profundidad simbólica del tarot	19
Sexto pilar: metodología kaizen	26
Séptimo pilar: la estructura jerárquica Avatar	27
El sendero del discípulo	28
Sistema de puntos y rangos	29
¿Cómo se obtienen puntos de experiencia?	32
Otros puntajes importantes	32
Exámenes y pruebas de promoción	34
Rangos y simbolismos	35
Rango 0: Guerrero (<i>Jigoku</i>)	35
El guerrero.....	36
Cómo se supera el nivel del guerrero	37
Objetivo general	37
Guerrero infante N[0,4].....	38
Guerrero errante (☆) N[5,9].....	38
Guerrero enfocado (☆☆) N[10,14]	39
Guerrero consciente (☆☆☆) N[15,19].....	39
Rango 1: Buscador (<i>Gaki</i>)	39
El Buscador	39
Objetivo general	40
Buscador Viajante (☆) N[20,29]	41
Buscador Brújula (☆☆) N[30,49].....	41
Buscador Mapa (☆☆☆) N[50,74]	42
Rango 2: Aprendiz (<i>Chukusho</i> y <i>Shura</i>)	42
La pirámide de Maslow	43

El Aprendiz	45
Aprendiz Estudiante (☆) N[75,99].....	46
Aprendiz Alquimista (☆☆) N[100,129].....	48
Aprendiz Creativo (☆☆☆) N[130,149]	48
Rango 3: Practicante (<i>Ningen</i>)	49
El practicante.....	49
Practicante Introspectivo (☆) N[150,199].....	50
Practicante Profundo (☆☆) N[200,249]	51
Practicante Extospectivo (☆☆☆) N[250,299]	52
Rango 4: Líder (<i>Ten y Shomon</i>)	53
El Líder	53
El concepto de Ikigai	54
Líder Activo (☆) N[300,349].....	55
Líder Justo (☆☆) N[350,399]	55
Líder Triunfal (☆☆☆) N[400,449]	57
Rango 5: Maestro (<i>Engaku</i>)	57
El Maestro	58
Maestro Karma (☆) N[450,499]	58
Maestro Pacífico (☆☆) N[500,549]	60
Maestro Vacuo (☆☆☆) [550,599]	62
Rango 6: Mentor	64
El mentor.....	64
Mentor Fenix (☆) [600,649]	64
Mentor Temple (☆☆) [650,749].....	66
Mentor Auténtico (☆☆☆) [750,799]	66
Rango 7: Paladín (<i>Bodhisattva</i>)	67
El Paladín.....	67
Paladín Espada (☆) [800,899]	68
Paladín Escudo (☆☆) [900,999]	69
Paladín Consagrado (☆☆☆) [1000,1499]	69
Rango 8: Mago	70
El Mago	70
Mago Inspirado (☆) [1500,1999].....	73
Mago Creador (☆☆) [2000,2499].....	73
Mago Sabio (☆☆☆) [2500,2999]	74

Rango 9: Avatar (El despertar)	74
El Avatar	74
Avatar Transmutador (☆) [3000,3999]	75
Avatar Liberador (☆☆) [4000,4999]	76
Avatar Iluminado (☆☆☆) [5000,∞]	78

Modelo *Avatar*

El sendero del discípulo

V1.0

Método progresivo de superación y desarrollo psicoterapéutico emocional

Este es uno de los **modelos de desarrollo personal** más estructurados y científicos que podrás encontrar, y si bien podría ser seguido en solitario por cualquier persona, no está pensado para ello, está diseñado para ser llevado a cabo con un terapeuta, guía, maestro, o como le quieras llamar, que esté plenamente capacitado para tal rol. Como mínimo, ha de ser una persona capacitada en *Terapia Cognitivo-Conductual* y sus variantes, con conocimientos profundos de PNL y que, evidentemente, haya estudiado la teoría de este modelo en particular. A esta persona la llamaremos **mentor/a** a lo largo de este documento.

El **Modelo Avatar** es una hoja de ruta psicoterapéutica cognitivo-conductual y espiritual, pensada para que toda persona pueda alcanzar su pleno potencial, siguiendo un programa sistematizado de tal manera que los resultados sean mensurables y sostenibles en el tiempo. Así, en la medida en que se aplica para cada persona en particular, con su contexto y entorno específicos, se podrá ir ajustando sobre la marcha para adaptar los procesos a las necesidades únicas de cada quién.

Este modelo está pensado, en principio, para sacar el mayor provecho de un proceso psicoterapéutico, logrando así que las personas obtengan resultados rápidos, que avancen progresivamente y que no deserten o abandonen el tratamiento prematuramente. Para lograr esto, además de las herramientas de psicoterapia y psicología convencionales, aplicaremos el concepto científico de **ludificación**, que en esencia, implica transformar el proceso en un juego, añadiendo al mismo componentes típicos de los videojuegos de rol, en los cuales hay puntajes, progresión, recompensas, premios, hitos y estimulaciones diversas para mantener el enfoque, el interés y la disciplina. Para lograr algo de tal índole, este modelo también se basa en las investigaciones de Joseph Campbell utilizando la estructura que él denominó "*El viaje del héroe*", también conocido como *monomito*. Esta integración forma un modelo único que no encontrarás fácilmente en ninguna otra forma de terapia, y que garantiza que tu proceso sea eficiente, que promueva tu aprendizaje, tu autonomía y tu independencia. Serás tú el/la protagonista de tu propia historia (en esencia todos lo somos), y avanzarás paso a paso para superar cualquier situación, circunstancia o limitación que te impida tener una vida plena. Ese camino es personal y único, por lo que la figura del *mentor* es clave, ya que esto no deja de ser un proceso psicoterapéutico profesional.

Este documento no describe la teoría completa del modelo, sino que explica sus bases para el **discípulo**¹, de modo que se comprenda cuál es el camino que se va a seguir, por qué y qué parámetros se utilizarán para avanzar. Es algo así como un manual descriptivo que te permite sumergirte en este mundo de superación desde una nueva perspectiva. Si se desea profundizar en la teoría detrás de este modelo se recomienda leer el libro *“Modelo Avatar – El sendero del mentor”*. De igual modo, si se desea comprender de fondo la teoría y la práctica esencial que cada rango (ver **Rangos y simbolismos**, página 35) de este modelo implica, se recomienda leer el libro específico de cada uno ya que, en este documento, se da una descripción breve de los 10 rangos de progresión que se han diseñado. Ocurre lo mismo con las prácticas terapéuticas aplicables. Al requerirse acompañamiento terapéutico profesional, las técnicas y prácticas específicas serán determinadas por el mentor para la persona particular con la que se esté trabajando, acorde a su vida y contextos particulares.

¿Qué es el Modelo Avatar?

Como lo indica el subtítulo de este documento, *Avatar* es un *método progresivo de superación y desarrollo psicoterapéutico emocional*. En esencia, un camino de desarrollo personal basado en ciencia y con acompañamiento terapéutico profesional, con el añadido imprescindible de la **sistematización**, lograda a través de la incorporación de la *Ludificación* como herramienta, basada en la estructura del *viaje del héroe*. Esto quiere decir que todo está pensado y diseñado con fines concretos, basado en información específica y respaldado científicamente hasta donde la ciencia actual alcance. Este modelo, por tanto, irá evolucionando en el tiempo en virtud de las nuevas investigaciones, experiencia y metodologías que surjan en el futuro. Las bases de este modelo son la *Terapia Cognitivo-Conductual* y sus variantes, como la *Terapia Dialéctico-Conductual* (TDC) o la *Terapia Racional Emotiva* (TREC), incluyendo además a la *Programación Neurolingüística* (PNL) como herramienta potenciadora y añadiendo teorías científicas importantes como la *Teoría General de los Sistemas*, las investigaciones conductuales, el método Kaizen y la ya mencionada Ludificación, siendo esta última la responsable de que este modelo exista. Sin embargo, *Avatar* no se limita a estas disciplinas únicamente, tomando herramientas de otras que aportan una visión más amplia y herramientas interesantes, como podría ser la *Terapia Gestáltica*, la *Terapia Transpersonal*, la *Terapia Constructivista* o hilos conductores de disciplinas como el psicoanálisis. Como ya comenté, este documento no profundiza en la teoría completa, sino que explica lo mínimo indispensable para que todo el mundo entienda qué es este modelo y como tú, un/a discípulo/a avanzará a través de él en los sucesivos rangos que se han diseñado como sistema de progresión.

¿Qué significa Avatar?

La palabra “*avatar*”² proviene del sánscrito *avatāra*, que significa “descenso”, en el sentido de un ser iluminado hacia uno encarnado. Surge en la tradición hinduista, haciendo referencia a una deidad o ser divino que toma forma corporal en este mundo descendiendo como un maestro divino. Esta idea está presente en muchas otras culturas, tradiciones y religiones, ya que la idea de maestros que descienden es muy común en el ser humano. Joseph Campbell analiza esto en profundidad en su obra *“El héroe de las mil caras”*, dándose cuenta de que, sin importar las ideas religiosas, la cantidad de dioses que una cultura se crea, o las historias y mitos que desarrollen,

¹ La palabra **discípulo** puede tener muchas acepciones. En este contexto la tomamos desde sus bases etimológicas del griego, que significan “*el que se dedica a aprender mediante la instrucción de otro*”. En este caso ese *otro* es el *mentor* que guía a la persona en un proceso de superación y sanación.

² También se usa la palabra **avatar** para referir a la representación gráfica de la identidad virtual de un usuario en entornos digitales. Por ejemplo, la foto de perfil de un sitio Web, el personaje de un videojuego, etc. De ahí es que la película “Avatar” de James Cameron toma el nombre. Esta palabra también significa vicisitud, fase o cambio, por ejemplo en la frase “Los avatares de la vida” se quiere decir “Las dificultades de la vida”.

todas comparten un montón de cosas en común, es decir, todas las culturas se cuentan la misma historia, pero con un lavado de cara, por eso el nombre del libro. De ahí nace *el camino del héroe*, que es un concepto que describe los estadios por los que un individuo atraviesa en su transformación personal, utilizado hoy ampliamente en la literatura y el cine. Tomaremos ese concepto como base y la visión de que todas las culturas al final son reinterpretaciones de lo que la mente humana es.

No importa si tú eres ateo, cristiano, budista, hinduista, musulmán o judío. Este modelo toma la sabiduría de muchísimas tradiciones, religiones y culturas y utiliza de ellas aquellas herramientas que han demostrado ser justamente útiles. No se propone, por supuesto, ningún ritual ni procedimiento religioso. Este modelo es laico, secular, filosófico y científico, por tanto tú como individuo/a podrás tomar de él todo lo que resulte útil y mantener tus credos, sean estos cuáles sean. Simplemente se requiere tener una mentalidad abierta a las sabidurías de diversas visiones del mundo, para tomar de ellas lo que nos resulte útil en el nuestro. Es importante aclarar esto porque muchas personas son reacias a analizar las cosas con una mente objetiva. Cada quién es libre creer en lo que quiera, y nadie cambiará eso.

Volviendo al punto del concepto *avatar*, así como la tradición hindú maneja el concepto de maestro descendido, tenemos que las religiones abrahámicas (judaísmo, cristianismo, islamismo, etc.) tienen el concepto de *imago dei* que significa "imagen de Dios", aludiendo al libro de Génesis 1:26: "*Dios creo al hombre a su imagen y semejanza*", o como dicen algunas traducciones en español:

"Fue así como Dios creó al ser humano tal y como es Dios. Lo creó a su semejanza. Creó al hombre y a la mujer."

Por supuesto que este versículo, como todo en la Biblia, tiene lugar a diversas interpretaciones. Pero lo que importa aquí es que contiene de fondo el hecho de que la divinidad está en el ser humano, cuestión que también podemos encontrar en los libros "*Conversaciones con Dios*" de Neale Donald Walsch. En esencia, es esa idea de que nosotros, como especie y también como individuos, podemos ser más, hacer más, que podemos ser mejores de lo que actualmente somos, e incluso, de que podemos crear un mundo mejor.

Si vamos al *budismo*, en esta filosofía la *budeidad* es un estado del ser humano, que se alcanza cuando uno trabaja para ello. La palabra *Buda* significa "el despierto" o "el iluminado", aludiendo a un estado del ser en el que uno ha alcanzado el máximo entendimiento de la existencia y obra en este mundo para ayudar a otros. Algunos transformaron a la filosofía budista en una religión, pero no lo es su concepción, además de que allí no hay dioses per se, sino estados avanzados del ser que todos podemos alcanzar. Es la misma idea del *avatar* o del *imago dei*. Incluso, la tradición Tibetana considera justamente que el Dalai Lama es un humano que ha llegado a tal grado de iluminación que puede, al morir, elegir cómo reencarnar para seguir ayudando en el mundo, o sea, en esta tradición el Dalai Lama es un maestro descendido. En el budismo Mahayana, los bodhisattvas son seres iluminados que, habiendo alcanzado el despertar, eligen renunciar al nirvana temporalmente para ayudar a otros seres a alcanzar la iluminación.

Podría continuar explorando ideas como las del *confucianismo* (aunque esta filosofía tiene una concepción más terrenal de este asunto), *taoísmo* (como Laozi), el antiguo Egipto con la idea de Faraones como seres divinos descendidos, tradiciones indígenas con los ancestros y chamanes, y un sinfín más. Por supuesto que esto no demuestra la existencia de tales estados superiores del ser ni de maestros ascendidos o descendidos, simplemente tomamos el concepto en su profundidad como filosofía a través de la cual cada uno de nosotros puede ser mejor de lo que es hoy, de que se puede avanzar y lograr vivir de un modo mucho mejor, más pleno y más feliz. Tú puedes adaptar este concepto y esta idea a tu forma de ver el mundo. No importa si eres ateo, budista, cristiano, judío o hindú, podrás utilizar muchísimas herramientas de aquí y ajustarlas a tu manera de vivir, a tus credos y tus valores.

La palabra *avatar* entonces es muy adecuada para abarcar esta misma idea desde las distintas culturas, religiones y tradiciones, de modo que cualquier discípulo/a de este modelo terapéutico pueda avanzar tanto de forma laica o secular, como de forma religiosa si así lo prefiere, siguiendo siempre sus creencias personales y avanzando en armonía con su propia visión del mundo, ya que este modelo se basa en una de las premisas de la Programación Neurolingüística (PNL):

“Respeto irrestricto del modelo del mundo de la otra persona”.

Esto quiere decir que ningún *mentor* deberá jamás imponer sobre un discípulo/a sus propias creencias espirituales, religiosas, políticas ni de ninguna otra índole. El objetivo del modelo es ayudar a las personas a avanzar en sus vidas, desarrollar herramientas potenciadoras, entrenar *habilidades blandas*³ y aprender técnicas prácticas y pragmáticas para obtener resultados positivos. Del mismo modo, el/la discípulo/a no impondrá su visión del mundo a otros discípulos ni a su mentor. Todos hemos de respetar el modelo del mundo de los demás. Evidentemente uno sí puede compartir sus ideas, su visión y sus creencias, el debate siempre es bueno y bienvenido, pero sin imponer y sin enojarse con quién piensa distinto. Asimismo, el mentor, al estar en un rol asimétrico de jerarquía y ejercicio de poder sobre el/la discípulo/a, deberá reservarse tanto como sea posible sus opiniones subjetivas sobre cualquier tema por controversial que resulte, sobre todo en los relativos a religión y política.

El modelo *avatar* entonces toma el camino inverso al maestro descendido buscando justamente el ascenso. Algunas culturas llaman a esto *iluminación*, otras culturas lo llaman *budeidad*, otras *despertar*, otras le dirán *reino de los cielos*, pero en esencia todas apuntan a lo mismo: que el humano alcance un estado de consciencia más amplio que le permita obrar en el mundo de una manera mucho más plena y tener una vida más serena. Este modelo pretende entonces ayudar a las personas a empezar desde su estado de vida actual y avanzar, progresivamente, hacia un estado de vida más pleno, positivo y armonioso. No se busca la eterna felicidad, sino la capacidad de lograr vidas plenas aprendiendo a lidiar con las vicisitudes inevitables del día a día.

Hay mucho por aprender, muchas herramientas útiles, muchas técnicas y métodos que están ahí, al alcance de todos, pero casi nadie las busca. Algunos, incluso, se pierden en el mar de información, y otros aplican las técnicas un tiempo y luego abandonan. Este modelo toma entonces como pilar la **sistematización** y la implementa a través de la **ludificación** del proceso habitual de psicoterapia, ya que esto ha demostrado una y otra vez su efectividad para generar resultados siempre que se aplique bien.

En el resto del documento encontrarás, primero la teoría básica que te permitirá comprender el modelo ludificado que se ha diseñado y el que tú atravesarás, y luego la descripción del modelo mismo, sus rangos y sus puntajes. Si bien puede parecer ahora un poco extenso, céntrate como mínimo en leer lo que se corresponda a tu rango actual de entrenamiento, no es necesario que conozcas y domines todo el modelo, sino lo que te compete a ti en el momento actual. Asimismo, luego podrás profundizar leyendo los libros propios de cada rango en particular.

Vayamos entonces a conocer el esquema de progresión que se ha diseñado para este modelo en la búsqueda del *avatar* que todos tenemos dentro.

³ Las **habilidades blandas**, también conocidas como *soft skills*, son aptitudes o competencias que no dependen de conocimientos técnicos específicos, sino que son rasgos de la personalidad que permiten a una persona ser competente en los distintos ámbitos en los que se mueve. Por ejemplo, algunas habilidades blandas son: Liderazgo, Inteligencia emocional, Pensamiento crítico, Creatividad, Ética profesional, Comunicación efectiva, Trabajo en equipo, Resolución de problemas, Adaptabilidad, Resolución de problemas, Innovación, etc. A diferencia de las habilidades técnicas, las habilidades blandas se desarrollan a lo largo de los años, mediante la experiencia. Por eso, las organizaciones que buscan contratar personal suelen valorar estas habilidades tanto como las cualificaciones habituales.

La simbología y su extrema sabiduría

Este *modelo Avatar* utiliza una amplia variedad de visiones y simbolismos de diversa cantidad de culturas. Hay un montón de sabiduría condensada en la variedad de tradiciones e incluso religiones. Así pues, tomamos aquí concepciones desde muchos lugares del mundo par dotar de profundidad a las estructuras que conforman este modelo. Podemos tomar los simbolismos del cristianismo, del budismo, de filosofías como el estoicismo, el confucianismo y otras más, de tal modo que no se entre en contradicciones, sino todo lo contrario, que podamos ver el mismo concepto desde distintos puntos de vista, tal como hicimos con la idea de *avatar*, vinculándola con la *budeidad*, el *imago dei* y otras formas.

Sé que esto puede resultar chocante para muchas personas, sobre todo las más acérrimas religiosas. Es algo que vivo cotidianamente en mi día a día, donde mencionar las palabras *budismo*, meditación, mindfulness o cuestiones similares, aunque incluso uno las respalde con las actuales investigaciones científicas sobre sus beneficios en la salud mental, genera automático rechazo porque, generalmente por ignorancia, las personas creen que esas cuestiones son paganas o van en contra de las creencias religiosas, sobre todo las cristianas. Pues no es así, simplemente aquí analizaremos la sabiduría que hay detrás de cada visión del mundo, desde un punto de vista científico, analítico y filosófico, sin ir en contra de las creencias religiosas de nadie y sin invitar jamás a nadie a realizar cualquier práctica que vaya, desde su percepción, en contra de sus mandatos.

En este sentido, toda idea religiosa será tratada en este modelo, en este documento y en el proceso en sí, como *mito*. Cada quién luego es libre de creer o no en ese mito. Por tanto, las historias budistas aquí son mitos, las historias hinduistas también, las historias de la Biblia también. Nada es literal. Luego, cada quién es libre de creer en esos mitos y tomarlos como algo real y verdadero, y nadie cuestionará eso. Simplemente, es importante no sentirse ofendido/a si este texto no toma como cierto algo en lo que tú crees, simplemente se ha modelado así para no promover ningún pensamiento religioso, de modo que tú tengas el tuyo propio.

El estudio de la simbología humana es una rama de la ciencia que lleva siendo estudiada desde siempre, en general desde la antropología. Aquí podemos citar brevemente dos grandes obras, la ya mencionada "*El héroe de las mil caras*" de Joseph Campbell, y también "*El hombre y sus símbolos*" de Carl Jung. Estas obras son muy interesantes a la hora de absorber el vasto conocimiento de la humanidad, y eso incluso puede ser útil para reforzar las propias creencias, cuestionarlas si se quiere, o resignificarlas para dotarlas de un valor más profundo. Cada quién hará lo que crea más conveniente y le haga más sentido. Por ejemplo, dice Campbell:

"No sería exagerado decir que el mito es la entrada secreta, por la cual las inagotables energías del cosmos se vierten sobre las manifestaciones culturales humanas. Las religiones, las filosofías, las artes, las formas sociales del hombre primitivo e histórico, los primeros descubrimientos, científicos y tecnológicos, las propias visiones que atormentan el sueño, emanan del fundamental anillo mágico del mito. (...) Porque los símbolos de la mitología no son fabricados, no pueden encargarse, inventarse o suprimirse permanentemente. Son productos espontáneos de la psique y cada uno lleva dentro de sí mismo, intacta, la fuerza germinal de su fuente. (...) **Es asunto propio de la mitología y de los cuentos de hadas revelar los peligros específicos y las técnicas del oscuro camino interior que va de la tragedia a la comedia.** Por ello los incidentes son fantásticos, 'irreales': representan triunfos psicológicos, no físicos".

El propio Campbell era católico, y asimismo tenía la apertura mental para analizar las cosas más allá de su propio credo. Eso es lo que promovemos aquí: mente crítica y analítica. Habla Campbell, por tanto, de que todos los conocimientos del humano están vertidos en los mitos que

se han creado, y que esos símbolos son productos de nuestra psique, y eso trasciende distancias, culturas, tierras y políticas, porque todos somos humanos y funcionamos bajo los mismos paradigmas. Por eso dice que es *propio de los cuentos de hadas y mitologías revelar los peligros específicos del camino interior*, el cual es oscuro y puede llevarnos de la tragedia a la comedia⁴.

“Y lo que es más, ni siquiera tenemos que arriesgarnos solos a la aventura, porque **los héroes de todos los tiempos se nos han adelantado, el laberinto se conoce meticulosamente; sólo tenemos que seguir el hilo del camino del héroe**. Y donde habíamos pensado encontrar algo abominable, encontraremos un dios; y donde habíamos pensado matar a otro, nos mataremos nosotros mismos; y donde habíamos pensado que salíamos, llegaremos al centro de nuestra propia existencia; y donde habíamos pensado que estaríamos solos, estaremos con el mundo”.

Se descubre aquí justamente lo que se ha mencionado antes en este documento: **el camino del héroe**, o sea, nuestro propio camino, teniendo en cuenta que cada uno de nosotros es protagonista de su propia historia, el centro de su propia vida. El *oscuro camino* hacia nuestro interior no ha de transitarse en soledad porque “*los héroes de todos los tiempos se nos han adelantado*”, ellos ya lo han transitado. Dicho claramente, otros ya atravesaron esos caminos y han dejado instrucciones para saber cómo atravesarlos. Al final no estaremos solos, sino que estaremos con *el mundo*, que es la unicidad; también podría simbolizar a la carta de **El mundo**, que es el último de los *arcanos mayores* del tarot y simboliza la realización total, el final del ciclo y nuevo comienzo, o como verás en los rangos finales, está seguido de la carta llamada **El regreso**, también conocido como **El loco**. Continúa Joseph con lo siguiente:

“Y bien, ¿cuál es el resultado del pasaje milagroso y del regreso? **El campo de batalla es simbólico del campo de la vida**, donde cada criatura vive de la muerte de otra. El caer en la cuenta de la inevitable culpa de vivir puede enfermar el corazón de tal modo que, como Hamlet o como Arjuna, el individuo puede rehusarse a seguir. Por otra parte, como casi todos nosotros, el individuo puede inventar una falsa y finalmente injustificada imagen de sí mismo como un fenómeno excepcional en el mundo, no culpable como los otros, sino justificado de sus inevitables pecados porque representa el bien. Esa rectitud del **yo** lleva al mal entendimiento, no sólo de uno mismo, sino de la naturaleza del hombre y del cosmos. **La meta del mito es despejar la necesidad de esa ignorancia de la vida efectuando una reconciliación de la conciencia del individuo con la voluntad universal**. Y esto se efectúa a través de una valoración de la verdadera relación entre los fenómenos pasajeros del tiempo con la vida imperecedera que vive y muere en todos. (...) El hombre en el mundo de la acción pierde su centramiento en el principio de la eternidad si está ansioso por el resultado de sus hechos. Pero si los entrega con sus frutos en el regazo del Dios vivo, es liberado por ellos, como por medio del sacrificio, de las limitaciones del mar de la muerte. ‘*Haz sin apego el trabajo que tienes que hacer... cédeme todas tus acciones, con la mente concentrada en el Yo, libérate de la nostalgia y del egoísmo, lucha sin dejarte perturbar por la congoja*’. Poderoso en esta intuición, tranquilo y libre en la acción, exaltado de que por su mano haya de correr la gracia de Viracocha, el héroe es el vehículo consciente de la *Ley terrible y maravillosa*, ya sea que trabaje de carnicero, corredor de caballos o rey”.

⁴ Campbell menciona **tragedia** y **comedia** en su acepción griega. Hoy día lo que entendemos por *comedia* suele ser algo para hacer reír, pero antiguamente refería a historias que terminaban en un final feliz, mientras que la tragedia era más oscura. De ahí el típico símbolo del teatro donde hay una máscara sonriente y otra triste. En este sentido Campbell dice que el camino interior nos lleva de la tragedia (problemas) a la comedia (solución, felicidad).

Esta cita es también de Joseph Campbell en el libro anteriormente mencionado. Si se comprende entonces la postura de este *modelo Avatar*, analizando la sabiduría adquirida y representada en todos los mitos de la humanidad, se podrá comprender luego cómo utilizamos solamente algunas simbologías que vienen como anillo al dedo para entender procesos complejos del desarrollo humano, estructurándolo en la, valga la redundancia, estructura del *viaje del héroe*, la cual no es una ficción sino una descripción de como el humano percibe la vida, y por eso se replica en todos y cada uno de los mitos (veremos esto más adelante). Es en esta línea que tomamos la idea que el psiquiatra y psicólogo Carl Jung desarrolla en su investigación sobre la simbología en su libro "*El hombre y sus símbolos*", el cuál él comenzó y luego fue completado por varios de sus colaboradores, pensado como una introducción al vasto y complejo mundo de la psicología analítica. Se centra en el poder de los símbolos en la psique humana, argumentando que estos son esenciales para entender la mente inconsciente.

Jung creía que los símbolos son el lenguaje del inconsciente, una vía de comunicación entre la mente consciente y la inconsciente. Los símbolos, según Jung, no son meras figuras sino representaciones de procesos y conflictos internos que pueden no ser evidentes a nivel consciente. Por ejemplo, si sueño que me estoy ahogando en una piscina, podría interpretarse dicho sueño vinculándolo con la sensación de sentirse ahogado en la vida (quizá muchas deudas, quizá exigencias externas, muchas tareas, etc.), o bien podría ser un sueño basado en un recuerdo si es que uno vivió una situación similar. La simbología es extremadamente compleja y profunda de analizar, y pues resulta que nuestro cerebro trabaja con imágenes y sensaciones vinculadas a los 5 sentidos (vista, gusto, olfato, oído y tacto) más el vasto y complejo mundo de las emociones, por lo que el inconsciente utiliza imágenes simbólicas que pueden aparecer en sueños, visiones, arte y religiones. Para Jung, estos símbolos son universales y están ligados a experiencias y emociones compartidas por toda la humanidad, similar a la idea que maneja Joseph Campbell. En esencia, no importa si naciste en una tribu africana, en una tribu indígena de Norteamérica, si tu familia es de la religión sintoísta, si practicas el cristianismo o si creciste en la India, tu mente funcionará igual en cualquier cultura y se adaptará a ella.

Así pues, Jung desarrolló la idea del *inconsciente colectivo*, un conjunto de contenidos psíquicos heredados y compartidos por todos los seres humanos. A diferencia del inconsciente personal (formado por experiencias individuales), el inconsciente colectivo contiene **arquetipos**, que son patrones primordiales o modelos de comportamiento innatos que influyen en cómo percibimos y experimentamos el mundo. Algunos arquetipos fundamentales son:

- ✓ **La Sombra:** representa el aspecto oscuro y reprimido de la personalidad que la conciencia tiende a rechazar o ignorar. Es esa parte fea y repudiable de nosotros mismos o de nuestra vida, esa parte que no nos queremos asumir, incluso la podemos rechazar o siquiera reconocerla.
- ✓ **El Anima y el Animus:** representan las energías femeninas en el hombre (anima) y las energías masculinas en la mujer (animus), promoviendo la integración de ambos aspectos en cada persona. Se entiende pues, que sin importar si uno es hombre o mujer, ambos partimos de la misma combinación de dos gametos, un óvulo y un espermatozoide, y que como seres humanos tenemos todos una parte femenina (receptiva) y otra masculina (activa). Nada tiene que ver esto con las ideologías de género de la cultura actual.
- ✓ **El Self (Sí Mismo):** el arquetipo de la totalidad, es el centro de la personalidad que une tanto el consciente como el inconsciente. Es la autenticidad plena de uno/a mismo/a.

Esto nos lleva a lo que Jung llamó el *Proceso de Individuación*, que es uno de los conceptos centrales que él manejaba, referido como el **proceso de desarrollo personal en el cual una persona integra sus aspectos inconscientes en la conciencia**. En esencia, es cuando puedes verte a ti mismo/a tal y como eres, de forma profunda y consciente. En este proceso, el individuo se

enfrenta y acepta sus propios arquetipos y símbolos internos y, a través de este viaje, descubre su verdadero "sí mismo" o *Self*. Es una forma de realización personal y espiritual que culmina en una vida más plena y equilibrada. La individuación no solo beneficia al individuo, sino que también contribuye a la sociedad, ya que una persona que se ha conocido a sí misma es capaz de relacionarse de forma más auténtica y positiva con los demás. La comprensión de las simbologías es clave en este proceso.

Jung sostenía que los mitos y las religiones de todas las culturas representan las formas simbólicas de los arquetipos y proporcionan una estructura para comprender las experiencias humanas más profundas. Para Jung, las religiones y los mitos no son simples relatos antiguos, sino manifestaciones simbólicas de la psique colectiva de la humanidad. En ellos se exploran temas fundamentales como la creación, la muerte, el renacimiento y el sentido de la vida.

Finalmente, Jung enfatizó que la salud mental depende del equilibrio entre la conciencia y el inconsciente. En su visión, cuando el inconsciente es reprimido o ignorado, puede surgir de manera caótica y disruptiva. Reconocer y dialogar con el inconsciente permite a una persona integrar sus aspectos ocultos en la personalidad, facilitando una vida más coherente y auténtica. Para lograr este equilibrio, es fundamental escuchar y respetar los símbolos y mensajes del inconsciente, y esto requiere, en la mayoría de los casos, psicoterapia. **Jung recomendaba que el psicoterapeuta actúe como un guía, ayudando al individuo a descifrar sus propios símbolos, en lugar de imponer interpretaciones rígidas típicas del psicoanálisis freudiano** (tener en cuenta que Jung fue discípulo de Freud). La interpretación debe ser flexible, respetando el contexto personal de cada individuo, por lo que no hay un modelo genérico, sino que el modelo ha de sentar las bases y luego adaptarse. Jung decía:

"La psicoterapia y los análisis son tan distintos como los mismos individuos. Yo trato a cada paciente lo más individualmente posible, pues la solución del problema es siempre personal. Las reglas válidas en general sólo se pueden formular *cum grano salis*⁵. Una verdad psicológica es solamente válida cuando se puede cambiar. Una solución que a mí no se me ocurra puede ser para otro precisamente la correcta. Naturalmente un médico debe conocer los denominados «métodos». Pero debe evitar el anquilosarse en lo rutinario. Las premisas teóricas sólo deben aplicarse con mucho cuidado. Hoy quizás son válidas, mañana pueden serlo otras. En mis análisis no juegan ningún papel. Intencionadamente no soy sistemático. Frente al individuo no hay para mí más que la comprensión individual. Para cada paciente se requiere un lenguaje distinto".

La ciencia de la psicología ha avanzado mucho a día de hoy, por lo que las herramientas actuales son mucho más efectivas que las existentes en el tiempo de Jung, sin embargo, las herramientas actuales no serían tales sin sus aportes e investigaciones. El *modelo Avatar* integra e incorpora varias corrientes y métodos de terapia para lograr cambios reales en la vida de una persona, y justamente dicho modelo forja las bases, pero luego el camino a seguir mediante dichas bases será extremadamente personal e individual, por lo que incorpora esta visión personalizada de la que hablaba Jung. Por eso se requiere de un mentor o guía, porque hay que trabajar sobre el individuo y su realidad, al fin y al cabo, tu vida particular es tuya y nada más, y aunque muchas otras personas enfrentan problemas similares a los tuyos (te aseguro que eso es así), el modo de solucionarlos no será el mismo, y eso es importante tenerlo siempre en cuenta. Por tanto, tu camino como discípulo/a es tu tuyo, es tu propio *viaje del héroe*, y haz de realizarlo a tu ritmo y con el correcto acompañamiento psicoterapéutico.

⁵ La locución latina *cum grano salis* traducida literalmente significa "con un grano de sal" y figuradamente parece significar que uno debe aplicar una capa de sano escepticismo a una determinada afirmación y no darla por certeza absoluta sin haberla contrastado antes debidamente.

Pilares fundamentales del modelo *Avatar*

Este modelo, como ya se describió, toma la simbología descrita en muchas tradiciones, filosofías y culturas. Este documento no extiende esa teoría, pero es importante para el lector comprender por qué se han seleccionado ciertas herramientas en particular frente a otras. En concreto, tomamos 7 estructuras básicas o pilares en este modelo, las cuales debes mínimamente comprender por qué están ahí.

1. **La ciencia:** para trabajar con seriedad y bases sólidas.
2. **El viaje del héroe:** estructura psicológica básica de progresión.
3. **La simbología de los chakras:** el concepto de la tradición hinduista de los chakras viene muy bien para ludificar un proceso terapéutico.
4. **La simbología de los 10 estados budistas:** similar al anterior, presenta una estructura perfecta para combinarla con la psicoterapia y la ludificación.
5. **El tarot como biblioteca de simbología:** las cartas del tarot presentan una fuente muy antigua, pero aún vigente, de simbología de muchísimas tradiciones. Es como si alguien ya hubiera tenido esta idea de la que habló Jung o Campbell y la haya plasmado en dibujos a través de tarjetas o cartas. Ya describiremos cómo vinculamos el análisis proyectivo del tarot en este proceso psicoterapéutico.
6. **Metodología kaizen:** filosofía y método japonés de mejora constante.
7. **Estructura jerárquica propia:** Utilizaremos una estructura jerárquica basada en rangos para representar el avance y el estado actual de entrenamiento.

Como discípulo no tienes que entender de fondo la teoría de todos estos pilares, pero así al menos cómo operan. En esencia hemos creado una serie de rangos, similares a los cinturones del karate o disciplinas en las cuales uno progresa obteniendo insignias y nombramientos. Esto ha demostrado ser muy útil para motivar a las personas a avanzar siempre que se haga bien. Así pues, utilizando todo lo descrito anteriormente hemos creado 10 rangos a través de los cuales una persona avanzará en su entrenamiento terapéutico. Los 6 pilares mencionados arriba forjan la estructura, y es responsabilidad del *mentor* o terapeuta a cargo mantenerlos presentes en todo momento.

Primer pilar: la ciencia

Esa es la base principal. Se busca aquí tener el mayor respaldo científico posible de cada técnica y herramienta utilizada. Evidentemente, no se llega al 100% de respaldo, porque aún hay investigaciones en desarrollo, pero sí que hay mucha evidencia que valida el uso de ciertas técnicas, sobre todo las Cognitivo-Conductuales.

Asimismo, habrá personas que sientan una enorme afinidad por cuestiones no tan científicas, como pueden ser las esotéricas, las holísticas y un sinfín más, así como también las religiosas e incluso filosóficas. Si para una persona concreta, cierta visión o creencias le hacen sentido, pues se utilizarán más allá del mucho o poco respaldo científico que exista, ya que se pueden vincular fácilmente con un proceso psicoterapéutico formal. Por ejemplo, si alguien tiene mucha fe en Dios o en Jesús, y se siente bien con un proceso que tome en cuenta eso, pues que así sea. Lo mismo para cualquier otra idea o credo.

La ciencia aquí se utiliza también para la sistematización de procesos, que ha demostrado ampliamente dar excelentísimos resultados. Este *modelo*, incluso este documento, es justamente la muestra de que se ha sistematizado la psicoterapia para maximizar resultados. Así pues, en esencia se requiere:

- ✓ Aplicación de terapia cognitivo-conductual y sus variantes.
- ✓ Análisis psicológico convencional y simbólico.
- ✓ Aplicación de técnicas y herramientas prácticas para el individuo.
- ✓ Un sistema de progresión y recompensas basado en metodología Kaizen.

Segundo pilar: el viaje del héroe

Es importante entender la estructura que describe Joseph Campbell al analizar gran cantidad de mitos y religiones de la humanidad en sus diversas culturas, el cual llamó *viaje del héroe* o *monomito*. Este modelo está presente en la diversidad de mitos e historias de la humanidad porque en esencia es la estructura de nuestra mente, es cómo las personas vivimos y percibimos la realidad más allá de cualquier cultura. *El viaje del héroe* de Campbell tiene las siguientes fases, las cuales podrás encontrar en la amplia mayoría de películas, series, novelas y ficción de todo tipo, así como en los mitos e historias, que es de dónde Campbell lo sacó. Por ejemplo, cada etapa de esta estructura está presente en la historia de Jesús, pero también en las aventuras homéricas y en cualquier otra cultura:

1. **Mundo Ordinario:** El héroe comienza en su vida cotidiana, en un entorno común donde aún no ha descubierto su verdadera misión. Esta etapa establece el contexto y presenta al héroe y su entorno.
2. **Llamada a la Aventura:** El héroe se enfrenta a un desafío o situación que lo saca de su zona de confort y lo invita a emprender un viaje, el cual en un principio suele no iniciar, ya sea porque no quiere o porque algo se lo impide.
3. **Rechazo de la Llamada:** El héroe inicialmente duda o rechaza la aventura debido al miedo, la inseguridad o la resistencia al cambio.
4. **Encuentro con el Mentor:** El héroe encuentra a una figura sabia (un mentor) que le proporciona conocimientos, herramientas o consejos para ayudarlo en su viaje.
5. **Cruzando el Umbral:** El héroe toma la decisión de adentrarse en el mundo desconocido, dejando atrás lo familiar para enfrentarse a lo desconocido.
6. **Pruebas, Aliados y Enemigos:** El héroe enfrenta desafíos, hace aliados y encuentra enemigos en el camino. Estas pruebas lo ayudan a fortalecer sus habilidades y su carácter.
7. **Aproximación a la Caverna Más Profunda:** El héroe se prepara para enfrentar el mayor peligro o desafío en su viaje, acercándose al lugar de mayor temor o conflicto.
8. **Ordalía:** El héroe se enfrenta a su mayor desafío o enemigo. Esta es una prueba crucial, donde enfrenta el peligro de muerte o la pérdida total, saliendo transformado de la experiencia.
9. **Recompensa (Elixir):** Después de superar el desafío, el héroe obtiene una recompensa o logro, que puede ser un objeto, un conocimiento o una experiencia.
10. **Camino de Regreso:** El héroe inicia su regreso al mundo ordinario, enfrentando posibles retos en su camino de retorno y adaptando su experiencia al mundo real.
11. **Resurrección:** El héroe enfrenta una última prueba que lo transforma de manera profunda y que simboliza su renacimiento como una persona nueva y más fuerte.
12. **Regreso con el Elixir:** El héroe regresa a casa con la recompensa, conocimiento o experiencia adquirida, listo para compartirla con su comunidad o aplicarla en su vida cotidiana. Esto trae beneficios tanto a él como a su entorno.

Estos 12 pasos o estadios representan las etapas por las cuales atravesamos procesos psicológicos de desarrollo. Una persona normal, como tú y como yo, no se siente como el héroe de una aventura, sin embargo, la vida se atraviesa mediante esta estructura. Por ejemplo, el *mundo ordinario* representa nuestra zona de confort, el estado actual en el que estamos, nuestra vida cotidiana, sea que nos guste o nos disguste. El *llamado a la aventura* implica salirnos de la zona de confort, cosa que nos genera resistencia, ya sea tomar un curso, iniciar terapia, afrontar una enfermedad, un trastorno psicológico, cambiar de trabajo, tener hijos, etc. El *rechazo a la llamada* es justamente esa resistencia al cambio que todos tenemos, en mayor o menor medida. Y así se puede continuar con el resto de etapas.

Volvamos ahora a los mitos y tomemos la historia de Jesús y veamos cómo aplican estos 12 puntos en su travesía. Recuerda que aquí tomamos todo como mito, y cada quién luego es libre de creer de forma literal o no en ello.



1. **Mundo Ordinario:** Jesús comienza en un entorno común. Nace en Belén y crece en Nazaret, en una familia humilde, como un niño más de su época, conocido como el hijo de un carpintero, José, y de María.
2. **Llamada a la Aventura:** La llamada a la aventura se manifiesta con su bautismo en el río Jordán por Juan el Bautista. En ese momento, los cielos se abren y se escucha la voz de Dios que lo declara su Hijo amado. Esta es la señal de que su misión en la Tierra ha comenzado.
3. **Rechazo de la Llamada:** Aunque Jesús no rechaza directamente su misión, hay un momento de duda en Getsemaní, cuando ora y expresa su angustia diciendo: *"Padre, si es posible, que pase de mí esta copa; pero no se haga mi voluntad, sino la tuya"*. Este momento refleja su humanidad y temor.
4. **Encuentro con el Mentor:** En la narrativa de Jesús, el mentor es Dios Padre, quien guía y fortalece a Jesús en todo momento. El Espíritu Santo también actúa como una fuente de sabiduría y fortaleza.
5. **Cruzando el Umbral:** Jesús cruza el umbral al comenzar su ministerio público, tras el bautismo y las tentaciones en el desierto, donde demuestra que está listo para enfrentar las pruebas que le esperan.
6. **Pruebas, Aliados y Enemigos:** Durante su ministerio, Jesús enfrenta numerosas pruebas: debates con los fariseos y saduceos, exorcismos, sanaciones y milagros. Tiene aliados como sus discípulos, y también encuentra enemigos en líderes religiosos que ven en él una amenaza.
7. **Aproximación a la Caverna Más Profunda:** La aproximación a su mayor desafío se da durante la última cena y en la oración en el jardín de Getsemaní. Jesús sabe que su arresto, juicio y crucifixión están cerca, y enfrenta la traición de Judas, uno de sus discípulos.
8. **Ordalía:** La ordalía es la pasión y crucifixión. Jesús es arrestado, juzgado, torturado y finalmente crucificado en el Gólgota. Este es el punto más bajo y oscuro de su viaje, enfrentando la muerte en su forma más extrema.
9. **Recompensa (Elixir):** La recompensa es la redención que logra a través de su sacrificio, al asumir los pecados de la humanidad y abrir el camino para la salvación de todos.

10. **Camino de Regreso:** Después de su muerte, Jesús desciende al Hades (según algunas tradiciones) y resucita al tercer día, demostrando su victoria sobre la muerte. Este retorno marca el comienzo de la reconciliación entre la humanidad y Dios.
11. **Resurrección:** La resurrección es literal en el caso de Jesús (en otros personajes es metafórica o simbólica). Vuelve de entre los muertos, completando su transformación y mostrando que ha vencido al pecado y a la muerte. Este acto es el clímax de su misión.
12. **Regreso con el Elixir:** Jesús regresa con el elixir en la forma de la promesa de vida eterna y la salvación para la humanidad. Aparece a sus discípulos y les encomienda la Gran Comisión: predicar el evangelio y hacer discípulos en todas las naciones, difundiendo el mensaje de amor y salvación.

Ahora veamos, por ejemplo, este mismo esquema con la historia del Buda, ya que justamente podemos comprender cómo las distintas culturas comparten la estructura aquí tratada:

1. **Mundo Ordinario:** Siddhartha Gautama nace como un príncipe en el reino de Kapilavastu (en lo que hoy es Nepal). Crece rodeado de lujos y comodidades, protegido por su padre del sufrimiento del mundo exterior.
2. **Llamada a la Aventura:** La llamada a la aventura se produce cuando Siddhartha, ya adulto, sale de palacio y se encuentra con las "Cuatro Visiones" que cambiarán su vida: un anciano, un enfermo, un cadáver y un asceta. Estas visiones lo confrontan con la realidad del sufrimiento humano.
3. **Rechazo de la Llamada:** Inicialmente, Siddhartha duda sobre abandonar su vida cómoda y segura. Sin embargo, la inquietud interna por buscar el sentido de la vida y la liberación del sufrimiento lo empuja a tomar una decisión.
4. **Encuentro con el Mentor:** Aunque no tiene un mentor único, Siddhartha aprende de varios maestros y ascetas a lo largo de su camino. Estos encuentros le enseñan prácticas de meditación y austeridad, aunque finalmente los supera y encuentra su propio camino.
5. **Cruzando el Umbral:** Siddhartha cruza el umbral al abandonar su vida de príncipe y embarcarse en la búsqueda espiritual. Renuncia a todas sus posesiones y comienza su vida como un mendicante en busca de la verdad.
6. **Pruebas, Aliados y Enemigos:** Durante su búsqueda, Siddhartha enfrenta pruebas como el hambre, la auto-mortificación y los rigores del ascetismo extremo, llegando al borde de la muerte por inanición. También encuentra aliados en otros ascetas con quienes estudia, aunque finalmente decide que su enfoque es insuficiente.
7. **Aproximación a la Caverna Más Profunda:** La etapa de la "caverna más profunda" se representa cuando Siddhartha se sienta bajo el árbol Bodhi, decidido a meditar hasta alcanzar la iluminación o morir en el intento. Este es el punto en el que enfrenta su mayor desafío: la lucha interna contra sus miedos y deseos.
8. **Ordalía:** La ordalía de Siddhartha ocurre cuando es tentado y atacado por Mara, que representa la debilidad mental que tenemos los humanos ante la ilusión y la tentación (similar a lo que le ocurre a Jesús en el desierto). Mara intenta apartarlo de la iluminación con visiones de deseo y miedo, pero Siddhartha supera estas pruebas con determinación.
9. **Recompensa (Elixir):** La recompensa es la iluminación. Siddhartha alcanza el nirvana, entendiendo la naturaleza del sufrimiento y el camino hacia su superación. Se convierte en el Buda, "el Despierto", que ha alcanzado la verdad suprema.
10. **Camino de Regreso:** Aunque inicialmente duda si compartir su experiencia, temiendo que la humanidad no entienda su enseñanza, decide transmitir su conocimiento para ayudar a otros. Este regreso implica enfrentar la incomprensión y resistencia de la gente al principio.
11. **Resurrección:** La "resurrección" en la historia de Buda es más simbólica. Se manifiesta en su decisión de enseñar, lo que lo renueva como un ser compasivo y maestro de la humanidad. Esta etapa marca su compromiso total con su misión.

12. **Regreso con el Elixir:** El Buda regresa al mundo compartiendo el Dharma, la enseñanza que guía a otros en el camino hacia la liberación del sufrimiento. Este "elixir" es el conocimiento del *Noble Sendero Óctuple* y *las Cuatro Nobles Verdades*, que brinda una vía para que otros alcancen la iluminación.

La historia de Buda refleja un viaje de transformación, desde un príncipe rodeado de privilegios hasta un ser iluminado que dedica su vida a aliviar el sufrimiento de otros. Este esquema del viaje del héroe es evidente en su renuncia, aprendizaje, superación de pruebas y, finalmente, en la entrega de su sabiduría a la humanidad.

En este modelo *el viaje del héroe* es tu propio viaje, y podrás comprender fácilmente, una vez que empieces, cómo vas atravesando las distintas etapas, incluso ahora, en tu vida cotidiana, puedes darte cuenta de en qué etapa estás en los distintos ámbitos de tu vida.

Tercer pilar: la simbología de los chakras

La idea de chakra viene de las tradiciones hindúes y encaja perfectamente con *el viaje del héroe* y la propuesta que hacemos aquí. El modelo es muy simple y útil: hay 7 chakras que representan una jerarquía desde el más inferior al más superior, y aunque normalmente, según este concepto, todos fluctuamos de un nivel a otro, es posible ir avanzando de forma progresiva y ascendente desde abajo hacia arriba. Esto genera una sensación de progreso, crecimiento, desarrollo y avance en las personas. Veamos la simbología de esto:



Estos chakras además están vinculados a cuestiones psicológicas y emocionales que toda persona común y corriente sufre a diario, como puede ser el miedo, la ira, la vergüenza, la desesperanza, la envidia, la tristeza, etc., por lo que fácilmente podemos usar esta estructura para enriquecer el proceso que aquí proponemos. Da igual si uno cree o no cree en los chakras, no usaremos aquí técnicas de desbloqueo de energías, limpiezas ni nada de eso, sino que tomamos el simbolismo que aporta valor a nuestro modelo, el resto ya depende de cada persona. Así pues, entendamos lo que nos resulta útil:

1. **El chakra raíz o Muladhara:** se relaciona con la supervivencia, por tanto, se basa en la superación del miedo o miedos profundos de la persona.
2. **El chakra Svadhisthana:** se relaciona con los placeres y la culpa (remordimientos), y por tanto trabaja la aceptación y el perdón.
3. **El chakra Manipura:** se basa en la vergüenza y la humillación, por lo que trabaja la aceptación de la **sombra**. Como decía Jung: *"Para que las ramas de un árbol alcancen el cielo, sus raíces deben llegar al infierno"*.
4. **El chakra Anahata:** es el del corazón, se relaciona con el amor incondicional, ese del que hablaba Jesús al decir *"ama al prójimo como a ti mismo"*. Se trabaja con cuestiones relacionadas al dolor, la angustia y la tristeza.
5. **El chakra Vishuddha:** el de la palabra, la verdad. Implica la integridad, que es la alineación entre lo que uno piensa, dice y hace. Requiere trabajar cuestiones relacionadas con la mentira, el autoengaño y procura alcanzar la autoaceptación.
6. **El chakra Ajna:** también conocido como chakra de la luz, y hace referencia al discernimiento, cuestión difícil de desarrollar. Trabaja cuestiones relacionadas con las ilusiones que nos creamos en la vida, los sesgos emocionales y cognitivos, y busca un entendimiento profundo de la realidad.
7. **El chakra Sahasrara:** es el pensamiento, y hace referencia a cuestiones relacionadas con los apegos (lo que no podemos soltar), la dependencia, y busca pues la liberación de cuestiones materiales e inmatriciales (como la reputación, el ego, la posición social, etc.).

Este modelo presenta una estructura jerárquica por la que es posible avanzar y progresar, siendo una simbología muy interesante y fácil de vincular al proceso psicoterapéutico. Da igual si tú o yo creemos en los chakras, lo que nos interesa es la sabiduría que representan, luego se pueden cuestionar las técnicas usadas para superar las limitaciones. Pero en esencia se nos insta a superar los miedos, las vergüenzas, lo repudiable de uno mismo, la angustia y el dolor, las mentiras y la manipulación, la confusión mental y la visión del mundo, desarrollando en contraparte, la valentía, la tranquilidad y aceptación de uno mismo, el duelo y el perdón, la honestidad y la integridad, la capacidad de razonar y pensar con claridad, entre otras cosas. Asimismo, hoy día se tiene suficiente evidencia científica sobre los beneficios de prácticas relacionadas con estas ideas, tales como el Yoga y el Mindfulness, que ayudan a minimizar el estrés, entrenar la capacidad de atención, la memoria, bajar los niveles de cortisol en sangre, entre otro montón de beneficios.

Cuarto pilar: los estados budistas

El budismo como filosofía propone un sinfín de estructuras e ideas de progresión que serían extremadamente útiles aquí. Tomamos ahora una de las principales ya que, lo que buscamos es analizar la simbología de ello y unirla con un proceso psicológico progresivo de avance y desarrollo humano basado en ciencia y técnicas cognitivo-conductuales. Esta estructura es la que se conoce como **Los 10 estados de vida**. Los *Diez Estados de vida*, también conocidos como *Diez Mundos (jikkai)* componen la base de la filosofía de vida que explica el budismo e indican diez condiciones en las que una persona avanza y progresa. Con la comprensión de los diez mundos se logra, según el budismo, vivir con mayor plenitud y felicidad. Así pues, según esta concepción, cada uno de nosotros va saltando de un mundo a otro en el día a día. Nosotros aquí tomamos la idea que representan desde el punto de vista psicológico, y los usamos como analogía para progresar, vinculando estas ideas con *el viaje del héroe*:

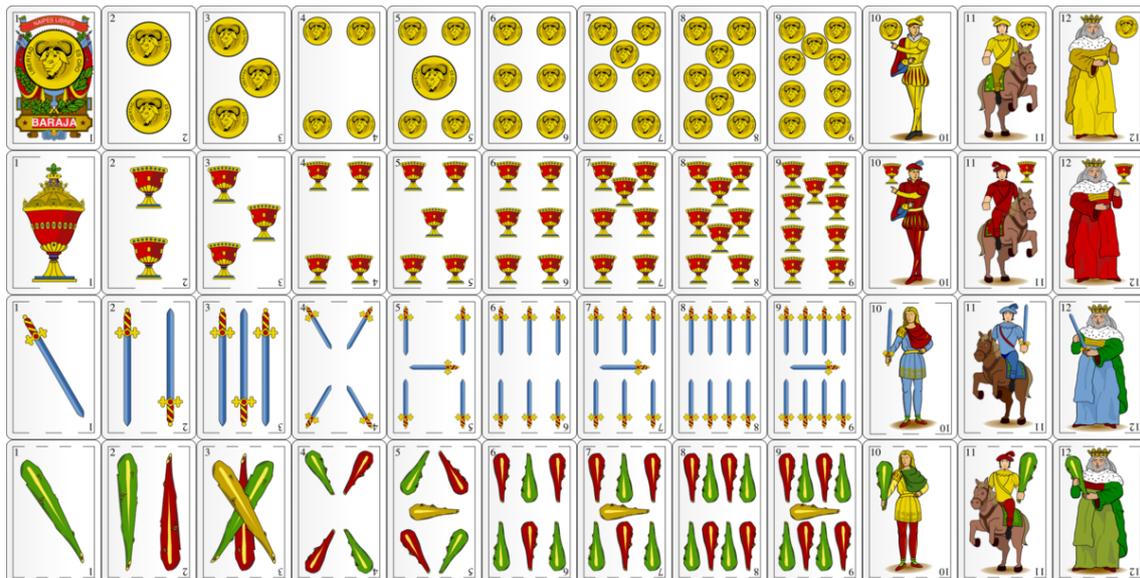
1. **Infierno (Jigoku):** Es el estado de sufrimiento extremo, desesperación, odio y enfado. Este es el nivel más bajo, donde una persona se siente atrapada por el dolor y la miseria sin esperanza de alivio. Todos podemos experimentar momentos así en nuestra vida.
2. **Hambre (Gaki):** El estado de deseo insaciable y codicia. Las personas en este estado siempre están buscando más, ya sea en términos materiales, de poder o placer, pero nunca se sienten satisfechas. Vigila tus estados de insatisfacción y egoísmo.

3. **Animalidad (Chikusho):** Es el estado de vivir impulsado por instintos básicos, donde se actúa por miedo o deseo, sin reflexión o ética. Las personas en este estado son controladas por sus necesidades y emociones primarias. Cada vez que cedés ante un impulso que sabes que no es bueno para ti estás en este estado (sexo, comida, drogas o alcohol, cigarrillos, etc.).
4. **Asura (Shura):** Es el estado de conflicto y competitividad. Las personas en este estado están dominadas por el orgullo, los celos y la agresión, y siempre buscan competir o vencer a los demás. Lo hacemos hasta con nuestros familiares más cercanos a diario.
5. **Humanidad (Ningen):** Es el estado de equilibrio y autocontrol. Aquí, una persona puede vivir con ética y estabilidad, utilizando la razón y la moderación para vivir de manera armoniosa. Seguramente muchas veces puedes lograr esto.
6. **Éxtasis o Cielo (Ten):** Es el estado de placer o felicidad temporal. Las personas en este estado experimentan satisfacción y felicidad, pero este sentimiento es efímero y se desvanece cuando las circunstancias cambian.
7. **Erudición o Aprendizaje (Shomon):** Es el estado en el que una persona busca el conocimiento externo a través del estudio, la observación y el aprendizaje de los demás. Aquí se busca la sabiduría mediante la comprensión del mundo.
8. **Realización (Engaku):** Es el estado de introspección y autorreflexión. Las personas en este estado alcanzan el entendimiento a través de la observación interna y la meditación, logrando una visión más profunda de la realidad.
9. **Bodhisattva (Bosatsu):** Es el estado de compasión y servicio a los demás. Las personas en este estado están motivadas por el deseo de ayudar a los demás a superar el sufrimiento y alcanzar la iluminación, posponiendo su propio despertar por el bien de todos los seres.
10. **Budeidad (Buddha):** Es el estado de iluminación completa y realización espiritual. Es la condición más elevada, donde una persona ha alcanzado la sabiduría perfecta, la compasión ilimitada y la libertad del ciclo del nacimiento y la muerte (samsara).

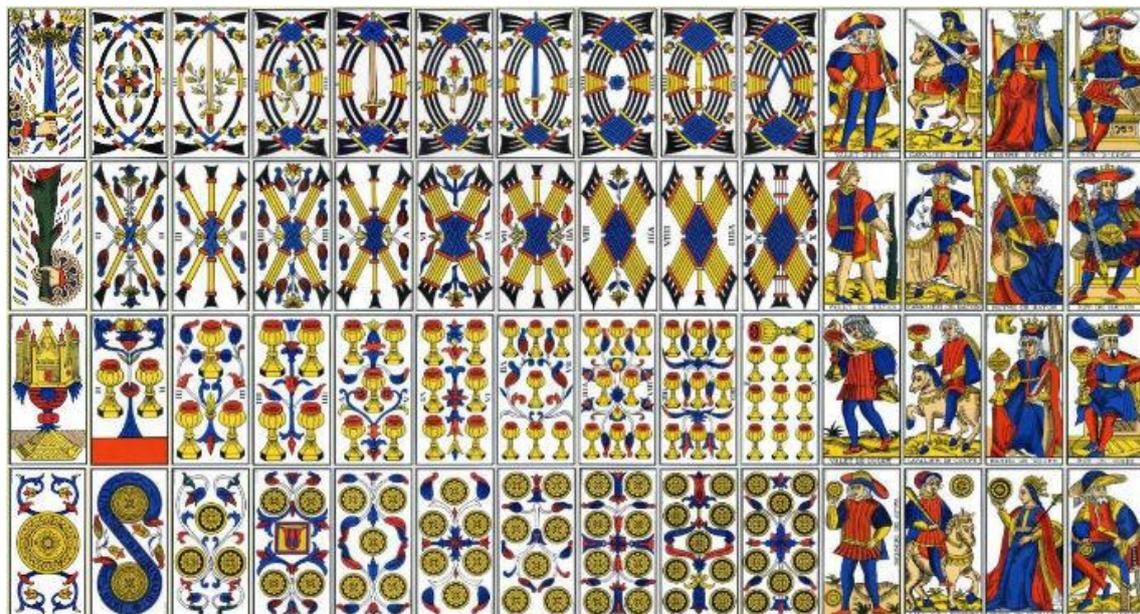
Estos diez estados internos o mundos describen las diferentes condiciones de vida que experimentamos según nuestras acciones, pensamientos y emociones. Tomamos aquí esta idea ya que también propone un camino progresivo de desarrollo y lo vincula fácilmente con problemáticas del día a día de cualquier persona. Todos a veces somos impulsivos, a veces actuamos por deseo, a veces nos dejamos llevar por las emociones, otras veces buscamos conocimiento, podemos ser mesurados y mantener el control, incluso podemos sentir compasión por otras personas o animales. Así pues, la sabiduría reflejada en estas ideas es profunda, y además es fácilmente vinculable con cualquier religión que tú tengas o incluso el ateísmo, ya que habla de valores universales que todos promulgamos en el día a día: no ser impulsivo, la honestidad, la inteligencia, el conocerse a uno mismo, etc. Así pues, estas ideas no generan ningún conflicto ni incompatibilidad con nadie.

Quinto pilar: la increíble profundidad simbólica del tarot

Lejos de ser la farsa adivinatoria en que lo han convertido hoy día, el tarot es una recopilación de simbolismos profundos de todas las tradiciones y mitologías de la humanidad. Como ya se comentó, es como si alguien, hace miles de años, hubiera tenido las mismas ideas de Carl Jung y Joseph Campbell, y ese alguien se haya tomado el trabajo de investigar y agrupar esa sabiduría en 78 dibujos simples pero profundos. Esos 78 dibujos se agrupan en dos categorías, normalmente llamadas *Arcanos Mayores* (22) y *Arcanos Menores* (56), aunque algunos también dividen los *arcanos menores* en *Figuras* y *Triunfos*. Estos *arcanos menores* son muy conocidos ya que en ellos se basa la baraja española de cartas para jugar que todos utilizamos en el cotidiano, e incluso se encuentra un paralelismo con la baraja inglesa:



Los *arcanos menores* también son de 4 palos (oro, copa, espada y basto), pero contienen además un personaje más que es **La reina**, la cual no está presente en la baraja española pero sí en la baraja inglesa (la **Q**):



Podemos ver, en la imagen siguiente, cuatro especímenes de naipes de la "baraja" de cartas otomana encontrada en el Palacio Topkapi e interpretadas como un ejemplo del origen de las barajas europeas. Representan los palos de "oros", "taco de polo", "copas" y "espadas". Si te fijas, son muy similares a las cartas del tarot tradicional o de Marsella. Así pues, estos dibujos tienen el mismo origen. Ya luego distintos autores fueron atribuyendo distintas tradiciones a ellos hasta llegar a la idea de tarot actual, combinándolo con disciplinas como la astrología, la numerología, incluso el zodiaco y demás. En nuestro modelo *Avatar* nada de eso tiene cabida, sino que analizaremos estos dibujos como lo que son: grupos de símbolos.



La palabra *arcano* en español significa *secreto*, aludiendo a algo místico o de difícil interpretación. Las cartas del tarot, como ya se comentó, no son una cuestión mágica o adivinatoria, solamente son una recopilación de simbologías de diversas culturas de la humanidad. En palabras de Alejandro Jodorowsky, quién justamente analiza estas cartas desde la simbología y la *psicología proyectiva*⁶, tenemos que:

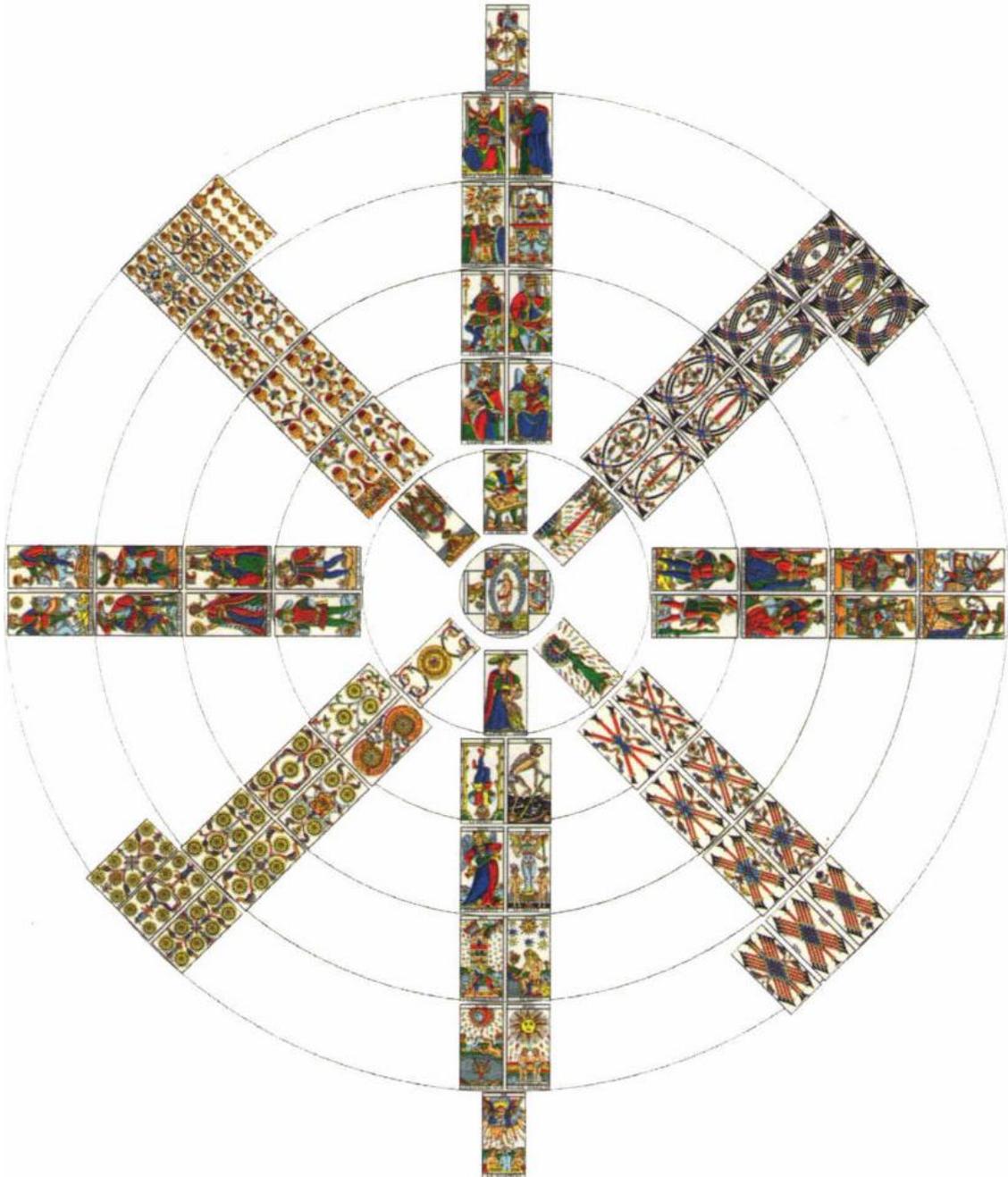
“El verdadero estudio del significado de cada arcano comienza con una ordenación coherente de todo el Tarot: de cada detalle, por pequeño que sea, parten líneas de unión que abarcan las 78 cartas. Para comprender esos múltiples símbolos hay que haber visto el símbolo final, que forma la totalidad de ellos, un mandala. Según Carl G. Jung, el mandala es una representación de la psique, cuya esencia nos es desconocida: las formas redondas simbolizan en general una integridad natural, en tanto que las formas cuadrangulares representan la toma de conciencia de esta integridad. Para la tradición hindú el mandala, símbolo de espacio sagrado central, altar y templo, es a la vez una imagen del mundo y la representación de lo divino. (...) Esta idea de que las cartas no habían sido concebidas una por una, como símbolos separados, sino como partes de una unidad, fue un largo proceso”.

Jodorowsky hace justamente un profundo análisis simbólico de este material en su libro *“La vía del Tarot”*, al más puro estilo de Jung y de Campbell. Incluso hay quienes analizan la estructura de *el viaje del héroe* propuesto por este último en los *Arcanos Mayores*, como una representación de estados progresivos de avance y desarrollo de una persona, como cuestiones que todo el mundo se va a topar en la vida a la hora de crecer de forma individual. Él enfatiza que el total de cartas del tarot forman un mandala, el cual tiene una forma similar a una *cruz gamada* o *esvástica*, pero no te escandalices, porque justamente hay que analizar las cosas a fondo.

La cruz gamada es una modalidad de cruz caracterizada por tener los brazos acodados en ángulo recto y que puede configurarse de diferente forma. La esvástica o suástica (卐) en sentido dextrógiro cuando gira en sentido de las agujas de un reloj (o sea, cuyo brazo superior apunta hacia la derecha): 卐. La sauvástica (卐), en sentido levógiro cuando gira en sentido contrario a las agujas de un reloj (o sea, cuyo brazo superior apunta hacia la izquierda). Geométricamente, sus 20 lados hacen de ella un icosaedro irregular. La cruz gamada en varias religiones orientales, entre ellas el hinduismo, el budismo y el jainismo, **es un símbolo espiritual muy antiguo, asociado a la buena suerte**. A consecuencia de la Segunda Guerra Mundial y del Holocausto, en Occidente es un símbolo fuertemente asociado al nazismo y al antisemitismo gracia a que estas personas se apropiaron del símbolo. No obstante, en países como India, Nepal, Mongolia, China, Corea y Japón, la esvástica carece de esta connotación. Es frecuente ver esvásticas a la entrada de templos, tiendas y viviendas, así como en vehículos y en prendas de vestir, conservando su significado de símbolo espiritual asociado a la buena suerte.

El término español «esvástica» proviene del idioma sánscrito *suastika* (en devanagari: स्वस्तिक), que literalmente significa ‘muy auspicioso’, pero también puede significar: bien, felizmente, con éxito, buena suerte, «¡que le vaya bien!», ¡salud!, ¡adiós!, ¡que así sea!, forma de aprobación, bienestar, fortuna, suerte, prosperidad. En fin, el símbolo original nada tiene que ver con las connotaciones negativas que le damos hoy, y el tarot es muchísimo más antiguo que la Segunda Guerra Mundial, por tanto, su simbología no pertenece a tal atrocidad de la humanidad, sino que toma los símbolos originarios.

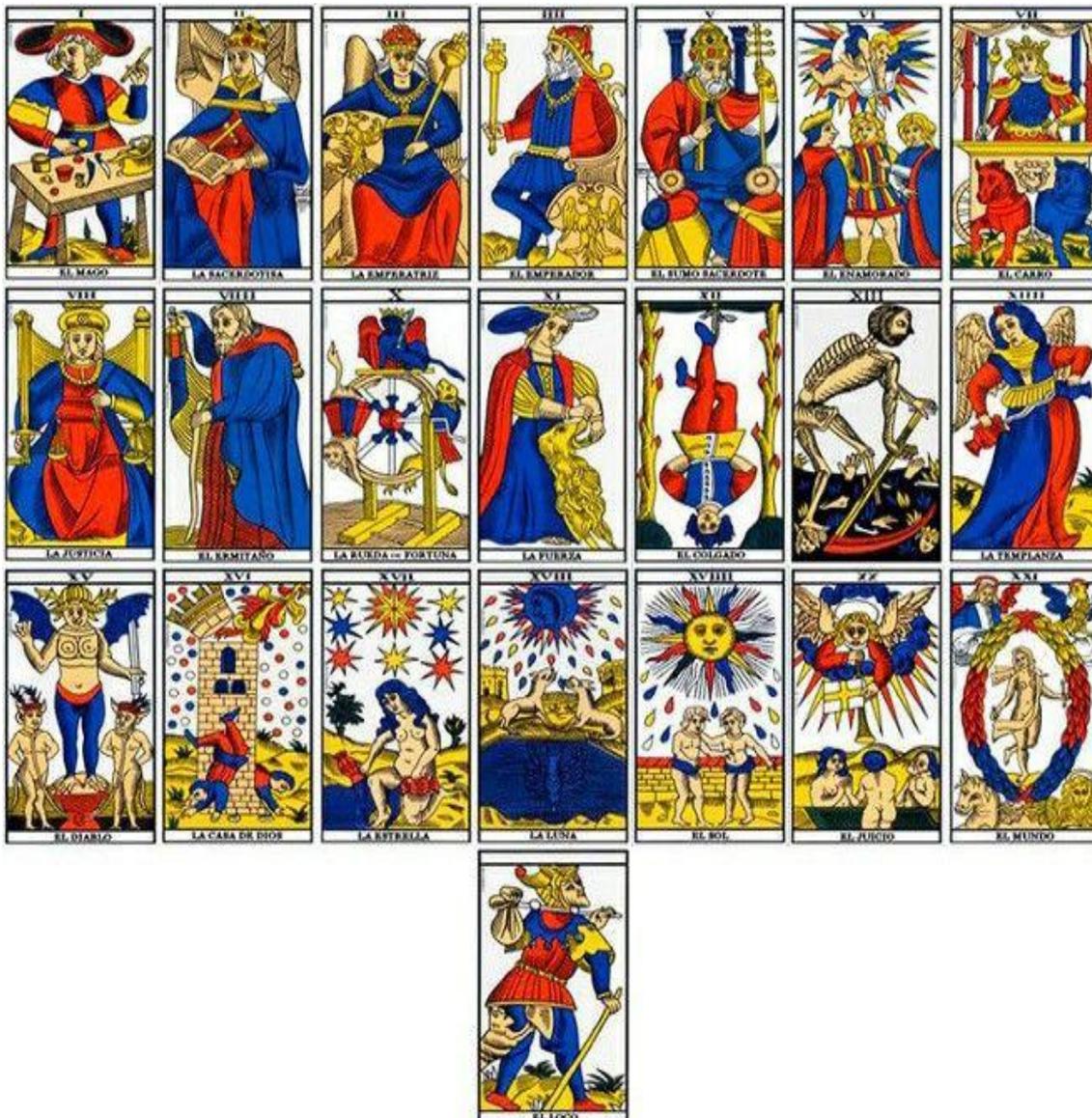
⁶ La psicología proyectiva es un campo de la psicología que se basa en la idea de que las personas proyectan sus pensamientos, sentimientos y deseos en representaciones gráficas (dibujos). Las técnicas proyectivas son herramientas que se utilizan para explorar estos aspectos de la personalidad y el funcionamiento psicológico de un individuo.



Así, tenemos que la simbología originaria de este material es extremadamente positiva, asociándola con el mandala y con la cruz gamada. Si además tenemos en cuenta que los números en las cartas del tarot nunca restan a pesar de estar en notación romana, vemos que en su concepción el tarot siempre suma, nunca resta. Por ejemplo, el número 14 en romano es XIV (el 1 se resta al 5 para formar 4), pero en el tarot se escribe XIII, o el 19, que en romano sería XIX, en el tarot aparece como XVIII, siempre sumando, nunca restando, nunca hacia atrás, siempre hacia adelante. Por tanto, la concepción original, es realmente extraordinaria, y nosotros nos basaremos en el estudio de dicha simbología para aplicar al *modelo Avatar*.



Ahora bien, no debemos olvidar el *viaje del héroe*, y aunque a priori puede pasar desapercibido, el tarot como conjunto de simbología no escapa a la psique humana ni a sus estructuras. Tenemos aquí los 22 arcanos mayores:



Estos personajes, cada uno con sus particularidades y simbologías propias, sugieren un camino de desarrollo personal muy interesante. Cuando uno se adentra en la profundidad del contenido de estas cartas descubre que realmente es increíble la sabiduría que hay allí. Quizá por eso mucha gente le otorgó una cualidad mística o mágica a este material, no lo sé. Pero vayamos a lo que nos compete, veamos brevemente el *viaje del héroe* enmarcado en estos personajes, teniendo siempre presente que este viaje es una situación arquetípica, un conjunto de acciones entrelazadas a partir de esas imágenes primigenias y es por esto, que cuando nos encontramos frente a estos personajes, nos resultan tan extrañamente familiares, a pesar de sus múltiples variaciones que hay del tarot. Se nos habla siempre de la búsqueda, de ir en pos de un tesoro difícil de encontrar. A través de los 22 *Arcanos Mayores* esta historia ha sido contada en su totalidad a través del denominado "*Viaje del Loco*", mostrando además las conexiones individuales entre las diversas etapas, que se desprenden de la estructura de las cartas. Pero para que entiendas mínimamente las bases de lo que se explicará aquí tienes que entender quién es **El loco**. Veamos algunos dibujos:

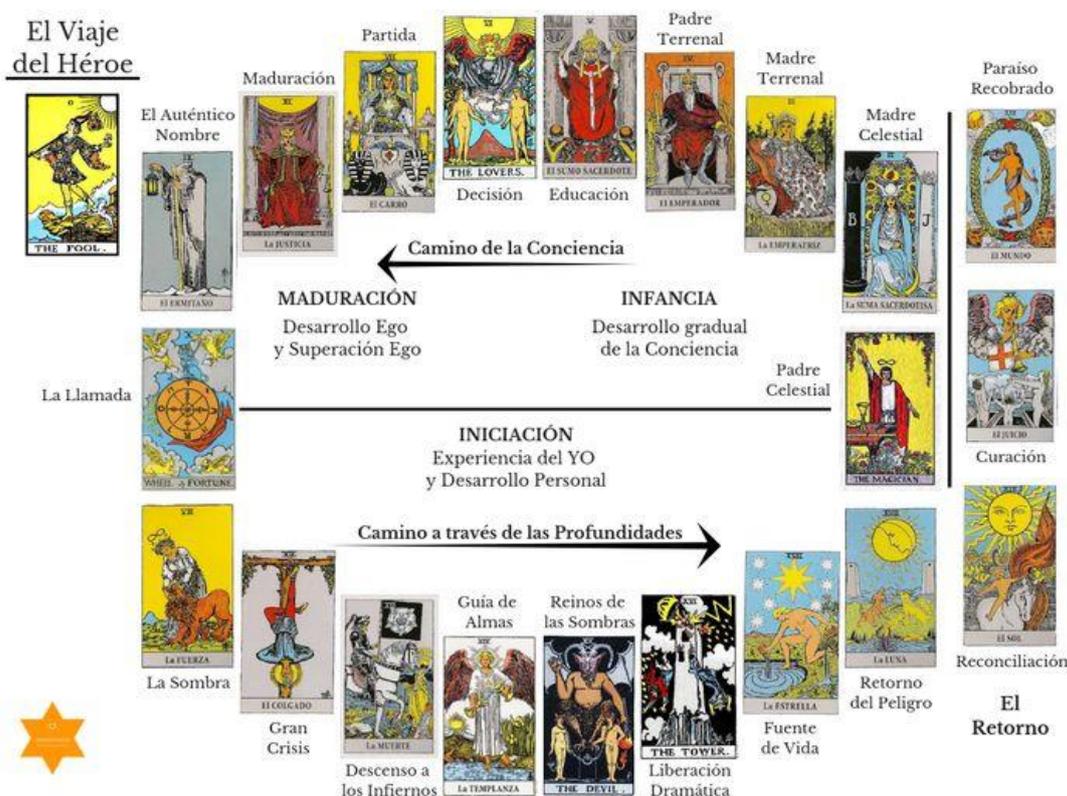


Aquí tienes tres versiones de tarot, de izquierda a derecha, el de Marsella, el de Waite y el Egipcio (hay muchísimas variantes más). Tienes al mismo personaje en las tres variantes, **El loco**, que es el primero de los *arcanos mayores*. En el tarot de Marsella este personaje no tiene un número (aunque a veces aparece con el 0, pero el asunto es que los números romanos no tienen representación de dicho valor); también hay que tener en cuenta que durante la Inquisición, la Iglesia empleó el cero -casi una negación de Dios con poderes diabólicos- para perseguir a los herejes, por lo que dicho número estaba prohibido. En el tarot de Waite sí aparece el 0, pero eso es porque es una versión mucho más moderna y reinterpretada. En el tarot egipcio puedes ver que es el número 22, y que en vez de **El loco** se llama **El regreso**, por tanto, mientras que en las concepciones clásicas del tarot este personaje es el primero en la lista, en la versión egipcia es el último. Esto indica que todo inicio es un final, y todo final es un inicio.

El loco es el protagonista de la historia, quien parte hacia un viaje, tal como se ve en los dibujos, y lo hace con poco o nada, lo cual puede interpretarse tanto a nivel material como a nivel metafórico. Por ejemplo, tu viaje puede ser iniciar terapia, y lo inicias sin herramientas, a un mundo desconocido. No quiero profundizar demasiado en la simbología de esta carta, pero podrás darte cuenta ya de su extrema profundidad, como ocurre con todas. **El loco** eres tú, soy yo, somos todos, iniciando nuestros propios viajes. Asimismo, el nombre de la carta alude a un juicio negativo, ya que no se llama *loco* a cualquiera, sino que al parecer iniciar tal viaje es una locura, una tontería. No sabemos si esa visión negativa es de otras personas o de uno mismo, seguramente dependerá de las circunstancias de cada quién. Entendemos entonces el sentido del *viaje del Loco* a través de nuestro propio viaje, y éste nos resulta entonces comprensible al más profundo nivel.

De acuerdo a lo descrito por Hajo Banzhaf en su libro "*El tarot y el viaje del héroe*", los elementos esenciales del viaje provienen de los movimientos de las grandes luces en el cielo: *el Sol y la Luna*, principales puntos de referencia del ser humano, los cuales son dos de los *arcanos mayores*. De acuerdo con nuestra percepción, el Sol continúa poniéndose por la mañana y escondiéndose por la tarde y a pesar de los modernos descubrimientos sobre la estructura del Universo, nada ha cambiado esa experiencia. El anillo del horizonte contiene las esferas por las cuales viajan los planetas, y bajo el horizonte, se encuentra el inframundo. En la antigüedad se creía que el Sol, tras desaparecer en el horizonte cada tarde, realizaba un viaje por el mundo inferior y resurgía victorioso del mismo en cada amanecer, al aparecer de nuevo sobre el horizonte, en el lado opuesto del que se había ocultado.

El movimiento de la Luna, segunda luminaria del cielo, tenía también gran importancia. Al final de su ciclo, y por tanto al final del mes original, la fase menguante de la vieja Luna podía verse por última vez en la mañana, por el horizonte del este. A ello le seguía un promedio de tres noches sin Luna, antes de que la luz pudiera nuevamente verse por primera vez en el horizonte del oeste, al atardecer. En esos tres días y noches, la Luna supuestamente cruzaba el mundo inferior porque, ¿Cómo si no, podría aparecer repentinamente por el oeste tras ser vista ocultándose por el este la última vez? Tenemos que tener en cuenta estos detalles, ya que en aquellas épocas no se tenía el conocimiento científico de hoy, por lo que la simbología representada en estos dibujos, así como también ocurre en textos antiguos, debe interpretarse bajo los paradigmas sobre los que fue concebida. Este tema puede encontrarse también en los 22 arcanos mayores. Las cartas impares, del I al X, cuentan la historia del Sol a través del cielo diurno, mientras que las pares del X al XVIII, describen el descenso al inframundo y el posterior regreso a la luz. Los momentos de cambio de este viaje están marcados por el personaje del **Ermitaño** y de la **Luna**.



Por su parte, como ya vimos, Jung ha descrito la evolución del Yo como un proceso de *individuación* que implica descubrir y desarrollar nuestra singularidad, permitiendo que aflore la naturaleza individual, a fin de encontrarnos a nosotros mismos y alcanzar finalmente la totalidad. Este camino, comparable al del Sol, puede ser también subdividido en dos secciones, siendo la primera mitad del viaje el momento del desarrollo personal y el crecimiento exterior. En la segunda mitad, por el contrario, nos volvemos a nuestro interior y tenemos contacto con **la sombra**. Quienes han atravesado los dos mundos, llegan al tema final de las últimas tres cartas, que son **El Sol** (el retorno a la luz), **El Juicio** (el misterio de la transformación) y **El Mundo** (el paraíso recuperado). Este es el resultado final del proceso de individuación: la personalidad unificada, que ha madurado hasta alcanzar la totalidad. El final del camino es el reencuentro con la totalidad, la individuación.

Evidentemente se podría continuar analizando cada carta, pero no es el objetivo de este documento. La idea es explicarte por qué elegimos esta simbología, lo cual ya está claro.

Sexto pilar: metodología kaizen

Kaizen es un término de origen japonés que está compuesto de las palabras *kai*, que significa “cambio”, y *zen*, “bueno”. Por ello, podríamos decir que es un enfoque basado en la búsqueda de perfeccionamiento siempre que exista la posibilidad de hacer un cambio para bien en un proceso. A pesar de que esta mentalidad puede remitirnos al pensamiento oriental, lo cierto es que la invención del método se dio en los Estados Unidos en la década de los años 40, durante la Segunda Guerra Mundial. Fue el ingeniero W. Edwards Deming quien desarrollaría una metodología para elevar la productividad en las empresas con el fin de reducir gastos y mejorar la calidad de los productos. Esta metodología fue especialmente popular en Japón, donde los estragos de la guerra hicieron que las empresas buscaran formas de consolidar sus negocios en un ambiente con pocos recursos. Gracias al trabajo de Deming, las compañías cayeron en cuenta de que el único modo de progresar era haciendo cambios día con día que aseguraran una evolución positiva. Esto daría luz a la filosofía Kaizen que conocemos hoy en día. El término alcanza una alta popularidad en occidente desde que en 1986 lo crea Maasaki Imai en su libro “KAIZEN: La clave de la ventaja competitiva japonesa (McGraw-Hill)”, junto con el auge del Lean Manufacturing que desde la década de 1960 viene introduciéndose en occidente.

Así pues, la metodología *kaizen* realmente es aplicable a cualquier tipo de procesos orientado a resultados, y es justamente uno de los pilares de sete *modelo Avatar*. Se trata de proponer al discípulo tareas y trabajos concretos, orientados a entrenar lo que haga falta, solucionar lo necesario y así avanzar poco a poco, siempre exigiendo la superación de límites pero con la intensidad adecuada para que el proceso se sostenga. Si se exige poco, no se avanza, si se exige mucho se corre el riesgo de que el discípulo sienta que no es capaz y desista. La medida justa es clave en esto. La pericia del *mentor* es imprescindible para llevar adelante este modelo. Algunos puntos en los que se centra kaizen, son:

1. **Mejora Continua:** La filosofía Kaizen se basa en la idea de que siempre hay espacio para mejorar, sin importar cuán bien estén funcionando las cosas. Las mejoras no tienen que ser grandes; los pequeños cambios incrementales sostenidos en el tiempo pueden generar un impacto significativo.
2. **Enfoque en el Proceso:** Kaizen se enfoca en mejorar los procesos y no solo en obtener resultados inmediatos. Al perfeccionar continuamente los procesos, los resultados también mejorarán de manera natural.
3. **Colaboración de Todos los Niveles:** Kaizen promueve la participación activa de todos los miembros de una organización, desde la alta dirección hasta los trabajadores de la línea de producción. Cada persona es considerada una fuente de ideas valiosa para implementar mejoras. En la psicoterapia, esto es llevado tanto al terapeuta como al cliente, e incluso a los familiares y entorno del mismo.
4. **Cultura de Compromiso:** La implicación y el compromiso del equipo fomentan una cultura en la que todos se sienten responsables de identificar problemas y proponer soluciones.
5. **Eliminación de Desperdicios:** Quitar todo lo que no aporta, desde procesos inútiles, material inservible, tareas, vínculos, etc.
6. **Uso Eficiente de Recursos:** El método busca utilizar los recursos de la manera más eficiente posible para maximizar resultados con menor esfuerzo.
7. **Ciclos PDCA (Plan-Do-Check-Act)**
 - a. Planificar (Plan): Identificar un área de mejora y diseñar un plan para abordarla.
 - b. Hacer (Do): Implementar el plan a pequeña escala o en un entorno controlado.
 - c. Verificar (Check): Evaluar los resultados y determinar si el cambio ha tenido el efecto deseado.
 - d. Actuar (Act): Si el cambio ha sido exitoso, se implementa a mayor escala. Si no, se analizan las causas y se ajusta el plan.
8. **Orientación a la Calidad:** Kaizen promueve una búsqueda constante por mejorar la calidad de los productos o servicios que ofrece la organización.

9. **Cero Defectos:** La meta es reducir los errores y defectos al mínimo para asegurar la calidad en todas las etapas del proceso.
10. **Documentar y Estandarizar:** Una vez que se ha implementado una mejora y se considera exitosa, el nuevo proceso se documenta y se convierte en el nuevo estándar. Este estándar se convierte en el punto de partida para futuras mejoras. Este documento que estás leyendo es prueba viviente de ello.
11. **Evaluación Continua:** Los estándares son revisados periódicamente para garantizar que sigan siendo relevantes y eficaces.
12. **Pensamiento Orientado al Cliente:** Kaizen siempre se centra en aumentar el valor que se ofrece al cliente final, ya que cualquier mejora en los procesos internos debe reflejarse en una mayor satisfacción del cliente.
13. **Escucha Activa:** La retroalimentación del cliente se considera vital para identificar áreas de mejora.
14. **Trabajo en Equipo:** A menudo se organizan equipos de trabajo multifuncionales para abordar proyectos específicos de mejora. Estos grupos colaboran para identificar problemas, analizar datos y proponer soluciones.
15. **Dinámicas de Comunicación:** La transparencia y la comunicación efectiva son esenciales en el proceso Kaizen.
16. **Pequeños Cambios con Gran Impacto:** A través del *Efecto Compuesto*, Kaizen se enfoca en hacer pequeños cambios que, acumulados en el tiempo, resultan en mejoras significativas. Esto implica que no siempre es necesario buscar transformaciones drásticas para lograr resultados positivos.
17. **Menor Resistencia al Cambio:** Los cambios incrementales tienden a encontrar menos resistencia que los cambios radicales, lo que facilita su adopción y sostenibilidad.
18. **Formación y Capacitación Continua:** Capacitar a las personas es clave. Para que el método Kaizen sea efectivo, es fundamental que la gente reciba formación sobre cómo identificar y aplicar mejoras en su trabajo o proceso. El *modelo Avatar* justamente se toma como un entrenamiento profundo y aplicación práctica, educándote en todo momento.
19. **Desarrollo de Habilidades:** La capacitación continua ayuda a las personas a desarrollar habilidades para observar, analizar y mejorar los procesos de forma autónoma.

El método Kaizen es una poderosa estrategia de gestión enfocada en la mejora continua, involucrando a todos en la optimización de procesos y la eliminación de desperdicios. Esta filosofía no solo se aplica a entornos industriales, sino que también es útil en servicios, administración y prácticamente cualquier área que busque mejora y eficiencia. La clave del éxito en Kaizen radica en el compromiso de la organización y en la creación de una cultura donde el cambio y la mejora se consideren parte del día a día.

Todo este *modelo Avatar* es, en esencia, un gran kaizen.

Séptimo pilar: la estructura jerárquica Avatar

El séptimo pilar de este modelo es la propia estructura que se ha diseñado para él. Como ya se explicó a lo largo de todo este documento, es importantísimo generar una estructura de progresión en la cual se pueda ir avanzando, de modo similar a lo que ocurre con el karate, los rangos militares, las jerarquías dentro de una empresa y, como lo indica la ludificación, las categorías dentro de los videojuegos. A las personas nos encanta poder medir nuestro progreso y que sea visible, no solo en resultados, sino a través de símbolos. El ejército lo hace con medallas y estrellas, el karate con cinturones, los deportes con trofeos y copas, las empresas con cargos y sueldos. Asimismo, los rituales y ceremonias de premiación también son importantes para las personas. En la próxima sección podrás ver entonces cómo aplica toda la teoría comentada hasta ahora en el diseño de rangos, simbolismos y jerarquías del *método Avatar*.

El sendero del discípulo

Resulta que la motivación humana para avanzar en la vida no es tan fuerte como se tiende a creer. Todos tenemos el deseo de una vida mejor en diversos aspectos, pero la mayoría no tiene la disciplina necesaria para construir esa vida. Asimismo, la mayoría de las personas están limitadas por sus propias carencias emocionales, sus traumas, sus dolores y su visión sesgada del mundo. Es inevitable que esto ocurra porque todos crecemos viendo el mundo de nuestro alrededor, condicionados por la familia, el barrio, el país, la cultura, las creencias políticas y religiosas del entorno, etc., y eso hace que luego proyectemos ese mismo mundo en nuestra adultez, de un modo u otro. Habremos desarrollado condicionamientos funcionales (que nos sirvan para algo) y disfuncionales (que nos limiten y generen problemas en nuestros entornos y vínculos). Este abanico de herramientas adquiridas es, por tanto y en su mayoría, aprendido, y así como es aprendido se puede desaprender, para reaprender otras herramientas que nos resulten útiles y se adapten a las necesidades actuales. Lo que en un momento nos sirvió quizá hoy esté obsoleto y haya que cambiar y adaptarse. De igual modo, la personalidad es, en esencia, creada y criada por nuestra historia personal, y por tanto podemos cambiarla y accionar sobre el entorno hasta cierto punto. En eso se enfocará este método.

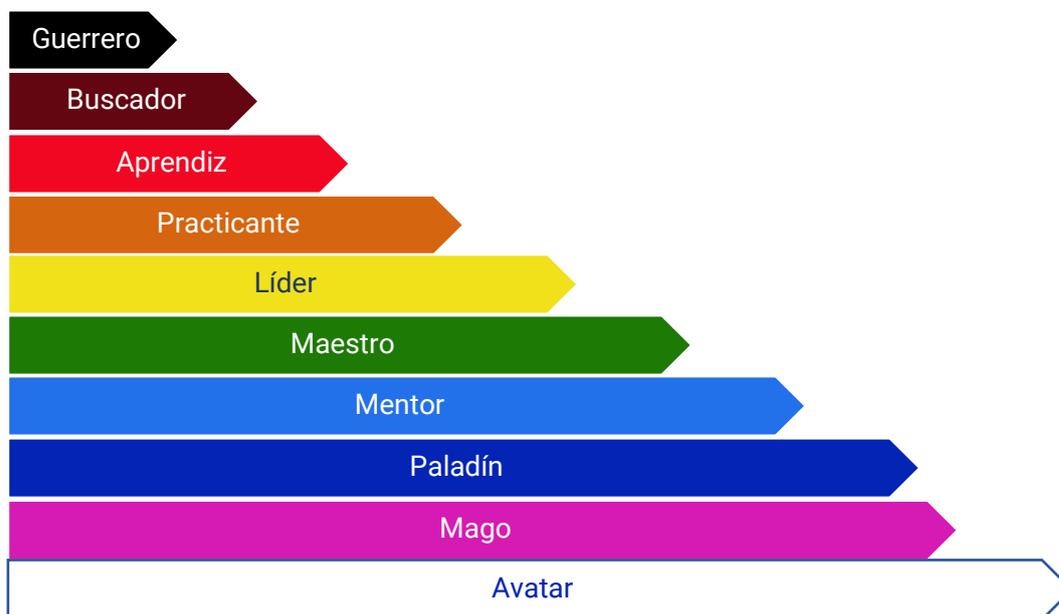
La mayoría de las personas que llegan a terapia lo hacen buscando una solución a algún problema complejo y, en general, inician el proceso con gran disposición para avanzar, pero luego desisten cuando se dan cuenta de que ellas mismas tienen que aplicar las sugerencias del mentor (sea un psicólogo, psiquiatra, entrenador, coach o similar), tienen que hacer ejercicios o generar pequeños cambios. Esto sucede en muchos otros ámbitos, como empezar el gimnasio, hacer una dieta, estudiar, mejorar la relación de pareja, criar mejor a los hijos, etc. Y no es una cuestión nueva, de hecho, de ahí nace el *método Kaizen* popularizado por Masaaki Imai para sacar a flote a la empresa Toyota, que no es otra cosa que una filosofía y una metodología de "mejora continua" en base a pequeños cambios sostenidos en el tiempo.

En unión con el Kaizen, surge hoy día el concepto de *ludificación* (del inglés *gamification*, también llamada *gamificación* como anglicismo), que busca también dar solución a esta problemática: lograr que las personas sostengan procesos de mejora continua a largo plazo, que sean más eficientes y eficaces, proactivas y logren así mejores resultados en lo que sea que se propongan. La *ludificación* se basa en la *Teoría de Juegos* bajo el precepto de que, si un jugador puede sentirse motivado a pasar horas y horas para avanzar niveles, mejorar a sus personajes, obtener medallas, etc., es porque los componentes del juego justamente tienen los ingredientes necesarios para generar motivación y sostener esfuerzos a lo largo del tiempo. De este modo, algo que empezó como una tontería y que los desarrolladores de videojuegos dominaban a la perfección, atrajo la atención científica, sobre todo con el surgimiento del conductismo, y se empezó a estudiar seriamente. Los resultados son muy buenos y cada vez se abarcan más campos de aplicación, tales como la educación, el empleo, las empresas y, el que ahora nos atañe, la psicoterapia.

Tomando entonces los conceptos antes mencionados, y una teoría bastante densa y profunda en cuestiones psicoterapéuticas, sistémicas y de coacheo profesional, surge la necesidad de definir un esquema de progresión en el que el discípulo pueda sentirse motivado a avanzar en un entrenamiento de habilidades personales jamás antes visto. Por tanto, como mínimo, para que la motivación y la excelencia coexistan, el modelo debe cumplir con estos tres ejes:

- ✓ **Objetivos:** debe haber un camino claro a seguir, con objetivos concretos y metas bien definidas. Si no sabes hacia dónde vas y por qué quieres ir allí, difícilmente des un paso siquiera.
- ✓ **Progresión:** debe ser posible palpar la progresión y saber a ciencia cierta que se ha avanzado. Si bien hay cosas que son un tanto intangibles, es importante lograr formas de medir el avance, de lo contrario las personas se estancan y abandonan.
- ✓ **Resultados:** deben surgir resultados que, aunque de pronto no sean los ideales, muestren que se está yendo por un camino correcto y que el esfuerzo "vale la pena".

Eso es lo mínimo, ya sabes que realmente hay mucho más que este modelo toma en cuenta, pero con estos tres puntos clave podrás comprender por qué el diseño es tal. ¿Pero cuál es el diseño? Pues avanzarás por un camino de **Rangos** y **Subrangos** el cual se describirá a detalle en capítulos posteriores, pero aquí tienes el esquema:



Estos niveles o *rangos* funcionan de forma similar a como ocurre en el karate con los cinturones, en el ejército con los rangos militares, en las instituciones con los cargos jerárquicos y, en los videojuegos, con los niveles de progresión. Esta simple cosmovisión del modelo tiene un gran impacto en la motivación y el avance. En los capítulos posteriores se describe el significado de cada rango, su color y su simbología.

De este modo, cada persona que entra en este proceso llevará consigo una cinta del color correspondiente al rango actual, comenzando por el color **negro** y avanzando hasta llegar al blanco siempre y cuando quiera alcanzar la cúspide, lo cual no es estrictamente necesario en una terapia convencional. De pronto, con avanzar uno o dos niveles y solucionar un problema concreto algunas personas se sientan satisfechas y eso está bien. El modelo está diseñado para abarcar las necesidades de todos y tener flexibilidad adaptativa, lo cual dependerá en gran medida de la pericia y capacidad del mentor a cargo de cada persona.

Sistema de puntos y rangos

A modo simple, un discípulo inicia su proceso como **Guerrero** (color representativo: negro) y luego, tras cierto avance logrará alcanzar el rango de **Buscador** (color representativo: **rojo oscuro**), después llegará a **Aprendiz** (color representativo: **rojo**) y así sucesivamente, de rango en rango a través del tiempo. Sin embargo, el proceso de avance puede ser largo entre un rango y otro ya que, si fuera extremadamente fácil se perdería la sensación de mérito (lo que no requiere esfuerzo no genera placer), por lo que se establecen subrangos intermedios en cada rango principal que, en esencia, representan estrellas (☆) en cada rango antes de pasar al siguiente. En concreto, necesitas 3 ☆ por rango antes de avanzar. Para lograr tal cometido irás ganando puntos a través de la realización de metas y tareas concretas propuestas por el mentor a cargo, las cuales siempre estarán alineadas con tu situación y contexto particulares, tus necesidades individuales y el proceso psicoterapéutico que estés llevando a cabo. Es, por tanto, un camino individual el cada persona transita, más allá de que se compartan métodos en común.

Veamos la siguiente tabla de rangos:

Rango	Subrango			
Guerrero →	Infante →	☆ Errante →	☆☆ Enfocado →	☆☆☆ Consciente
Buscador →	☆ Viajante →	☆☆ Brújula →	☆☆☆ Mapa	
Aprendiz →	☆ Estudiante →	☆☆ Alquimista →	☆☆☆ Creativo	
Practicante →	☆ Introspectivo →	☆☆ Profundo →	☆☆☆ Extrospectivo	
Líder →	☆ Activo →	☆☆ Justo →	☆☆☆ Triunfal	
Maestro →	☆ Karma →	☆☆ Pacífico →	☆☆☆ Vacuo	
Mentor →	☆ Fénix →	☆☆ Temple →	☆☆☆ Auténtico	
Paladín →	☆ Espada →	☆☆ Escudo →	☆☆☆ Consagrado	
Mago →	☆ Inspirado →	☆☆ Creador →	☆☆☆ Sabio	
Avatar	☆ Transmutador →	☆☆ Liberador →	☆☆☆ Iluminado	

Siendo entonces más concretos, un discípulo inicia como **Guerrero – Infante** (único subrango sin estrellas), luego pasará a **Guerrero – Errante**, luego **Guerrero – Enfocado**, después **Guerrero – Consciente** y así, tras pasar dicho subnivel alcanzará el nuevo rango como **Buscador – Viajante** y continuará su travesía poco a poco.

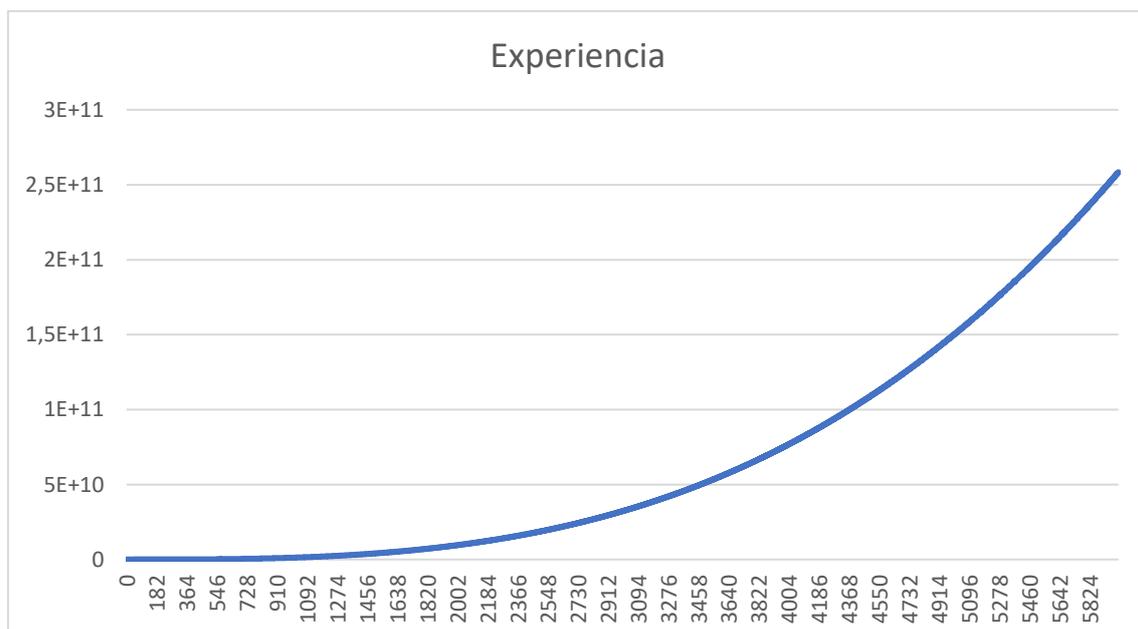
Bajo la misma premisa de hacer más perceptivo el progreso, así como están los subrangos entre rangos, el discípulo tendrá un nivel numérico que indica, valga la redundancia, su nivel actual de progresión. Se inicia en el nivel 0 y se irá avanzando valor por valor. El rango **Avatar – Iluminado** se alcanza aproximadamente en el nivel 4000, que implica una cantidad de 76.560.400.000 *puntos de experiencia*. Sin dudas, un camino super interesante y lleno de retos extraordinarios por cumplir. Pero ¿qué son los *puntos de experiencia*?

Cada *nivel* requiere una cantidad mínima de **puntos de experiencia** para ser alcanzado. Esta cantidad requerida de puntos está determinada por una fórmula de *crecimiento parabólico*, lo que dicho en términos coloquiales implica que cada nivel requiere más puntos que el anterior para ser culminado, con lo cual el avance en la medida en que se progresa se vuelve más lento. Esto está motivado por el hecho de que cada rango, además de sus simbolismos, tiene que representar un crecimiento real en cada persona, un dominio de nuevas habilidades y la superación de traumas, limitaciones, e incluso trastornos clínicos de la personalidad. Por tanto, cada nuevo *estado del SER*, representado por el rango del discípulo, requiere el esfuerzo y la disciplina necesarios para ser superados. La siguiente tabla muestra todos los subrangos, el nivel mínimo requerido y su respectiva cantidad de puntos:

Rango	Subrango	Nivel mínimo	Nivel de pasaje	Automático	Puntos de exp. requerida
Guerrero	Infante	0	4	1	0
Guerrero	Errante	5	9	1	275
Guerrero	Enfocado	10	14	0	700
Guerrero	Consciente	15	19	0	2175

Buscador	Viajante	20	29	0	5600
Buscador	Brújula	30	49	0	21900
Buscador	Mapa	50	74	0	117500
Aprendiz	Estudiante	75	99	0	429375
Aprendiz	Alquimista	100	129	0	1060000
Aprendiz	Creativo	130	149	0	2395900
Practicante	Introspectivo	150	199	0	3727500
Practicante	Profundo	200	249	0	9020000
Practicante	Extrospectivo	250	299	0	17837500
Líder	Activo	300	349	0	31080000
Líder	Justo	350	399	0	49647500
Líder	Triunfal	400	449	0	74440000
Maestro	Karma	450	499	0	106357500
Maestro	Pacífico	500	549	0	146300000
Maestro	Vacuo	550	599	0	195167500
Mentor	Fénix	600	649	0	253860000
Mentor	Temple	650	749	0	323277500
Mentor	Auténtico	750	799	0	497887500
Paladín	Espada	800	899	0	604880000
Paladín	Escudo	900	999	0	862740000
Paladín	Consagrado	1000	1499	0	1185100000
Mago	Inspirado	1500	1999	0	4016400000
Mago	Creador	2000	2499	0	9540200000
Mago	Sabio	2500	2999	0	18656500000
Avatar	Transmutador	3000	3999	0	32265300000
Avatar	Liberador	4000	4999	0	76560400000
Avatar	Iluminado	5000		0	149625500000

La fórmula parabólica de progreso de puntos de experiencia se grafica como sigue:



Podemos ver en el eje horizontal los niveles y en el vertical los puntos necesarios para cada uno. En tanto más se avance más rápido se eleva la línea curva, indicando que se necesita más experiencia entre nivel y nivel. La fórmula es una leve variante de la que se obtiene de los juegos de rol de la franquicia Pokémon, una de las franquicias más grandes del mundo, justamente por aplicar de modo magistral la *ludificación*. La fórmula matemática, es la que sigue:

$$\text{Exp} = 1,5n^3 - 15n^2 + 100n$$

En ella Exp representa a los puntos de experiencia, y n es el nivel, por tanto con dicha fórmula dado un nivel n se puede calcular la experiencia necesaria para alcanzarlo. No es necesario que como discípulo/a alguien tenga que conocer ni utilizar esta fórmula, se expone aquí de manera meramente informativa.

¿Cómo se obtienen puntos de experiencia?

Cuando un discípulo comienza con su proceso terapéutico de desarrollo estará en el nivel 0, bajo el rango de **Guerrero – Infante**. El mentor a cargo deberá iniciar un proceso normal de psicoterapia para evaluar qué cuestiones hay que atender y comenzar un proceso profesional de análisis psicológico y entrenamiento conductual.

En este proceso se ha de establecer un plan mínimo de acción, al menos una primera fase en la que se abordarán los problemas más urgentes del discípulo. De esta manera, el mentor, además de acompañar y realizar un análisis psicológico convencional, utilizará el enfoque de la *Terapia Cognitivo-Conductual* junto a técnicas de PNL para proponer tareas y retos que el discípulo debe realizar. Cada tarea debe tener objetivos específicos en el entrenamiento conductual, es decir, se abordarán los problemas de forma profesional y se establecerán acciones para erradicarlos. ¿Hay que trabajar una fobia? Se realizará terapia de exposición. ¿Hay que atender un Trastorno Límite de la Personalidad? Se iniciarán los procesos necesarios. ¿El discípulo debería visitar a un psiquiatra? Se pondrá eso como parte del plan.

Cada tarea que el mentor indicará al discípulo le otorgará a éste cierta cantidad de puntos de experiencia. Cuando el discípulo finaliza la tarea recibirá dicho puntaje y así irá acumulando puntos y avanzando de nivel y de rango. Además, se recibirá puntuación extra por finalizar las tareas a tiempo, así como una penalización por terminarlas tarde.

Estas tareas estarán coordinadas entre discípulo y mentor, de modo que ambos estén alineados en el proceso que se está llevando a cabo a fin de que exista una cooperación mutua. Por eso es imperativa la idoneidad y pericia de la persona que está a cargo de guiar y llevar el proceso. La responsabilidad que se asume es muy grande.

Otros puntajes importantes

Además de los puntos de experiencia, que son la mayor representación del progreso general de un/a discípulo/a, existen otros atributos o tipos de puntajes que se obtienen con cada tarea, los cuales dividimos en dos categorías:

- ✚ **Atributos primarios:** Representan *habilidades blandas* imprescindibles que toda persona debe desarrollar para crecer como individuo y, a su vez, aportar valor a sus grupos de pertenencia.
 - **Reflexión:** Puntaje que representa la capacidad reflexiva o analítica.
 - **Auto-observación:** Representa la habilidad de la persona para observarse a sí misma de forma más objetiva.
 - **Disciplina:** Qué tanto se compromete la persona con su proceso y lleva a cabo las tareas propuestas.
 - **Resiliencia:** Capacidad de sobreponerse a situaciones adversas.

- **Comunicación asertiva:** Capacidad de expresarse de forma clara y, a su vez, de poder hablar de temas difíciles. Asimismo, esta habilidad incluye la capacidad de escuchar a los demás activamente.
 - **Inteligencia Emocional:** Cómo una persona gestiona y utiliza sus emociones a diario, tanto en las interacciones con los demás como en la toma de decisiones.
 - **Economía:** Capacidad de gestionar las finanzas personales, las deudas y otras cuestiones relacionadas con el dinero.
 - **Proactividad:** Iniciativa propia.
 - **Liderazgo:** Capacidad de influir positivamente en los demás, generar autoridad y lograr la colaboración de otros individuos.
 - **Planificación:** Capacidad de gestión de las tareas, establecimiento y diseño de metas, así como el poder realizar planes y llevarlos a cabo progresivamente, aplicando técnicas concretas.
- ✚ **Atributos secundarios:** Pero no por ello menos importantes. Estos atributos se basan en los niveles de consciencia descritos por David R. Hawkins en su obra *"Trascendiendo los niveles de conciencia"* y también en *"El poder frente a la fuerza"*. Representan, en este modelo, el trabajo que el/la discípulo/a realiza para abordar cuestiones emocionales intensas y limitantes, logrando así una superación profunda:
- **Vergüenza:** Nivel donde predomina la miseria. La vergüenza se asocia con la humillación y situaciones donde uno/a ha sido minimizado, vejado o abusado de diversas maneras. Este atributo indica cuánto se ha superado este tipo de sensaciones.
 - **Culpa:** Una visión de vida muy negativa y dolorosa. Indica cómo se superan las culpas, arrepentimientos, tanto propios como dirigidos a otras personas.
 - **Apatía:** Cuando se pierde el deseo de avanzar y, en algunos casos, de vivir. Puede haber desespero, sensación de acorralamiento o de no hallar una salida a los problemas y al sufrimiento. Este puntaje indica cuánto se ha trabajado en este tipo de cuestiones.
 - **Sufrimiento:** Muy vinculado con el arrepentimiento y, por ende, la culpa. Se aborda en este puntaje aquellas tareas que ayudan a trabajar el sufrimiento por diversas cuestiones de la vida, el dolor y la angustia.
 - **Miedo:** Vinculado a la ansiedad. Este puntaje indica cuánto se trabajan las autolimitaciones, los miedos y todo aquello que nos bloquea a nivel de acción.
 - **Deseo:** Vinculado a la frustración e incluso al enojo. El deseo debe ser bien trabajado porque puede ser un motor que nos impulsa a más, así como una cadena que nos encarcela mediante apegos y expectativas ilusorias. El puntaje en este atributo indica justamente cómo la persona avanza en este tipo de cosas, cómo trabaja sus deseos y expectativas y cómo se hace cargo de aquello que está bajo su control en oposición a la aceptación de lo que no lo está.
 - **Ira:** Puede vincularse con el odio y el resentimiento, llevando incluso a la venganza y deseos de que otros sufran por el mal que han causado o la necesidad de justicia. La ira es de las cuestiones más presentes y más difíciles de trabajar. El puntaje en este atributo indica justamente como la persona va procesando sus enojos, incluso los que están reprimidos.
 - **Orgullo:** Hace alusión al orgullo basado en el ego, en la comparación con los demás. Se vincula con el desprecio. Este puntaje indica qué tanto la persona va superando este tipo de sensaciones, donde incluso aparece la envidia y emociones similares.
 - **Valor:** A partir de aquí la concepción de cada atributo es positiva en sí misma. El valor se vincula con la aceptación e indica la valentía de la persona, la capacidad de aceptar la realidad tal cual es y su motivación para influir de un modo u otro soltando, no obstante, las expectativas.

- **Neutro:** Este puntaje indica qué tan capaz es la persona de omitir sus juicios de valor sobre las cosas y de ver todo con ojo dual (bueno-malo, lindo-feo, correcto-incorrecto, justo-injusto, etc.).
- **Voluntad:** Mide el entrenamiento que ha acumulado la persona en mantenerse firme a pesar de los contratiempos. Se basa en el optimismo y se vincula estrechamente con la capacidad de aceptación.
- **Perdón:** Se vincula con la capacidad de soltar el orgullo, con la resiliencia y con la ira. Indica la capacidad de desapegarse del daño que los demás causan sobre uno así como también la capacidad de poner límites.
- **Razón:** Relacionado a la reflexión, es la capacidad de comprender y analizar las cosas desde una postura objetiva, intelectual si se quiere, no solo alimentada por la emoción imperante en un momento dado, sino que busca más allá y explora mediante la reflexión.
- **Amor:** Vinculado con la compasión, indica la capacidad de ver a los demás como humanos, comprender sus falencias y sus dolores y minimizar el odio, resentimiento o ira que generan las ofensas de terceros.
- **Serenidad:** Mide la capacidad de la persona de no afectarse por los acontecimientos externos y, cuando estos le afecten, qué capacidad tiene para gestionarlos de forma sana. Se vincula con la tranquilidad.
- **Paz:** Indica qué tanto se han soltado los apegos y la capacidad de la persona para obrar en su vida de forma positiva, sin una visión tan centrada en sí pero con una consciencia plena.
- **Iluminación:** Indica el dominio de técnicas avanzadas orientadas a la espiritualidad. Es un puntaje bastante individual ya que cada persona tiene su credo y su camino hacia un modo de ser más “elevado”.

Cada tarea propuesta por el terapeuta puede (aunque no siempre lo hará) otorgar puntos en uno o más de estos atributos, representando otros planos de avance más allá de los rangos.

Exámenes y pruebas de promoción

Los únicos dos subrangos en los que se asciende de forma automática al alcanzar el nivel de experiencia necesario son **Guerrero – Infante** (automático al empezar), y luego al llegar al nivel 5 (275 puntos) se obtiene el rango de **Guerrero – Errante**. A partir de ese punto todo ascenso es otorgado mediante alguna evaluación diseñada por el mentor para comprobar el correcto avance y dominio de las herramientas necesarias. Si bien hay cuestiones comunes que toda persona debe dominar en cada rango, luego habrá retos puntuales y específicos para cada discípulo. De pronto alguien que está trabajando una fobia social tendrá que afrontar una prueba donde justamente se tome esto en cuenta para evaluar el progreso en tal afección, cosa que otra persona no tendrá que hacer. Por tanto, el mentor debe tener muy en claro cada limitación de cada persona y establecer las tareas, metas y exámenes de progresión de forma tal que, además de dominar preceptos elementales de cada rango, cada discípulo/a haya adquirido herramientas específicas para superar sus propias limitaciones personales en sus contextos particulares.

No se le pondrá, por ejemplo, un examen relacionado con la socialización a alguien que siempre ha tenido facilidad para ello ya que no tendría ningún sentido. Se deberá detectar justamente qué habilidades específicas requiere esa persona particular acorde a sus limitaciones propias, y establecer tareas y pruebas que le sirvan a ese individuo para superar justamente esas limitaciones. Si es sociable pero le cuesta enfocarse en tareas importantes, entonces se entrenará en ello. Si una persona lo planifica todo al mínimo detalle al punto de que eso entorpece situaciones donde hay que dejarse llevar, entonces se entrenará eso.

Los preceptos mínimos necesarios para cada nivel estarán descritos en los capítulos que siguen, ya que hay habilidades comunes mínimas que toda persona debe dominar.

Rangos y simbolismos

Como se ha mencionado a lo largo de este documento, cada rango tiene sus simbolismos y significados profundos. En este apartado se hará una descripción breve de cada uno a fin de que se tenga una idea de la motivación de cada nivel, así como de los preceptos mínimos que se espera que todo discípulo domine antes de poder avanzar al siguiente.

Rango 0: Guerrero (*Jigoku*)

Subniveles	Nivel inicial	Nivel final	Exp. Inicial	Exp. Final	Avance
Infante	0	4	0	274	Automático
Errante	5	9	275	699	Automático
Enfocado	10	14	700	2174	Manual
Consciente	15	19	2175	5599	Manual

Este nivel se corresponde con el simbolismo del estado **Jigoku** del budismo (infierno), que es el infierno o estado del sufrimiento, que puede incluir dolor, odio, resentimiento e incluso vergüenza y humillación. No todas las personas están en un intenso estado infernal, pero en esencia, la mayoría de la población vive en sufrimiento. Este nivel también se vincula con el concepto *chakra raíz* del hinduismo (aunque de un modo más primitivo), Es, por ende, el estado más bajo en términos de progreso emocional, cognitivo, intelectual y, si se quiere, espiritual.

Habrán personas que estén en peores situaciones que otras, ya que el contexto influye, y evidentemente hay infiernos externos (un hogar violento, un país asolado por la guerra, la enfermedad o el hambre), como infiernos internos (el sufrimiento autoimpuesto o el apego a expectativas y frustraciones). La complejidad del análisis de esto es toda una disciplina en sí misma y abarca un sinfín de posibilidades, pudiendo incluso llegarse a la conclusión de que hay personas que no pueden ser salvadas.

Este nivel tiene índice 0 (cero) porque es el estado normal y natural de este mundo. Todo ser vivo en este planeta nace en esta condición de lucha por la supervivencia, no hay mérito en ello, es el estado por defecto. Eventualmente, por cuestiones fuera de su propio control, un ser vivo puede tener la “suerte” o el “privilegio” de nacer o ubicarse en un lugar o contexto más ameno o sano, que le provea de las cualidades y habilidades de niveles superiores. Quizá un niño que es dado a luz en una familia con buenos vínculos y buena posición económica, o un gatito que dio a parar a la casa de una persona que ama a los animales. Esta “suerte” o suceso fortuito promueve un desarrollo y crecimiento más saludable para la persona u organismo, pero no quita el hecho de que el estado natural de nacimiento de todos es el de supervivencia. Quienes hayan estado en contextos más sanos, avanzarán muy rápidamente los primeros niveles de esta jerarquía propuesta para este programa de desarrollo.

En la naturaleza constantemente se requiere luchar para no morir, competir con otros organismos por los recursos limitados del entorno e incluso devorarse unos a otros. Toda la vida animal se sustenta bajo la ingesta de otros seres vivos, ya sean animales o plantas. Es el ciclo natural y la forma en que opera la naturaleza, desde las pequeñas bacterias y microorganismos que invaden nuestro cuerpo constantemente para vivir o se fagocitan entre sí, hasta los grandes animales que se matan unos a otros o se comen la vida vegetal. Por eso este nivel es el **nivel 0**, porque no se requiere ningún mérito ni esfuerzo para alcanzarlo. Es, por así decirlo, la base con la que todo ser vivo llega a este mundo. Y aquí es donde comienza el camino humano, porque de momento somos el único animal de este planeta capaz de trascender este estado, tanto a nivel individual como grupal, incluso a nivel de otras especies, porque podemos aliviar el sufrimiento de cualquier ser vivo.

¿Por qué no hacemos esto si existe hoy día la tecnología y los recursos para lograrlo? Porque seguimos, la mayoría de nosotros, operando bajo esta premisa de supervivencia y competencia. Pero esa es otra discusión. Estamos aquí para entender cómo trascender dicho nivel y avanzar, en primera instancia, como individuos y a nivel personal, y en segunda instancia, como grupo o colectivo social, ya que a nivel sistémico somos parte de un todo mucho más grande que nosotros mismos.

El guerrero

Nacemos entonces en un mundo donde la lucha por la supervivencia es el modo de existir, y por eso este nivel automático implica que somos **Guerreros**, constantemente luchando. Es la forma en que la mayoría de las personas percibe la vida cotidiana, yendo a trabajar arduamente cada día para pagar las cuentas y poder comer, o lidiando con alguna enfermedad espantosa, quizá atravesando la muerte de alguien amado, y así un sinnúmero de situaciones y contextos en los cuales se percibe que levantarse cada día y continuar viviendo es un esfuerzo.

Este rango está representado por el color **negro**, que simboliza la oscuridad. El ser humano siempre ha representado este concepto en una oposición entre descender y elevarse. La oscuridad siempre está abajo, tal como el infierno cristiano que está bajo tierra o el inframundo de los mitos griegos y otros similares. Coloquialmente uno dice “más bajo no puedo caer” o “toqué fondo”, aludiendo a esta idea de profundidad, pozo o caída hacia un abismo. En contraparte, el ascenso simboliza la luz, la salida del pozo, el avance o el progreso. La gente dice “al fin pude asomar un poquito la cabeza”. En esta concepción el **negro** es entonces el punto de partida, simbolizando además la ceguera, la ignorancia en términos de no saber cómo superar las propias limitaciones. También puede simbolizar la angustia o problemas difíciles, conceptualizado coloquialmente bajo frases como “Se me vino negra” o “Se me vino la noche” para indicar que la situación propia se ha vuelto dura.

El **guerrero** puede estar más perdido o menos perdido, pero está luchando. Hay personas en una oscuridad abrumadora (por ejemplo, atravesando una depresión brutal, intentos de autoeliminación, etc.) y otras quizá, ya sea por sus propias fortalezas personales, o bien, porque tuvieron el privilegio de estar en un lugar y contextos más sanos y provechosos, estén en una lucha más enfocada y cuenten con mayores herramientas para sobrevivir y avanzar. Cada quien cuenta con diferentes herramientas de base, ya sea por su contexto o por su propia impronta personal, y eso ha de ser tomado en cuenta en este camino personal que cada quién inicia.

Las luchas del **Guerrero** pueden ser reales o simbólicas. Por ejemplo, puede estar saliendo cada día a trabajar 12 horas por un mísero sueldo que apenas le da para vivir, o puede estar lidiando con un cáncer espantoso. Esas son luchas reales. Pero también hay luchas simbólicas igual de angustiosas. Puede estar uno sufriendo porque no se siente amado, o autoboicotarse por creer que no tiene las capacidades de hacer algo, o querer suicidarse por sentirse extremadamente solo. En general, las luchas reales y las simbólicas se mezclan entre sí, alimentando las unas a las otras. No quiero ponerme muy teórico a este respecto, pero por citar un ejemplo, supongamos que mi pareja me es infiel y yo la descubro. En ese contexto yo puedo interpretar que el problema es de mi pareja y simplemente separarme, pero también puedo interpretar que me fue infiel porque yo soy insuficiente y nadie me va a querer. En ambos casos sufriré, pero son luchas diferentes. En el primer caso se afronta desde una perspectiva más objetiva (lucha real, la pareja ha sido infiel), en el segundo caso se afronta desde una perspectiva muy subjetiva y negativa (lucha real más lucha simbólica, *“la pareja ha sido infiel porque yo soy una basura que nadie quiere y siempre me cambiarán por alguien mejor que yo”*).

Cómo se supera el nivel del guerrero

Este es el nivel que más especialmente requiere de la guía de un profesional, un terapeuta calificado, de preferencia uno cognitivo-conductual, psicólogo o similar. En este punto es esencial realizar un diagnóstico claro de la situación actual de la persona. Debemos determinar cuáles son sus limitaciones a nivel personal (sus habilidades y capacidades), cuáles son sus recursos externos (economía, vivienda, salud, etc.), si cuenta o no cuenta con apoyo de otras personas (redes de apoyo), si padece o no algún trastorno de la personalidad (depresión, ansiedad, TEPT, indefensión aprendida, etc.), si se requiere o no intervención psiquiátrica, si padece o no alguna enfermedad física limitante, y todo lo que haga falta. Es importante conocer pues, las luchas reales y simbólicas de la persona y con qué cuenta para avanzar.

Este diagnóstico inicial no suele abarcar el 100% de los datos de la vida de la persona porque no es posible lograrlo, pero sí tiene que abarcar lo más limitante y lo más urgente, o sea, hay que saber qué es lo que más rápidamente hay que abordar para que la persona inicie un camino de crecimiento y sanación. Esto puede ir desde sugerir la visita a un psiquiatra para comenzar un tratamiento farmacológico, hasta el detectar situaciones de riesgo de vida (como podría ser el suicidio si la persona está en una situación angustiosa intensa, o bien, el peligro de que una persona víctima de violencia sea asesinada por su pareja). La mayoría de los casos no son tan graves, pero este diagnóstico inicial tiene que abordar lo más urgente y esencial, por eso se requiere de un guía o terapeuta capacitado para ello que, como ya vimos, en este modelo le llamamos *mentor*.

Con esa información se deben trazar objetivos y metas con un plan para abordar la situación emergente y empezar un tratamiento psicoterapéutico apropiado. Este nivel es superado cuando la persona logra entender qué le está ocurriendo, qué camino hay que seguir y se ha comprometido a ello. Si bien aquí se establecen rangos con objetivos y habilidades mínimas que hay que dominar, las luchas son individuales, cada quién libra sus batallas y cada quién tiene sus propios recursos y limitaciones; esto se ve claramente en el viejo dicho cristiano "Cada quién carga con su cruz", aludiendo a la Biblia:

"Si alguno quiere ser discípulo mío, olvídense de sí mismo, cargue con su cruz y sígame".

Mateo 16:24-26

Si bien hay herramientas transversales y útiles para cualquier situación, la planificación debe abordar justamente las herramientas y entrenamiento necesario para cada persona en particular, siendo todo esto siempre adaptado y útil al contexto y necesidades particulares.

Objetivo general

En este nivel se pretende determinar cuáles son las limitantes externas e internas de la persona, su contexto y sus recursos (también internos y externos). Se ha de establecer un plan mínimo viable de acción y dar a la persona el entendimiento adecuado de lo que le está ocurriendo y qué camino hay que comenzar. Se darán los primeros pasos abordando las situaciones más urgentes con técnicas simples pero eficaces. Se le explicará a la persona el uso de este sistema de jerarquías (de modo breve o profundo según sea necesario) y se establecerán las primeras metas a cumplir.

Al final de este proceso inicial, mínimamente la persona debe comprender cuáles son sus luchas y por qué las está librando, comprometiéndose consigo misma y con el mentor a llevar adelante el proceso y avanzar, tanto para cumplir los objetivos de este programa como los suyos propios, de hecho, se tiene que lograr un vínculo estrecho entre ambas cosas, ya que este programa debe fungir como herramienta para que la persona alcance una vida plena y su propio potencial, por lo que al final el camino es particular y único.

Guerrero infante N[0,4]



Es el punto de partida, el estado inicial. La palabra *infante* aquí alude a la infancia, al niño, al bebé, como un estado inicial desde cero, desde la nada. Evidentemente muchas personas no empiezan desde la nada, y será quienes avancen más rápido en los primeros rangos, sin embargo, es importante que atraviesen esta visión para empaparse de la metodología que se trabaja con este modelo. En esencia, cada persona llega aquí de distintas maneras, desde quienes están en situaciones de desesperación máxima y peligro real de muerte, hasta personas que tienen una vida relativamente estable, pero se sienten inconformes o incompletas, y buscan algo

más, algo mejor para sí e incluso para los suyos.

Se avanzará al primer subrango (una estrella) una vez exista un proceso inicial mínimo con algunas entrevistas o iniciativa consistente al conectarse con el/la mentor/a. Es habitual que algunas personas tomen un primer contacto y ya luego no respondan o se tarden demasiado tiempo entre una interacción y otra. El avance hacia el siguiente subrango es automático, justamente para generar motivación y confianza en el proceso, otorgando una gratificación palpable. Por supuesto, que el mentor será quién otorgue las tareas a cumplir en este proceso, por lo que gestionará directamente el progreso y las gratificaciones.

La medalla metálica o símbolo de este subrango es la de un guerrero acorazado y tapado totalmente por la armadura (coraza exterior, autoprotección o incluso aislamiento), incluso su rostro no es visible. Se esconde tras su coraza y mira hacia la izquierda, simbolizando el pasado. También es posible que con esa máscara no vea nada.

Guerrero errante (☆) N[5,9]



En este punto el discípulo ya se ve a sí mismo como tal y ha asumido un compromiso real. Por eso es que el subrango anterior no tiene estrella, porque es el estado natural, pero ahora se ha asumido el compromiso con la propia batalla, se ha dado el paso y el proceso ha comenzado. Claro, la persona puede sentirse perdida aún, por eso este subrango se llama **errante**, porque incluso se puede percibir que uno/a está luchando, sí, pero no se sabe contra qué. A veces sí se sabe contra qué, y luego resulta que eso era ilusorio y que la lucha real era otra.

Puede haber mucho enojo, rabia, humillación, conflictos que parecen irresolubles, trastornos de la personalidad, un contexto muy desfavorable u hostil, etc. En este punto es muy importante la intervención terapéutica para ayudar a la persona a aclarar su mente y tener un objetivo claro. Se ha de abordar todo con técnicas concretas y se comenzará a elaborar una ficha o expediente del discípulo, registrando todo lo necesario historizando su progreso. En este nivel el mentor propondrá tareas simples, pequeñas y de puntajes bajos. La idea es que la persona pueda avanzar con pequeños pasos, pero estableciendo una sensación de progreso que resulte mensurable en el tiempo, es decir, que el/la discípulo/a pueda ver realmente que mediante este camino hay cosas que empiezan a cambiar en su vida y/o en su personalidad.

La medalla de bronce o símbolo de este subrango es una guerrera ya sin máscara, que mira hacia el frente e incluso hacia adelante, indicando que a pesar de no saber bien hacia dónde va, a partir de ahora tiene disposición de actuar. Sigue estando muy cubierta y protegida por su coraza o armadura, e incluso no porta armas ni escudos en sus manos (no sabe a qué se enfrenta o qué hacer), pero podría tomar con sus manos lo que haga falta llegado el momento.

Guerrero enfocado (☆☆) N[10,14]



Ahora la persona ya tiene un camino claro y un compromiso para trabajar en sí misma y seguir las pautas de su mentor/a. La lucha continúa, y lo hará por mucho tiempo, pero ya hay un camino mucho más claro que seguir. El/La discípulo/a puede tener altibajos, pero ya está siguiendo un plan y realizando tareas para avanzar en sus objetivos personales y sus limitaciones. La evaluación empírica de resultados es clave aquí, de modo que entre discípulo y mentor puedan ajustar los planes y técnicas a aplicar. Se requiere mucha atención para evitar la deserción. También se ha de mantener la misma estrategia que en el subnivel **errante**, pero aumentando un poco la dificultad y los tiempos de las tareas. Esto queda a criterio del mentor, ya que el objetivo principal es progresar en las cuestiones más urgentes, y a la vez, entrenar la capacidad de enfocarse en el proceso.

La medalla de plata o símbolo de este subrango muestra a una guerrera decidida y firme, con la vista al frente, mostrando determinación. Sostiene armas en sus manos, pero mantiene los brazos en cruz, simbolizando autoprotección, ya que el mundo aún se muestra hostil. Se va desarrollando fortaleza, se va aprendiendo a utilizar nuevas herramientas para hacer frente a las vicisitudes de la vida, pero aún hay mucho por trabajar.

Guerrero consciente (☆☆☆) N[15,19]



En este punto ya se han llevado a cabo varias tareas durante algún tiempo, la persona ya ha logrado constancia (por ejemplo usar tarjetas de afirmaciones positivas), y ha aumentado valores en **atributos primarios y secundarios**. También ha sido capaz de lograr algunos **hitos** propuestos por el mentor o por sí mismo y, por tanto, a pesar de todas las dificultades, hay un compromiso y se comienzan a ver cambios positivos. Se comienzan a esclarecer las necesidades esenciales del discípulo, sus mayores problemáticas y sus traumas. Se va adquiriendo mayor autonomía en la toma de decisiones y en los objetivos, entiendo los pros y contras del camino que se decida tomar y asumiendo las consecuencias de ello.

El medallón dorado que representa a este subrango muestra ahora a una figura humana que mira hacia la izquierda (pasado) pero con resolución, con mayor sabiduría, como liderando su propio pasado. Es momento de resignificar las vivencias y sacar de ellas lo que sirve, descartando lo que no. Aún hay armadura, sí, pero de mucho menos cubrimiento, incluso la cabeza está descubierta. El hombre del medallón incluso tiene una edad adulta más avanzada que las anteriores, indicando cierto grado de sabiduría sobre sí mismo.

Rango 1: Buscador (*Gaki*)

Subniveles	Nivel inicial	Nivel final	Exp. Inicial	Exp. Final	Avance
Viajante	20	29	5600	21899	Manual
Brújula	30	49	21900	117499	Manual
Mapa	50	74	117500	429374	Manual

El Buscador

Este es el primer nivel real del proceso, ya que simboliza el punto en el cual una persona pretende superar su estado natural de lucha constante, y ha tomado la decisión voluntaria y consciente de trascender tal forma de vivir. Es, por así decirlo, el punto en el cual se atraviesa la puerta real

hacia el cambio de sanación y superación, ya que para llegar aquí se ha tolerado cierto grado de trabajo en el rango de **Guerrero** y se ha demostrado cierto compromiso mínimo. Ahora es momento de tomarse esto en serio.

Este nivel está vinculado simbólicamente al concepto budista de **Gaki**, que es el estado del *hambre*, en el cual estamos dominados por nuestros deseos. Normalmente las personas nos enfocamos en la búsqueda de dinero, poder, posición social, reconocimiento, reputación o lo que sea. Mientras los deseos son una parte inherente de cualquiera de los diez mundos budistas, en este estado estamos a merced de nuestras ansias y no podemos controlarlas. Al tomarlo como una simbología, este nivel trae a colación el hecho de que la persona pasa de un estado muy negativo (*Guerrero Gaki*) a uno en el cual comienza a plantearse metas y objetivos para obtener la felicidad, y en general, estas metas suelen orientarse a lo superficial, efímero o aquello que ilusoriamente creemos que nos hará felices. Parte del proceso de este nivel es aprender que esas cosas deben ser una consecuencia de búsquedas más profundas y no un fin en sí mismas. Este estado además sigue estando vinculado al *chakra raíz*, por lo que se trabajará mucho el miedo. Por esto último es que su color representativo es el **rojo oscuro**.

El **Buscador**, en esencia sigue siendo un **Guerrero**, con la diferencia de que ahora está más comprometido con su proceso y ha comenzado a buscar soluciones, desenfocándose de los problemas y enfocándose en la búsqueda de herramientas, técnicas e información útil que le sirvan y sean aplicables a su realidad. Este proceso, por supuesto, debe estar acompañado plenamente de un mentor calificado, esencialmente cognitivo-conductual, ya que deberá proveer a la persona de los análisis psicológicos de sus conductas y proponer técnicas, ejercicios y prácticas que sirvan de entrenamiento para el/la discípulo/a, pensando en cambios sostenibles y aplicables a largo plazo. El método o filosofía Kaizen son importantísimos en esto porque, junto a la ludificación, permiten sostener procesos largos.

El **Buscador** debe atravesar un largo proceso en el cual comenzará con una educación pensada para el desarrollo de habilidades blandas, tales como *Inteligencia Emocional, Oratoria y Liderazgo*, sin embargo, no es imprescindible en este nivel aún entrar de lleno en esos temas, pero sí subsanar limitaciones que bloquean tales habilidades blandas.

Objetivo general

El rango o nivel de **Buscador** parte de la base de que la persona está incómoda o infeliz en su estado actual, con su vida presente, y por tanto quiere una vida distinta, mejor, pero eventualmente no sabe qué ni cómo es esa vida mejor, incluso lo que cree saber que es mejor, casi seguramente no lo es. En esencia, se parte de lo que uno no quiere, o bien, de ilusiones de lo que uno quiere o cree que le hará feliz.

Este nivel pretende generar una visión más clara y realista de lo que es una vida plena, ayudando a la persona a definir sus propios objetivos de una manera sana, planteándose metas para aprender a desarrollar vínculos sólidos, lograr autonomía, capacidad de adaptabilidad, y encontrar así un modo de vida que le resulte gratificante, lidiando con los altibajos y momentos duros y dolorosos, incluso logrando aceptar lo que no está bajo su control.

El **Buscador** parte sin un norte muy claro, y avanzará hasta tener una idea hacia la cuál avanzar de modo más sano, sin apuntar, en la medida de lo posible, a cuestiones superficiales y efímeras que, en general, solo rellenan vacíos que deben ser sanados. Esta construcción se realiza en conjunto con su mentor, respetando siempre las elecciones de la persona, pero procurando que sus búsquedas le lleven hacia lo saludable, y no hacia conductas destructivas o disfuncionales.

Una vez alcanzado ese punto, con cierto entrenamiento y aprendizaje, la persona podrá pasar de ser **Buscador** a ser un **Aprendiz**.

Buscador Viajante (☆) N[20,29]



Este subnivel del **Buscador** está simbolizado por la carta de tarot **Le-Mat** (El loco). Aunque tu *viaje del héroe* ya comenzó, ahora es que realmente el llamado es plenamente procesado. Esta carta es el primer arcano mayor de los 22 existentes, y el único que no tiene un número asignado, aunque bien podría ser el 0 (cero). Esta carta simboliza el inicio del viaje, la búsqueda de libertad, la partida del mundo conocido hacia el desconocido. Es el caos de la búsqueda,

pero esa búsqueda errante (igual que el **Guerrero errante**), el estado en el cual uno no sabe siquiera qué es lo

que está buscando. ¿Será paz? ¿Será felicidad? ¿Serenidad? ¿Reconocimiento? Pero... ¿Cómo? ¿A través de qué? ¿Será el dinero? ¿Será la fama? ¿Será una pareja? ¿Una casa más grande?

Estando aún inmersos en el chakra raíz, caminaremos a través de los miedos, buscando sus orígenes y planteando técnicas para afrontarlos, entrenamientos progresivos, métodos y análisis psicoterapéuticos. Todo debe iniciar desde el caos de esa partida simbólica (o real) hacia lo desconocido y buscar el orden. La persona ha tomado la decisión voluntaria de emprender este viaje hacia su propio interior, hacia sus infiernos y sus paraísos, hacia sus mundos y sus sombras, por tanto, nadie mejor para representar esto que **El loco**, quién parte con pocas cosas, pocas herramientas, y se aventura en un recorrido totalmente incierto pero decidido.



Mirando este mismo concepto, en la visión de la mitología egipcia, **El Loco** es la carta que representa la dualidad entre la madurez y la insensatez en la juventud (una juventud emocional). Viaja sin rumbo por la vida y debe tener medida con sus impulsos. Si **El loco** no desarrolla una visión clara, corre el riesgo de convertirse en nómada, en un buscador errante perpetuo que deambula de aquí para allá repitiendo patrones, ciclos una y otra vez, cayendo en una espiral descendente. Es común ver esto en las personas a diario, y la sociedad actual nos aturde aún más en esta búsqueda de superficialidades, consumismo y estilos de vida ridículos.

Esta simbología también puede representar la huida, la partida de un lugar, contexto o realidad (empírica o emocional) hacia otro mejor. Muchas veces la huida pudo haber iniciado de modo real (salirse de un hogar conflictivo, por ejemplo) y luego perpetuarse en forma de patrones de comportamiento (generar hogares conflictivos para volver a huir). El rol del mentor es esencial para detectar este tipo de autoengaños y patrones conductuales activos. Para avanzar al siguiente subnivel, el **Buscador Viajante** debe realizar un trabajo mínimo en sus objetivos de vida en los distintos ámbitos. En este punto tiene que determinar, por lo menos, lo que no quiere para sí y comenzar a poner límites a ello, trabajando activamente en desarrollarse. Esto implica incluso poner límites en sus entornos y ámbitos personales.

El medallón de bronce que representa a este subrango contiene a una persona que mira hacia el pasado, pero con serenidad. Ahora se buscan herramientas, se parte de lo que se tiene para ir por más. Aún hay coraza o armadura, y eso está bien, pero se tiene el valor de emprender el viaje.

Buscador Brújula (☆☆) N[30,49]

El **Buscador Brújula** ya tiene algunos horizontes claros. Sigue lidiando con su día a día, pero continúa avanzando y aprendiendo. Ha realizado un trabajo mínimo para llegar hasta aquí y definir al



menos algunas metas clave e importantes, las cuales no son inamovibles, sino que marcan un camino a seguir y permiten comenzar a crear planes para dichas metas. A través del kaizen el buscador es capaz de adaptar sus planes, métodos y estrategias para continuar en el camino a pesar de las dificultades. Apenas está aprendiendo a hacerlo, pero ya comienza a entender la manera de lograrlo. La brújula ahora marca el norte en los distintos ámbitos, teniendo una visión más o menos clara de lo que se quiere y, sobre todo, de por qué se quiere. Este nivel requiere un trabajo en profundidad sobre estos aspectos, así como exige el aprendizaje inicial de *Inteligencia Emocional*. Ahora, el desarrollo personal no es una cuestión etérea o difusa, ahora es parte integral de la vida de la persona y se ha de tomar con la seriedad requerida.

También es importante empezar a trabajar la autonomía y la capacidad de tener un trabajo que le aporte el nivel de vida deseado, o bien, los métodos y medios para generar ingresos. En este entendido, es posible que parte del proceso sea comenzar a estudiar las habilidades duras necesarias para mejorar su empleo, ascender de puesto o tener nuevas posibilidades a futuro.

El medallón plateado de este subnivel muestra a una persona con mirada determinada dentro de su propia brújula, simbolizando que ahora conoce mucho mejor su propio mundo, tanto interno como externo. También sostiene una brújula entre sus manos, indicando que sabe, al menos hasta cierto punto, hacia dónde se dirige. Ya tiene una idea del plan de sanación y de cómo avanzar en la búsqueda de alcanzar sus objetivos. El camino, al ser personal, puede ser más largo o más corto, más fácil o más difícil, por lo que no se conoce a ciencia cierta el tiempo que llevará. No obstante, saber hacia donde uno/a se dirige hace la vida mucho más llevadera, y esto aumenta si se van percibiendo resultados en la vida cotidiana.

Buscador Mapa (☆☆☆) N[50,74]



Ahora el **Buscador** ya no solo sabe el norte hacia el que va, sino que además tiene un mapa de por dónde ir, y aunque aparezcan imprevistos será totalmente capaz adaptar sus planes, improvisar y continuar. El entrenamiento de mapa es arduo, y requiere un buen trabajo en las *Leyes del Éxito*, así como en habilidades de planificación, gestión del tiempo, administración del dinero del hogar, el trabajo de los vínculos sociales y familiares, y unas cuantas cosas más que dependen de la vida particular de un discípulo concreto. El mentor ayudará a crear el mapa por el cual se transitará, pero sobre todo, entrenará al discípulo de modo tal que

sea capaz de crear, modificar y adaptar sus propios mapas. En esencia, ahora es importante conocer la propia realidad y contexto en el que se está (familia, trabajo, vínculos, economía, etc.).

Si analizas los tres medallones de este rango te darás cuenta de que el de bronce mira hacia la izquierda (buscando herramientas del pasado, cosas ya adquiridas, incluso para quitarse lo que no sirve), el de plata hacia el frente (el ahora) y este, dorado, mira hacia adelante, la derecha o el futuro. Tiene metas y un camino suficientemente claro a seguir, un mapa que sostiene en sus manos y que le guía. Pero como se dice en PNL "*El mapa no es el territorio*", saber qué camino hay que recorrer es distinto que recorrerlo, por lo que el buscador, ahora más enfocado, deberá aprender del viaje y transformarse en él. Para eso está el menor que le guía y le ayuda.

Rango 2: Aprendiz (*Chukusho* y *Shura*)

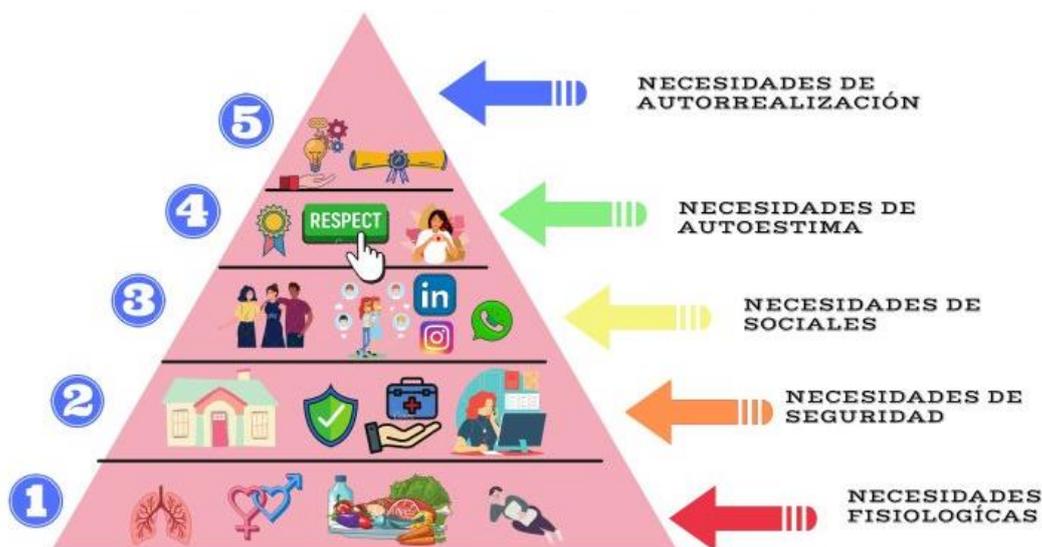
Subniveles	Nivel inicial	Nivel final	Exp. Inicial	Exp. Final	Avance
Estudiante	75	99	429375	1059999	Manual
Alquimista	100	129	1060000	2395899	Manual
Creativo	130	149	2395900	3727499	Manual

Este rango implica que se ha comprendido y aplicado en profundidad lo necesario para superar las propias limitaciones y, por ende, se comprende cómo funciona el mecanismo humano, cómo operamos las personas. A partir de aquí ya se buscan herramientas activamente y se ha establecido un modus operandi a través del cual el discípulo se asume a sí mismo como tal, como un aprendiz, y comprende que hay métodos, técnicas, teoría y ciencia que resultan útiles para resolver cualquier problema. Se entiende también que no existen fórmulas mágicas y que no hay soluciones milagrosas para problemas complejos, sino que se puede siempre influir en uno mismo y en el entorno para maximizar las probabilidades de que las cosas salgan como uno/a desea, pero que al final no hay nunca una garantía del 100% de éxito. Tampoco es necesario que así sea, a veces con pequeños cambios se logran grandísimas cosas que, aunque no lleguen al ideal imaginado, mejoran significativamente la situación de vida actual.

Este nivel está asociado aún al *chakra raíz* (*mulhadara*), pero al fin se ha alcanzado el color rojo que realmente representa a este nivel de energía en la tradición hindú, es decir, hasta recorrimos las profundidades del nivel inferior y apenas llegamos a su superficie. Si tomamos entonces la simbología del concepto de *chakra raíz*, sin importar si tú o yo creemos en la existencia de los chakras, sino analizando la visión psicológica del asunto, tenemos que se apoya en la seguridad, supervivencia, estabilidad y necesidades básicas (alimento, refugio). Según la tradición hindú, los problemas de este nivel energético pueden manifestarse como miedo, inseguridad, problemas con las finanzas, la salud o el hogar; y la solución pasa por establecer una conexión con la tierra y satisfacer nuestras necesidades más básicas de seguridad y estabilidad. En esencia, tenemos que trabajar arduamente para garantizar lo máximo posible que las necesidades básicas de una persona estén cubiertas, y luego abordar sus miedos y traumas principales, ya que esto bloquea la capacidad de acción.

La pirámide de Maslow

Podemos abordar esto desde un punto de vista más científico mediante la *Pirámide de Maslow*:



Este modelo es una teoría sobre la motivación humana propuesta por el psicólogo Abraham Maslow en 1943. Él plantea que las necesidades humanas están organizadas en una jerarquía y que las personas deben satisfacer los niveles más bajos antes de avanzar a los superiores. Dicho claramente, no puedes preocuparte por crecer en cuestiones más elevadas, intelectuales y de superación, si no has satisfecho necesidades más básicas antes. Esto parece evidente, pero realmente no lo es tanto en la vida cotidiana, porque las personas intentamos abarcar muchos niveles de este modelo a la vez. La pirámide se compone de cinco niveles, a los que más tarde se añaden 3 más:

1. **Necesidades Fisiológicas (Nivel Básico):** Estas son las necesidades esenciales para la supervivencia física y el bienestar corporal.
 - ✓ **Alimentación:** Comer y beber para proporcionar energía y nutrientes al cuerpo.
 - ✓ **Agua:** Igual de necesaria que la comida.
 - ✓ **Respiración:** Involucra la necesidad de oxígeno para la vida. Aunque parezca tonto, la gente respira muy mal. También hay quienes viven en lugares de alta contaminación ambiental cuyo aire es tóxico.
 - ✓ **Refugio:** Protección contra los elementos, proporcionando seguridad física y protección. Dicho de otro modo: vivienda.
 - ✓ **Descanso:** Dormir lo suficiente para que el cuerpo se recupere y funcione correctamente.

Estas son las necesidades más básicas que hay que satisfacer. Si tú tienes miedo de que mañana te echen de tu casa por no poder pagar el alquiler, o si no sabes si mañana tendrás un plato de comida en la mesa, o incluso si vives en un lugar donde fácilmente pueden entrar a tu casa, robarte, matarte o violarte, estamos en un punto en el que el nivel más básico no está garantizado. Difícilmente puedas enfocarte en otras cosas mientras no se solucione esta situación.

2. **Necesidades de Seguridad:** Una vez satisfechas las necesidades fisiológicas, las personas buscan estabilidad y protección.
 - ✓ **Seguridad física:** Evitar daños y peligros en el entorno.
 - ✓ **Empleo y estabilidad económica:** Tener ingresos estables y la seguridad laboral para sostener la vida.
 - ✓ **Recursos:** Acceso a los recursos para satisfacer las necesidades básicas.
 - ✓ **Salud:** Sentirse físicamente seguro y protegido frente a enfermedades.
 - ✓ **Propiedad privada:** Tener y proteger propiedades y pertenencias.

Este punto se relaciona mucho con el anterior, es como una extensión del mismo. En esencia, una vez que la supervivencia está solucionada comenzamos a buscar estabilidad para sostener dicha supervivencia. Cualquier situación o circunstancia que te haga temer por tu seguridad (una ciudad insegura, por ejemplo), tu economía (problemas en el trabajo, crisis económica del país, etc.), recursos para tus necesidades, acceso deficiente a la salud y falta de propiedad privada (no tener cosas tuyas, altos impuestos y retenciones, etc.) atenta contra este nivel.

3. **Necesidades Sociales o de Pertenencia:** Surge ahora la necesidad de interacción social, afecto y pertenencia.
 - ✓ **Amistad:** Relaciones cercanas con otras personas fuera de la familia.
 - ✓ **Amor de pareja:** Intimidad emocional y relaciones amorosas.
 - ✓ **Familia:** Vínculos de apoyo y pertenencia con miembros de la familia.
 - ✓ **Comunidad:** Sentirse parte de un grupo, ya sea cultural, religioso o social.

Las personas buscan la conexión y la cercanía con otros, y el sentimiento de pertenecer a un grupo. Cuando estas necesidades no están satisfechas, se puede experimentar soledad, depresión y ansiedad.

4. **Necesidades de Estima:** Aquí entran las necesidades de reconocimiento y respeto, tanto por parte de los demás como de uno mismo.
 - ✓ **Estima baja:** Reconocimiento externo, como el respeto de los demás, la fama, el prestigio y el éxito.
 - ✓ **Estima alta:** Autorrespeto, autoestima, logro y confianza en uno mismo.

Cuando estas necesidades se cumplen, las personas se sienten seguras de sí mismas y valoradas, lo que les permite ser productivas y alcanzar sus metas. Sin

embargo, cuando no se cumplen, pueden surgir sentimientos de inferioridad, inseguridad y baja autoestima.

5. **Necesidades de Autorrealización:** Este es el nivel más alto de la pirámide y se centra en el desarrollo personal y el cumplimiento del potencial individual.
 - ✓ **Creatividad:** Expresión y desarrollo de la creatividad.
 - ✓ **Espiritualidad:** Buscar sentido y propósito en la vida.
 - ✓ **Autoexploración:** Aprender, mejorar y alcanzar el potencial máximo.
 - ✓ **Moralidad:** Actuar de acuerdo a principios éticos y valores personales.

La autorrealización es el deseo de convertirse en lo que uno es capaz de ser, de desarrollar el potencial y encontrar un propósito en la vida. Este nivel es altamente individual y varía según cada persona, ya que cada uno tiene una percepción única de lo que significa alcanzar su máximo potencial.

Más tarde, Maslow añadió tres niveles adicionales en la cima de la pirámide:

6. **Necesidades Cognitivas:** Búsqueda de conocimiento, curiosidad, comprensión y la necesidad de aprender.
7. **Necesidades Estéticas:** Búsqueda de la belleza, el equilibrio, el orden y la forma.
8. **Necesidades de Trascendencia:** Ir más allá de uno mismo, ayudar a otros a alcanzar su potencial o contribuir al bien mayor, logrando una conexión espiritual o cósmica.

Aunque la estructura de la pirámide, así como incluso ocurre con el concepto de chakras, es jerárquica (primero está un nivel, luego el otro, y así), los humanos en general no funcionamos tan secuencialmente. Normalmente necesitamos aspectos de varios niveles a la vez, e incluso ocurre que las deficiencias en un alto nivel generan que nuestra vida permanezca estancada en niveles inferiores. Por ejemplo, si el nivel 4 (estima) es deficiente tendremos baja autoestima e inseguridad en nosotros mismos, lo cual puede hacer que no generemos buenos vínculos (nivel 3) y por tanto nos sintamos inseguros (nivel 2). En esencia, estos niveles son sistémicos, están interrelacionados, y hay que abordarlos de modo integral.

Aunque dependiendo de la necesidad particular dada en un momento puede generar que nos enfoquemos mucho en un nivel determinado (por ejemplo, hay que solucionar sí o sí el conseguir un trabajo), todo el tiempo estaremos tocando puntos y aspectos de todos los niveles de esta pirámide, así como de todos los conceptos de chakra, etc. En esencia, el enfoque es psicológico, científico y, por ende, sistémico.

El Aprendiz

El rango de **aprendiz** está asociado con los niveles de *chukusho* y *shura* de la filosofía budista. El primero (*chukusho*) es el mundo de los animales o estado de vida de animalidad, caracterizado por la estupidez o insensatez, en el sentido de que el sujeto no vive gobernado por la razón, sino por sus pulsiones instintivas, que solo le permiten pensar en la gratificación y en los beneficios inmediatos. El budismo Nichiren se refiere así al estado de animalidad:

“Es propio de las bestias amenazar a los débiles y temer a los poderosos. (...) El estado de los animales está marcado por el principio de matar o dejarse morir”.

Si bien en esa cita las palabras *matar* y *morir* aluden a la muerte real, también podemos entenderlas como metáforas de la competitividad tóxica. ¿Qué quiere decir esto? Pues *matar* alude a quitarle a otro porque hay escasez, ya sea la propia vida, recursos, oportunidades, méritos, etc.; y *dejarse morir* es justamente cuando otro ejerce violencia contra nosotros. Este estado de animalidad es entonces el pilar fundamental en el que opera nuestra sociedad actual, incluso los niños compiten de este modo contra sus hermanitos, lo hacen las parejas entre sí, lo hacemos con los compañeros de trabajo, con el vecino y, en esencia, cada quién protege su

parcela y sus propios intereses, como cualquier animal que marca su territorio y luego lo defiende agresivamente. El Nichiren afirma que el estado de animalidad se rige por *la ley de la jungla*, tal como cualquier animal salvaje, una lucha por la supervivencia donde uno se muestra dispuesto a dañar a otros para seguir con vida, lejos de todo sentido de la conciencia o de la razón. Las personas en este estado solo pueden considerar la recompensa inmediata, incapaces de medir las consecuencias futuras; gobernadas por la insensatez, terminan orquestando su propio sufrimiento y autodestrucción.

Pero falta el segundo estado asociado a este rango de **aprendiz**, el *shura*. En el budismo los *asuras* son demonios pendencieros que describía la antigua mitología india (no se tome el concepto de demonio del cristianismo, ya que en el budismo no hay dioses ni existe el diablo, sino estados del ser inferiores y otros elevados, por tanto, uno mismo puede ser en un momento un asura y en otro un buda). Una característica del estado de los asuras —a veces llamado estado de ira— es la obsesión por establecer la superioridad o la importancia de la propia persona, y la tendencia a compararse siempre con los demás o a querer ser mejor que otros. Seguimos bajo la premisa de la competitividad tóxica y el ego, el querer resaltar por encima de otros y el querer acaparar recursos, reconocimiento, mérito, etc.

Cuando las personas en este estado conocen a otros a quienes consideran inferiores, responden con arrogancia y desprecio. Pero incluso cuando admiten que otros son superiores a ellos en algún aspecto, tampoco pueden respetarlos. Y cuando están frente a alguien realmente mucho más poderoso, se muestran serviles y cobardes. Los que viven en el estado de los asuras suelen adoptar una imagen exterior de virtud y de nobleza, y a veces fingen ser humildes para impresionar a otros, pero por dentro sienten rencor y envidia por las personas a quienes consideran mejores. Esta discrepancia entre la apariencia y la realidad interior los conduce a vivir con hipocresía y autoengaño, dos rasgos característicos de este estado de vida. ¿Te suena de algo? ¿Verdad que sí? Todos estamos o hemos estado en este estado en más de una ocasión.

“La perversidad corresponde al estado de los asuras”.

En esa cita la palabra “*perversidad*” significa ocultar lo que uno siente para congraciarse con los demás. Esta conducta tiene dos aspectos: por un lado, se expresa como servilismo y engaño (hipocresía); por el otro, como una distorsión de la razón. Es dar para recibir o para reclamar, no por el mero hecho de dar. Es un estado de supervivencia, aunque no tan remarcado como en niveles anteriores de la pirámide de Maslow o rangos inferiores de este *modelo avatar*. En esencia es como vivimos la mayoría de las personas, incluso compitiendo con nuestros seres más queridos: pareja, hijos, hermanos, amigos, compañeros de trabajo o estudio.

Aprendiz Estudiante (☆) N[75,99]



Aunque es una cuestión que se inicia en rangos anteriores, en este punto se comienza a trabajar fuertemente la competitividad negativa, es decir, la gratificación basada en la comparación con los demás, que en esencia implica el deseo de que al otro le vaya mal. Es imperativo construir una forma de obrar en la que uno se compare consigo mismo y mejore de modo continuo, mirando sí a los demás, pero para aprender, no para reclamar, quitar, apropiarse o competir en base al ego y la inseguridad. Este cambio de paradigma implica que uno ahora ha entrado en un estado en el cual desea activamente aprender a vivir de un modo distinto, siendo

alguien que crea, genera y aporta valor allí donde va. Esta construcción es progresiva y requiere mucho entrenamiento. No se espera un cambio drástico, de hecho, eso va en contra de la filosofía kaizen, pero sí se pretende la intención de buscar un modo mejor de experimentar la vida.

Este subrango está asociado a la carta **El Mago** en el tarot, que simboliza la capacidad creativa pero sin saber exactamente cómo utilizarla. Además este personaje es un aprendiz, es joven, inexperto, pero estudioso. Tiene muchas herramientas, muchas posibilidades. Esta carta es una metáfora de las infinitas posibilidades a las que uno se abre cuando empieza a trabajar en sí mismo. Este subrango de **Aprendiz Estudiante** alude también al pasaje que encontramos en el libro "El sendero del mago" de Deepak Chopra:



Un día se encontraba Arturo sentado al borde de un robledal, mirando fijamente una vieja jarra de plomo, cuando Kay lo encontró.

— ¿La robaste? —preguntó Kay con suspicacia.

—No — contestó Arturo sacudiendo la cabeza —. La tomé prestada.

—¿Para qué?

—Alquimia.

Los ojos de Kay se abrieron como platos. Había oído decir que los magos tenían el poder de convertir los metales inferiores en oro. "¿Aprendiste alquimia?", preguntó. Arturo asintió. "Si puedes transformar el plomo en oro", dijo Kay emocionado, "nuestra familia será la más rica de Inglaterra. Muéstrame".

Arturo asintió con la cabeza y le hizo una señal a Kay para que se sentara a su lado sobre el césped. Sin decir más, comenzó a mirar fijamente la jarra de plomo. Al cabo de unos momentos, Kay observó que Arturo tenía los ojos cerrados. Esperó impaciente, pero cuando Arturo abrió los ojos quince minutos más tarde, la jarra seguía siendo de plomo.

—Creo que eres un fraude —, dijo Kay furioso — la jarra sigue siendo de plomo.

Arturo no se inmutó.

—Pues claro que sí. Está allí sólo para recordarme algo. Soy yo quien está tratando de convertirse en oro.

El **aprendiz** entonces puede interpretarse como el *alquimista*, pero no uno que intenta convertir los metales en oro, sino uno que hace alquimia de sí mismo, que intenta mejorarse a sí mismo, pasar de ser plomo a ser oro. Ese es **El Mago**, ese es el **Aprendiz**.

El medallón que representa a este subrango es el de una persona seria, joven (juventud emocional, inexperiencia o inmadurez) que perfectamente podría estar oyendo las instrucciones de su maestro o profesor. Este nivel indica el inicio de un camino más consciente y más dedicado. Ahora tú, como discípulo, realmente te pones a aprender cómo mejorar los diversos aspectos de tu vida, apoyándote en tu mentor, pero procurando progresivamente buscar la autonomía.

Aprendiz Alquimista (☆☆) N[100,129]



Llegando a nivel de entrenamiento la idea de ser alquimista de uno mismo se ha vuelto seria. Ya el discípulo es capaz de observarse a sí mismo de modo correcto y, por tanto, puede utilizar el entrenamiento Cognitivo-Conductual para cambiar.

La alquimia de uno mismo no es otra que la aplicación concienzuda de la Terapia Cognitivo-Conductual, guiada por el mentor y con técnicas concretas, pero de un modo tal que el aprendiz logra comprender las motivaciones internas de cada propuesta, incluso va aprendiendo a aplicar por sí mismo lo que sea necesario.

Toda conducta es aprendida, y por tanto puede ser desaprendida. Cuando algo se vuelve disfuncional necesita ser modificado, y la ciencia hoy otorga formas de lograr esos cambios. En este nivel el discípulo ya ha comprendido profundamente cómo funciona esta ciencia y por qué es útil, aplicándola con mayor profundidad, entendimiento y confianza en la metodología.

Este nivel está simbolizado por el personaje de **La Papisa** (también llamada *Sacerdotisa* en otras interpretaciones del tarot). Este personaje femenino está leyendo, aprendiendo, gestando cambios. También simboliza sabiduría y autoridad en ciertos niveles. La asimilación de tal conocimiento lleva, por cierto, tiempo de profundización y enraizamiento. Aún se deberán superar muchas limitaciones de la vida basada en supervivencia y competitividad tóxica. Dado que, en general, lo femenino se asocia con lo receptivo, con la gestación (simbólica o real), con la creación y el nacimiento de nueva vida (también simbólica o real), en este nivel se pretende entonces sentar las bases para un cambio significativo en la vida del discípulo, siempre atendiendo los propios objetivos individuales de él/ella, sus propias ideas religiosas o espirituales, y sus propias metas psicológicas y emocionales.



El medallón plateado de este subrango sigue mostrando a una persona seria, concentrada en algo, pero con una edad un poco más avanzada que el medallón de bronce. Se ha adquirido entonces más experiencia pero se continúa trabajando el modelo del mundo en el cual uno se siente en carencia y en la necesidad de competir por los recursos. Se profundizará en vincular esto con las propias creencias espirituales, si es que el discípulo las tiene, mas asimismo, todos los conceptos aquí se abordarán desde un punto de vista filosófico que cada quién adaptará a su propio modelo del mundo, y en ciencia, para utilizar siempre aquello que ha demostrado, de un modo u otro, ser útil.

Aprendiz Creativo (☆☆☆) N[130,149]



El **aprendiz** ha llegado a un punto en que ha adquirido cierta experiencia profesional en el aprendizaje de las técnicas y teorías de desarrollo personal. Ya comprende mejor el funcionamiento humano y cómo abordar sus propias falencias, incluso como comprender y abordar las falencias de los demás. Aunque se sigue, en este punto (de hecho, siempre se ha estado), en la postura del alquimista que se transforma a sí mismo y se sublima, la acumulación comienza a dar frutos desde un nivel más elevado. Si bien las herramientas usadas y aprendidas hasta ahora habrán

generado cambios claros y progresivos, ahora el cambio de paradigma (dejar de vivir compitiendo para comenzar a vivir creando) se comienza a volcar desde una postura dádiosa, creadora, generadora, constructora y cooperadora.

No obstante, queda aún mucho por hacer. Habrá situaciones en las que la creatividad no será valorada por otros, quienes seguirán obrando bajo el paradigma de la competitividad negativa. Esto requerirá que el discípulo aprenda a lidiar con la realidad tal como es y no como la que uno quiere que sea.

Este subrango está representado por el personaje de **La Emperatriz** en el tarot, quién simboliza justamente el pasaje de la acumulación pasiva de habilidades y transformación interna (*La Papisa*) hacia una postura de autoridad consigo mismo, y por qué no, hacia el resto, pero no en aras de dominar a los demás, sino dominándose a sí mismo. Este personaje es energía creadora, por lo que su simbología viene como anillo al dedo para este momento del progreso del discípulo.



El medallón dorado que representa a este subrango es también el de una emperatriz que, habiendo construido un mundo a sus espaldas, avanza con determinación en la creación de un mundo más rico aún, entendiéndose riqueza como abundancia de recursos tanto físicos (materiales) como psicológicos y emocionales. Es el dominio de uno mismo consigo mismo, y la capacidad de aportar valor al mundo a través de una nueva postura en él. No profundizaré mucho más en toda esta simbología porque no es el objetivo de este texto.

Rango 3: Practicante (*Ningen*)

Subniveles	Nivel inicial	Nivel final	Exp. Inicial	Exp. Final	Avance
Introspectivo	150	199	3727500	9019999	Manual
Profundo	200	249	9020000	17837499	Manual
Extrospectivo	250	299	17837500	31079999	Manual

El practicante

Este rango simboliza la determinación y la decisión de mantener un camino de desarrollo personal como parte integral de la vida, es decir, que se ha decidido estar siempre creciendo, estudiando y entrenando para continuar en un ascenso constante. No toda persona que llega a terapia querrá tomarse este camino como un área más de su vida, por lo que es totalmente posible que habiendo llegado hasta el nivel de **Aprendiz** ya sea suficiente, y eso está bien.

El nivel del **Practicante** implica entonces una entrega y dedicación al propio crecimiento emocional, psicológico, físico y espiritual, buscando el equilibrio necesario para alcanzar el pleno potencial en un mundo tan complejo y abrumador como el que habitamos. Por tanto, a partir de este punto el progreso requerirá la profesionalización de todos los conceptos, el compromiso con el entendimiento profundo y la disciplina para mantenerse constante. Un **Practicante** entonces irá por un camino, como ya dije, **profesional**, por lo que además de trabajar en sus propias falencias y limitaciones a modo de terapia, ahora estudiará la teoría que hay detrás de la *Terapia Cognitivo-Conductual*, la *Programación Neurolingüística*, el *Coaching* y todas las ramas necesarias para ser alguien competente en la disciplina del desarrollo personal. Por tanto, a partir de aquí hay un antes y un después, un quiebre. Ya no se busca solamente la solución a los propios problemas, sino que ahora también se busca ser una persona altamente calificada y cualificada para transformarse ella misma en mentor. A partir de ahora habrá contenido académico dedicado, cursos y entrenamientos, tanto los que brindamos en este programa como cualquier otro extra que cada discípulo quiera asumir según sus propios objetivos particulares.

El nombre de este rango deriva del título que se otorga a toda persona que ha cumplido un curso completo del primer nivel de Programación Neurolingüística (PNL), el cual suele ser *Practitioner en PNL*. Ahora bien, la palabra *practitioner* en inglés no significa “practicante”, sino más bien *facultativo o profesional en un área*. “Practitioner” es un término específico para describir a una persona que ha recibido entrenamiento en técnicas de PNL y está capacitada para aplicarlas. En este contexto, un “PNL Practitioner” es alguien que ha completado un curso de formación que le permite utilizar los principios y técnicas de la PNL para ayudar a otros en contextos como el desarrollo personal, coaching, y en ocasiones, terapia. Por tanto, este nivel está nombrado por su meta y no por su estado actual: aspiras a ser una persona profesional en cuestiones de desarrollo personal y psicología, y el entrenamiento no abarca únicamente a la PNL como disciplina, no, aquí somos más rigurosos, y abordamos diversa cantidad de temas para formar a una persona de alta competencia y capacidad.

Los tres rangos anteriores (*Guerrero*, *Buscador* y *Aprendiz*) representan una progresión en el primer nivel de la pirámide de Maslow descrita anteriormente. Si tomamos el simbolismo o la estructura análoga de los chakras, mientras que el primero, Muladhara (se traduce como “raíz” o “soporte básico”), que refleja su función de proporcionar estabilidad y seguridad tanto física como emocional, el segundo chakra, Svadhisthanade, representa la creatividad y la sensibilidad, localizado dos dedos por debajo del ombligo, que nos enseña a fluir como el agua. Es bueno tener estructura y control en nuestra vida, pero también es importante reconocer que, cuando algo no depende de nosotros, hay que aprender a soltarlo. Por tanto, es recién a partir de este rango de **Practicante** que en verdad comenzamos a soltar al **Guerrero**, recién ahora la persona o discípulo estará en condiciones de comenzar un camino donde la lucha ya no es tan intensa y se percibe la posibilidad de crear, de tomar oportunidades y de no forzar tanto las cosas, de no forcejear, de que la vida deje de parecer tan cuesta arriba.

Aunque aquí hacemos la analogía de progresión propuesta por la jerarquía de chakras, no abordamos el entrenamiento en base a esta tradición ya que carece de sustento científico. No obstante, quién se sienta a gusto aplicando técnicas de Yoga, alineación y desbloqueo de chakras, pues que lo haga con total tranquilidad, ya que la práctica Yóguica sí tiene hoy día sustento científico en cuestiones que tienen que ver con la disminución del estrés y la ansiedad, la mejora en las capacidades cognitivas y de memoria, entre otras cosas.

Asimismo, y como hemos hecho hasta ahora, este rango está vinculado al nivel *Ningen* (humanidad) del budismo, que representa un estado de vida calmado, pasivo, del que podemos cambiar fácilmente. En este estado, en que uno es capaz de controlar temporariamente sus deseos e impulsos y se puede vivir una vida pacífica, en armonía con el entorno y con otras personas, es posible comenzar a construir. Es el estado de equilibrio y autocontrol. Aquí, una persona puede vivir con ética y estabilidad, utilizando la razón y la moderación para vivir de manera armoniosa. Por supuesto que esto último se logra atravesando todo el rango de **Practicante**, estudiando y poniendo en práctica, tal como se habrá hecho en todos los rangos anteriores, las técnicas y teorías necesarias.

Practicante Introspectivo (☆) N[150,199]



Hasta ahora el camino ha sido introspectivo, centrado en mirar hacia interior, analizar los propios patrones de comportamiento y superarlos, de modo que el discípulo también aprenda a actuar en su realidad particular y obtener resultados. Ahora se entrenan herramientas más avanzadas para trabajar en uno mismo de modo más profesional. Una cosa es seguir las instrucciones y sugerencias de un mentor a modo de psicoterapia o cacheo, y otra es comenzar uno mismo a ser un erudito en el tema y dominarlo ampliamente al punto de hacer auto-terapia.

Este subrango está representado por el personaje llamado **El Emperador**, que sigue la línea marcada por **La Emperatriz**, solo que ahora en versión masculina, activa. En el tarot este personaje representa autoridad, liderazgo, estructura, poder terrenal y control del ego, es decir, imperar sobre uno mismo, no sobre los demás. Es la consecución del trabajo realizado hasta ahora.

El medallón de bronce de **Practicante Introspectivo** muestra a una persona, en este caso fémica, que reflexiona sentada, ensimismada, pero sin angustia. Está, al igual que **El Emperador**, orientada a la izquierda, a la experiencia adquirida. Ya no hay armas ni escudos, tampoco armadura, sino que el foco se centra en su cabeza, en su mente. También está bien apoyada en el suelo, por lo que está estable. No hay amenazas. Ese es el estado al que se aspira.



Practicante Profundo (☆☆) N[200,249]



El verdadero dominio sobre uno mismo continúa. Se trata de ir abandonando realmente la competitividad tóxica y volverse alguien que genera valor, un verdadero líder, que es el rango siguiente a este. Pero el dominio real de uno mismo no es tan simple de lograr, y requiere una profundización intensa para dominar las herramientas necesarias. **El emperador** puede volverse arrogante, por lo que es

importante, a pesar del conocimiento adquirido, mantener a raya la soberbia y continuar con una postura de humildad y aprendizaje.

En este punto también es posible que cada discípulo cuestione sus creencias espirituales y las lleve al siguiente nivel, incorporándolas ya de un modo palpable, o bien incluso, cambiándolas o explorando distintas visiones. Eso ya es personal, de cada quién. El análisis profundo para el dominio de uno mismo requiere la exploración filosófica de distintas visiones del mundo y de la vida a fin de que cada quién construya aquella que mayor sentido le haga. Este camino, esta exploración y esta elección es algo individual. El mentor debe guiar, ayudar a dar claridad en el cuestionamiento. Quienes tengan una religión o credo al que estén entregados, posiblemente quieran también acercarse a sus líderes espirituales para una mayor profundización. Quienes se consideren ateos o tengan visiones fuera de cualquier religión, podrán explorar diferentes disciplinas, doctrinas y filosofías a su gusto.

Este subrango está representado por el personaje de **El Papa** en el tarot, pero no confundir esto con el Papa real de la iglesia católica. De hecho, en otras interpretaciones del tarot, como podría ser el egipcio, este personaje se llama **El Jerarca**. En esencia lo que representa aquí es la necesidad humana de trabajar sobre aspectos más allá de la vida terrenal, de cuestiones "superiores", que pueden ser espirituales, filosóficas o religiosas, incluso todas juntas. Es el desarrollo de un modo de vida más elevado, la indagación intelectual de cuestiones complejas. No se trata de abordar aquí estos temas de forma dogmática, sino con mente crítica, aprendiendo incluso de sabidurías y filosofías antiguas. No obstante, cada quién dará a esta búsqueda el enfoque que desee. ¿Es usted cristiano? Pues genial, profundice en su religión y vea qué le sirve de ella. ¿Es usted hindú? Pues genial, haga lo mismo. ¿Es usted ateo? Pues genial, analice qué filosofías existen que le puedan servir. Y así, cada quién irá por donde desee.



Esta carta, también simboliza el ejercicio de poder sobre otras personas, ya que el personaje de **El Papa** o **El Jerarca** tiene acólitos que lo veneran. Como ya se comentó, **El Emperador** puede volverse arrogante, y eso es lo que hay que cuidar. Al llegar a niveles tan avanzados de desarrollo es natural que uno/a se convierta en líder, que las personas se acerquen, que se genere autoridad, y por tanto el ego puede sentirse tentado ante la posibilidad de recibir elogios, atención o incluso sumisión por parte de otras personas. Si mantiene la atención respecto de esto, se podrá trabajar cualquier cuestión que implique el deseo de dominar a otros.

El medallón plateado de este subrango sigue estando representado por una mujer orientada a la izquierda, sentada (aún pasiva), pero en este caso no está ensimismada, está receptiva y tranquila, ya puede actuar en el mundo si lo desea. Puede ponerse de pie en cualquier momento y hacer lo que quiera. Se siente bien consigo misma y con sus ideales, y continúa explorando su vida de forma armoniosa.

Practicante Extospectivo (☆☆☆) N[250,299]



Extrospección es un término que se refiere a la observación del mundo exterior por parte de una persona. Es un galicismo que se opone a la *introspección*, que es la observación de uno mismo, hacia el interior. En psicología empírica, la extrospección es un método que se basa en el estudio del comportamiento externo y de la actividad psíquica perceptible. Por ejemplo, cuando un científico observa un fenómeno o realiza un experimento, está haciendo extrospección. Este término no está asumido por la RAE, o sea, no está la palabra *extrospección* en el diccionario del idioma español, pero podemos utilizarla igualmente como antónimo de la palabra

introspección. De ahí surge el nombre de este subrango.

Este nivel implica el inicio de la transición desde el trabajo interno hacia el externo. Es el aprender a utilizar tu propio conocimiento de ti mismo/a como sabiduría para comprender el mundo que te rodea. Si uno como individuo se comprende a sí mismo fácilmente comprenderá a las demás personas, incluso aunque éstas actúen de formas impensables. Esta transición, por supuesto, ha sido entrenada desde el principio de este proceso, pero ahora se profesionaliza, siempre bajo la máxima ya mencionada de *"respetar sin restricción el modelo del mundo de las otras personas"*.

Este subrango está representado por la carta de **Los Enamorados**, también conocida como **Los Amantes** o **Los Gemelos**. Sin embargo, otras interpretaciones la llaman en singular **El Enamorado**, o incluso **La Indecisión**. Se asocia con la necesidad de elección, los impulsos románticos y sexuales, y la armonía. Tiene múltiples interpretaciones. En lo que a nosotros concierne, la analizamos simbólicamente como un recordatorio de que el mundo exterior es abrumador, que nos podemos perder en la búsqueda de placeres, indecisiones y objetivos ficticios, pero que si mantenemos nuestras metas en la mira, sabremos siempre hacia dónde ir, cual flecha divina que nos guía desde el cielo, representado eso por el querubín de la carta.



El medallón dorado de este rango muestra a un señor ya adulto con una postura de determinación y enfoque, centrado, como alguien que sabe dónde está. Sigue orientado a la izquierda, pero parece inamovible, no alguien vicioso ni que se deje llevar por placeres inmediatos. Se trata pues, de la medida, de saber dónde uno está y hacia dónde está, viviendo su propia vida en equilibrio. No está confundido, sino que tiene las cosas claras.

Rango 4: Líder (*Ten* y *Shomon*)

Subniveles	Nivel inicial	Nivel final	Exp. Inicial	Exp. Final	Avance
Activo	300	349	31080000	49647499	Manual
Justo	350	399	49647500	74439999	Manual
Triunfal	400	449	74440000	106357499	Manual

El Líder

Llegamos a un punto en el cual la determinación de ir por un camino profesional y constante de crecimiento está más que establecida. El/La discípulo/a que atravesó todo el rango de **Practicante** para estar ahora aquí, ha demostrado una disciplina y una entrega real a su propio proceso de crecimiento. Es alguien que no busca simplemente psicoterapia para solucionar un problema específico, sino que es alguien que busca un crecimiento mucho más intenso en su vida, y se ha tomado el estudio de la teoría y la puesta en práctica de ella a través del arduo entrenamiento muy en serio.

Al igual que ocurrió con el rango de **Aprendiz**, el de **Líder** está representado por dos estados o mundos según la filosofía budista, que son el *Ten* (cielo) y el *Shomon* (aprendizaje). El primero, correspondiente al sexto estado (*ten*) es el aspecto en que uno se siente airoso, despejado, alegre, gozoso, satisfecho, etc. Esta es una condición en la que existen el contento y la alegría por haberse liberado del sufrimiento, y la satisfacción de haber concretado algún deseo. El tiempo que dura este estado no es muy largo, puesto que no tiene cimiento alguno que lo sostenga. En esencia, este estado de disfrute puede sustentarse en cuestiones externas, es decir, somos dependientes aún de que las cosas en el mundo exterior salgan como queremos para ser felices, por tanto, cuando algo falle terminaremos en sufrimiento. Es lo que la ludificación llama **motivación extrínseca**, y si bien es importante, debe mantenerse a raya, desarrollando más aún la **motivación intrínseca**, que se sustenta en cuestiones internas.

El desapego de los resultados es algo que se trabaja en los cursos, concretamente bajo el paradigma de la *Ley de las Expectativas*, que dice:

“Lo que esperes es lo que obtendrás”.

Esta afirmación tiene connotaciones profundas que no detallaré aquí. Lo importante es que nos basamos en el hecho de que nuestras expectativas sobre el mundo son eso, expectativas propias, algo que nosotros queremos o deseamos, pero no son reales ni tienen por qué concretarse. Pueden cumplirse o no cumplirse. Seguimos pues, apegados al deseo y los sucesos externos, a querer que el mundo sea lo que queremos que sea. El entrenamiento en este nivel continuará sobre el enfoque de aprender a dar lo mejor de sí atendiendo los aspectos que están bajo nuestro control, aceptando aquellos que no lo están, y luego aceptando los resultados. Si se da lo mejor de sí en todo lo que se hace pues no hay nada más por hacer. Incluso, dar lo mejor de sí es una afirmación ambigua, y requiere trabajo analizarla en profundidad.

Luego tenemos el estado del *shomon*, también conocido como *Sravaka* en sánscrito, que es el séptimo de los diez estados internos en el budismo y se traduce como "el que escucha" o "el que oye". Este estado representa un nivel de realización espiritual en el que una persona busca activamente la verdad y el conocimiento a través de la escucha, el estudio y la práctica. Por supuesto que el budismo aludirá aquí al estudio del *dharma*, que es justamente el aprendizaje de las enseñanzas budistas. Pero nosotros continuaremos por la línea que ya comenté: cada discípulo estudiará y buscará su propia filosofía, doctrina y/o religión propia.

Este rango está relacionado con el chakra Manipura (tercer chakra), conocido como el chakra del plexo solar relacionado con el poder personal y la voluntad. Su nombre en sánscrito, Manipura, se traduce como "ciudad de las joyas" o "gema brillante", reflejando su importancia en el empoderamiento, la autoconfianza y la transformación personal, cualidades que pretendemos llevar a un nivel alto en este rango.

El concepto de Ikigai

Ikigai es un concepto japonés que se refiere a la razón de ser o el propósito de vida de una persona. Es lo que hace que la vida valga la pena, lo que nos motiva a levantarnos cada mañana con un sentido de propósito y satisfacción. El término "Ikigai" se deriva de "iki", que significa "vida", y "gai", que se refiere al valor o la dignidad. En resumen, Ikigai es el cruce de lo que amas, en lo que eres bueno, lo que el mundo necesita y por lo que te pueden pagar.



Los cuatro componentes de Ikigai:

- ✚ Lo que amas: Las actividades que te hacen sentir pleno y feliz.
- ✚ En lo que eres bueno: Tus habilidades y talentos naturales.
- ✚ Lo que el mundo necesita: Cómo puedes contribuir al mundo y a los demás.
- ✚ Por lo que te pueden pagar: Actividades o trabajos que no solo te satisfacen sino que también te sostienen económicamente.

Estos 4 componentes del ikigai, tal como ves en el diagrama, se intersecan. Por ejemplo, donde confluyen **Lo que amas** con **Lo que el mundo necesita** tienes la **MISIÓN**. Y así encontrarás en las demás intersecciones a la **PASIÓN**, **VOCACIÓN** y **PROFESIÓN**. De igual modo tienes intersecciones triples, por ejemplo, donde se unen **Lo que amas** con **Lo que el mundo necesita** y **En lo que eres bueno** tienes *Goce y sentido de realización sin riqueza*, y así encontrarás también tres intersecciones más. Finalmente, donde confluyen los 4 componentes tienes el Ikigai, siendo este un equilibrio entre esas 4 cosas en la vida.

Cuando logras encontrar actividades o un propósito que abarque todos estos aspectos, se dice que has encontrado tu *Ikigai*, tu sentido de vida. Por supuesto que esto no es fácil, sin embargo sí es posible y es, en esencia, lo que se trabaja mucho en psicología: tener un proyecto de vida. Si tienes claro hacia dónde quieres ir podrás establecer planes de acción para ello, construirlo y avanzar, incluso cambiar de rumbo cuando te das cuenta de que te has equivocado o que lo que creías que querías al final no es tal. Un **Practicante** y, más aún, un **Líder** debe ser capaz de tener un plan de vida. El ikigai incluso dice que, si no sabes cuál es tu ikigai, el hecho de plantearte encontrar uno se vuelve tu ikigai; tu sentido de vida o meta principal es encontrar tu sentido o meta principal. No es, en esencia, algo que descubres, sino algo que tú creas. Y puedo asegurarte de que vale todo el esfuerzo ir por un camino como ese. Es algo que la amplia mayoría de personas jamás se plantea siquiera.

Líder Activo (☆) N[300,349]



Liderar es una disciplina en sí misma, y se trata de desarrollar la capacidad de influir positivamente en las demás personas logrando así que éstas colaboren en fines comunes, o bien, aportarles valor que les resulte de utilidad en sus propias vidas. Hay muchos contextos y realidades en las que el liderazgo confluye con las jerarquías y roles de jefatura, coordinación, dirección y similares, pero ser jefe no implica ser líder, sino que todo jefe debería ser líder.

Pero el liderazgo no necesariamente está vinculado a cargos o roles en los que uno está justamente a cargo de otras personas (profesores, gerentes, coordinadores, ejecutivos, etc.), sino que es realmente una disciplina mucho más profunda, y trata en primera instancia de saber obtener resultados reales en la vida diaria, lograr cosas, generar cambios, sostenerlos y solucionar problemas. Esto requiere además alta inteligencia emocional, capacidad de comunicación, empatía y a la vez firmeza, capacidad de planificación, gestión, uso y provecho de recursos (tanto físicos, económicos y materiales como humanos, así como el tiempo y otras cuestiones que hacen a la capacidad de lograr cosas con lo que se tenga a mano).

En este subrango se fortalece el entrenamiento en las cualidades de liderazgo, aunque ya se vendrán trabajando desde antes. Es posible también, que muchos discípulos trabajen estos puntos en rangos previos por ser algo necesario para su vida particular; por ejemplo, alguien que empieza desde cero como **Guerrero – Infante** podría, de entrada, necesitar resolver cuestiones de liderazgo por trabajar en algún campo donde ello sea necesario, por lo que se abordará dicha disciplina desde el principio. Pero mientras ese será un liderazgo específico enfocado en el problema y contexto concretos, a partir de este punto se trabaja el liderazgo como una habilidad blanda general que debe abarcar toda la vida del individuo, aunque no se pretenda gestionar grupos de personas.

Este nivel está representado por el personaje de **La Carroza**, también llamado **El Carro** o incluso **El Triunfo**. Este personaje representa, entre otras cosas, la acción por excelencia en todos los planos: material, espiritual, psicológico y emocional. Representa, por tanto, la alineación de todos los ámbitos en la vida del discípulo, logrando una acción consciente en el mundo y también para sí. Implica el equilibrio entre los impulsos para no perder el rumbo, representado por los caballos rojo y azul, que deben tirar ambos en la misma dirección y con la misma fuerza para avanzar, ya que, si cualquiera de ellos tira más o menos que el otro, la carroza perderá su rumbo.



El medallón de bronce de este subrango está representado por un personaje que perfectamente podría ser un general o generala al mando de una carroza militar, representando el dominio sobre sí mismo y sobre el actuar en el mundo exterior, no sobre otros seres o personas, sino el dominio y la pericia en el propio obrar. Asimismo, se mantiene la imagen de firmeza, de saber hacia donde se va, y la convicción de mantenerse en ese camino sin importar qué obstáculos aparezcan durante el viaje.

Líder Justo (☆☆) N[350,399]

El concepto de justicia es de los más complejos de nuestra sociedad, y aunque muchas veces, al igual que ocurre con los conceptos de ética y moralidad, se pretende verlo como un concepto universal, resulta que no lo es. Pues lo que para ti resulta



justo para mí puede resultar injusto y viceversa. Por tanto, el concepto de justicia, aunque comparte cierta visión generalizada, al final termina siendo un tanto individual. La justicia también remite al concepto de retribución, ya que se basa en el hecho de “pagar un precio” según lo que se haya hecho, y ese precio a pagar suele ser un tanto arbitrario, dictado por alguna autoridad (un rey, un juez, etc.) o por la propia víctima de algún agravio. Mientras que una persona puede considerar que está bien ser infiel a su pareja para castigarla por haberle engañado primero, otros podrían decir que ese acto es inmoral aunque tenga justificación. Otros verán como bueno el que se viole sexualmente en la cárcel a un pederasta que ha hecho lo mismo con niños y mujeres en la calle. Surge así la conocida *Ley del Talión*, encontrada en varios pasajes de la Biblia, comúnmente parafraseada como:

“Ojo por ojo, diente por diente”.

Pero esto es más profundo de lo que parece. Si uno lo interpreta superficialmente parecería que esta ley dijera “Si tú me pegas yo te pego”, pero en realidad está sujeto a un principio de *retribución equivalente*, en el sentido de que se espera que el castigo implique para el victimario un sufrimiento igual o similar al que ha generado. Así, por ejemplo, si alguien asesina al hijo de un hombre, es posible que ese hombre quiera asesinar al hijo del primero para generarle el mismo dolor, aun y cuando el niño del primer asesino no tenga culpa alguna por los actos de su padre.

No es posible, por tanto, indicar al discípulo qué es y qué no es justo. En general la institución del estado de un país tiene un sistema de justicia. Si ese país es una república habrá incluso un poder judicial separado de los otros dos (legislativo y judicial). Pero cuando ese sistema falla las personas buscarán justicia por mano propia, y eso no suele terminar nunca bien. El entrenamiento, por tanto, se centrará en minimizar los juicios de valor, que implica desarrollar la comprensión profunda y la aceptación que implica el hecho de que cada persona tiene *su propio modelo del mundo*, y eso implica comprender en profundidad que nadie comparte los mismos valores ni entiende la vida de la misma manera.

Los valores que tú tienes no son mis valores, quizá podamos compartir varios, pero incluso así la visión que tengamos de ellos diferirá. ¿Qué implica el respeto? ¿Qué significa ser trabajador? ¿Qué es tener disciplina? ¿Qué quiere decir honrar a los padres? ¿Qué es la fidelidad? ¿Se es infiel en el pensamiento o solo en el acto? Cualquiera de esas preguntas puede suscitar debates, porque no hay una postura única o fija, y esos son solo un puñado de ejemplos del sinfín de cuestiones complejas que atañen a la vida cotidiana.

Minimizar los juicios de valor significa que se deja de mirar todo en términos dicotómicos de bueno-malo, correcto-incorrecto, lindo-feo, justo-injusto, etc. Esto implica que uno tenga perfectamente bien alineados los propios valores, la propia ética y moralidad, aquellos conceptos que uno defiende y con los cuales se quiere mover en la vida. Esto se aplicará para sí (los propios valores son de uno, no de los demás) y luego analizará el mundo del modo menos subjetivo y más objetivo posible para, en primer lugar, comprender en profundidad y, en segundo lugar, aportar valor dentro de las propias posibilidades. También bajo esta visión entra en juego el cómo uno establece límites para sí y para los demás, cómo aplica sus propias creencias en el mundo y las adapta a la convivencia.

El personaje o carta de **La justicia** en el tarot está representada, como es habitual, por una figura femenina. Esta imagen sostiene en una mano una espada (que puede o no castigar) y en la otra una balanza (equilibrio). Tiene múltiples interpretaciones, por lo cual orientamos aquí este simbolismo al propio equilibrio de uno consigo mismo, y a su vez, al desarrollo de una visión de aceptación del mundo en que se vive, lo cual no implica pasividad, sino una acción en base a aquello



sobre lo que uno tiene control o influencia y nada más. Requiere también entender que lo que uno considera, de pronto, bueno para alguien, eso no tiene por qué ser así. Como reza el viejo refrán popular: "El camino al infierno está pavimentado de buenas intenciones".

El medallón plateado de este subrango no difiere demasiado del anterior, ya que en esencia se siguen trabajando los mismos preceptos, y pues, el concepto de justicia es de los más complejos y ambiguos. Un líder tiene que ser capaz de alinear sus propios valores al máximo, entender en profundidad la variabilidad de la ética, la justicia y la moral y, por ende, actuar con sabiduría, sin tanto apego a los propios deseos y expectativas, sino con un entendimiento profundo de lo que resulte más conveniente en una situación particular. Esto es **discernimiento**, y es de las habilidades blandas más complejas de desarrollar.

Líder Triunfal (☆☆☆) N[400,449]



La figura que representa a este subrango en el medallón es más similar a la figura de la justicia, solo que en esta acepción no hay espada, no hay un castigo que impartir, sino sabiduría. Es como si esta persona se hubiera bajado ya del carro o carroza del subrango **Activo**, con determinación, firmeza y convicción. En este punto entonces el discípulo está en condiciones de comenzar a ayudar a otros discípulos de rangos inferiores y liderar grupos. Hay aún un trabajo profundo por hacer, pero el camino está claro, solo hace falta pulir más las técnicas y aplicar más los conceptos, de modo que incluso los imprevistos de la vida oficien de verdaderos

maestros que ayuden a forjar la sabiduría real que puede medirse y evaluarse de forma empírica. Este no es el triunfo sobre una meta, sino el triunfo sobre uno mismo.

Este subrango está representado por el personaje llamado **El Ermitaño** o **El Eremita**. Se trata de un hombre que acarrea cierta sabiduría y que perfectamente podría ser un maestro, un mentor o un viejo sabio. Implica una separación del mundo exterior y un aislamiento o elección de soledad para la autorreflexión.

Simbólicamente lo que propone este subrango es entrenarse en minimizar la influencia del mundo exterior y centrarse en el aprendizaje, analizando las cosas con mente crítica, desarrollando una mirada amplia sobre todos los temas, no solo reafirmando las propias opiniones, sino escuchando incluso las visiones opuestas. De este modo se minimizan sesgos, se evita la caída en cámaras de eco y se desarrolla la capacidad crítica, analítica y cuestionadora, de modo que cada discípulo desarrolle así su criterio propio sobre cualquier situación o tema y, a su vez, aprenda a aceptar las disidencias. En caso de estar en una posición de toma de decisiones, es importante la escucha amplia y activa de todas las opiniones para luego tomar una postura que, evidentemente no conformará a todo el mundo, pero que debe abocar a contemplar todas las necesidades de los implicados.



Rango 5: Maestro (Engaku)

Subniveles	Nivel inicial	Nivel final	Exp. Inicial	Exp. Final	Avance
Karma	450	499	106357500	146299999	Manual
Pacífico	500	459	146300000	195167499	Manual
Vacuo	550	599	195167500	253859999	Manual

El Maestro

Habiendo terminado el proceso como **Líder**, el discípulo alcanza el entrenamiento en la Maestría, que requiere una pericia profunda de todos los preceptos abordados a lo largo del proceso. Este dominio ha sido llevado a la práctica constante y guiada de un mentor. En este punto el avance y el progreso requieren de una dedicación profunda a superar cuestiones mundanas que todos asumimos sin cuestionar y sin analizar. No obstante, no se espera que uno se vuelva un ermitaño real o se vuelque al ascetismo, sino que el entrenamiento implica que la persona es perfectamente capaz de adaptarse a los estándares sociales y convivir en armonía, socializar y tener una vida plena a su manera y a su gusto, pero sin estar a merced de postulados que son limitantes, como por ejemplo, el ser absorbido por las redes sociales, o entrar en vorágines de estrés crónico al vivir en un consumismo extremo o desmedido.

El rango de **Maestro** está simbólicamente vinculado al nivel del chakra *Anahata*, conocido como el chakra del corazón, relacionado con el amor (no el romántico, sino el amor puro), la compasión y el equilibrio emocional. Su nombre en sánscrito, Anahata, se traduce como “intocado” o “insonoro”, lo cual simboliza la pureza y la profundidad del amor incondicional, un amor que va más allá del ego y del deseo. Por tanto, aunque ya se comenzó el trabajo del ego competitivo y negativo basado en la inseguridad, aquí se continúa la superación del ego y la búsqueda de reconocimiento, logrando así una experiencia de vida mucho más serena. Este chakra también representa la compasión, la empatía y la capacidad de perdonar, tanto a otros como a uno mismo. Se trata pues de lograr, al menos en principio, la capacidad de amar sin condiciones y de experimentar un amor compasivo hacia los demás y hacia sí mismo. Parece, en principio, una locura plantearlo, pero todos los humanos somos capaces, aunque sea microscópicamente, de amar sin condiciones: al amar a un bebé no se le exige nada al bebé, al amar a un gato no se le exige nada al gato, y así. Todos tenemos al menos algún atisbo de amor no posesivo.

El rango de **Líder** está simbolizado por los estados *Ten* y *Shomon*, siendo este último el estado en que cada uno desea la superación de sí mismo, por lo que aprende con humildad los pensamientos, los estudios y las experiencias de la vida. Uno lucha por un estado de satisfacción y estabilidad, mediante la reforma y el desarrollo de la propia vida. Es la condición en la que se dedica a forjar una vida mejor, aprendiendo de las ideas, el conocimiento y las experiencias de sus antecesores y contemporáneos. Ahora pues, el rango de **Maestro** está simbolizado por el estado llamado *Engaku* (autorrealización), donde uno trata de dominar el proceso de la propia transformación mediante la observación directa de los fenómenos. En este estado buscamos la verdad no a través de las enseñanzas de otras personas, sino por medio de nuestra propia percepción directa del mundo. Por ejemplo, las actividades creativas de los artistas y los destellos de sabiduría gozadas a través de los sinceros esfuerzos de los hombres pueden ser demostraciones de la participación mencionada. La **Maestría** requiere que uno sea capaz de aprender por sí mismo. En el modelo avatar seguirá estando presente la figura del **Mentor**, pero cada vez con menor intervención, procurando dotar a cada discípulo de autonomía e independencia.

Maestro Karma (☆) N[450,499]



El concepto de *karma* es de los más conocidos y central de la filosofía budista, y es además un concepto metafísico, por lo que aquí podemos únicamente tratarlo de modo metafórico o simbólico, no literal. No entraré en demasiada profundidad sobre este tema, sino que te daré una idea breve de lo que trata para que comprendas cómo lo usaremos aquí para que nos resulte de utilidad en la vida cotidiana de cualquier persona. Ya luego cada quién adaptará esta visión a sus propias creencias, como hemos venido haciendo con todo lo trabajado aquí.

Karma es, por así decirlo, la *ley de causa y efecto*, en el sentido de que todo lo que ocurre y experimentas ha sido causado o generado por algo. En esencia, recibes del mundo lo que das a él. El karma, según el budismo, es tu propia realidad, y ella es construida por ti en todo su esplendor. Según esta idea, nadie experimenta absolutamente nada (bueno o malo) que la misma persona no haya creado anteriormente para sí a través de sus pensamientos, palabras o actos. En el cristianismo y religiones similares esto se traduce en *la voluntad de Dios*, ya que en parte él retribuye nuestro buen comportamiento o castiga el indebido. En el budismo, al no haber dios ninguno que juzgue nuestros actos, el poder está en nosotros mismos, por tanto, lo que damos es lo que obtenemos aumentado en la experiencia de vida que tenemos. Ahora bien, resulta que en la vida normal que tú y yo vivimos podemos ver que mucha gente buena recibe cosas malas, o que incluso los niños pequeños sufren destinos horribles, por tanto, esa idea de que si hago cosas buenas me pasan cosas buenas no cuadra en la experiencia empírica. El budismo tiene explicaciones para ello, pero no vienen a cuento aquí.

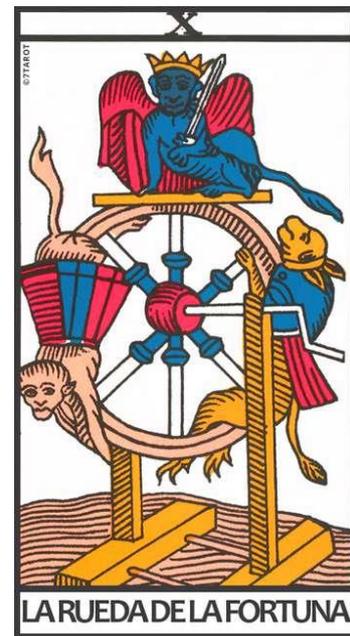
La idea pues, que se trabaja en este nivel de entrenamiento parte de la premisa de aportar valor allí donde uno va, porque tarde o temprano se recogen buenos frutos de ello. Es el desarrollo de la integridad, de obrar acorde a los propios valores y de aportar sin esperar nada a cambio, sino más bien por hacer un mundo mejor en pequeñas cosas. No se requieren grandes hazañas. Puedes hacer un mundo mejor en tu hogar, y eso es más que suficiente. O quizá en tu lugar de trabajo.

Se trata, por tanto, de aplicar una filosofía positiva a pesar de la adversidad. Si tú eres cristiano te será fácil alinear esto a tus valores religioso. Si eres budista, lo mismo. Si te gusta el taoísmo, también. Si eres ateo, tampoco habrá problemas. Se trata así de romper el esquema de pensamiento en el cual solo aportó valor si el otro hará lo mismo por mí o si el otro "se lo merece" según algún parámetro de medición arbitrario que yo me haya marcado.

Este subrango está representado por la carta de **La rueda de la fortuna**, también llamada en otras interpretaciones como **La retribución**. Simboliza justamente el ciclo de causas y efectos, el karma, la idea de subir y bajar en la vida, de avance y retroceso. También podría representar el concepto metafísico de la rueda kármica del *samsara*, cuestión que no ahondaré aquí justamente por su naturaleza metafísica. Lo que nos importa es que, en esencia, todo tiene consecuencias, lo malo y lo bueno que hacemos, y esas consecuencias no tienen, en general, una relación directa con lo que hacemos. Hay gente que hace cosas malas y parece irles bien, mientras que otras personas son buenísimas y parece irles mal. No obstante, obrar con la mejor intención posible, bajo el profundo entendimiento que se tendrá a este nivel, aumenta las probabilidades (insisto, probabilidades) de tener buenos resultados, generar buenos vínculos y tener una mano amiga el día que las cosas no vayan bien.

Se trata, más aún, de ir por la vida de tal modo que si nos tocara morir mañana pudiéramos hacerlo sin arrepentimientos ni remordimientos, sino con total y plena tranquilidad.

El medallón de bronce de este subrango está representado por una figura femenina en típica posición meditativa, con buen apoyo en el suelo y capacidad de acción. Simboliza justamente la práctica filosófica y/o espiritual profunda que cada quién elija, y su aplicación consciente y activa en la vida cotidiana.



Maestro Pacífico (☆☆) N[500,549]



Se dice que un verdadero guerrero es aquel que domina la espada al máximo, pero jamás tiene la necesidad de usarla. Ser pacífico es justamente eso, tener las herramientas para ejercer incluso daño y poder sobre otras personas, pero no utilizarlo, sino más bien, aportar valor. Asimismo, esto no implica ser pasivo, sumiso o dejarse usar por los demás, no significa ser el monigote de nadie. Podemos encontrar esta analogía en las historias del propio Jesús. Nadie podría decir que él fuera, según los relatos Bíblicos, violento, mas sin embargo él tampoco era sumiso. Se imponía cuando debía hacerlo, actuaba incluso agresivamente cuando debía hacerlo, y se retiraba cuando debía hacerlo. Por ejemplo, cuando Jesús entra en el templo y, al ver que lo habían convertido en un mercado, expulsa a los comerciantes y vuelca las mesas de los cambistas; o cuando Jesús es vehemente con Pedro al decirle, mediante una reprensión que puede parecer severa: "¡Apártate de mí, Satanás! Me eres tropiezo, porque no piensas en las cosas de Dios, sino en las de los hombres". Este tipo de conductas son un ejemplo de que ser pacífico no es ser imbécil o ser pasivo, sino ser alguien sabio. Entendamos esto con una parábola budista que lo ilustra muy bien:

"Se cuenta que estaba Gautama sentado al pie de un árbol con sus discípulos. Un rey de un pueblo cercano, que visitaba regularmente al Buda y se había convertido en seguidor de sus enseñanzas, llegó ese día y reclamó:

--Señor, desde que me he convertido en su seguidor todos me explotan y se aprovechan de mi bondad. Antes de comenzar este camino todos me temían porque yo no lo pensaba dos veces antes de condenar a alguien. Pero al aplicar sus enseñanzas, oh Señor, dejé de castigar a la gente y ya no me enfado, soy muy pacífico y veo a todos con compasión. Y ahora todos se aprovechan de mi amabilidad, sacan ventajas y esto me genera muchos problemas a nivel político, lo cual terminará también por afectar a mi pueblo. Oh gran Maestro ¿Qué debo hacer ahora?

Al oír esto, Buda decidió contarle al rey una historia:

'Había una vez una serpiente venenosa que vivía en un gran hueco debajo de un árbol. El árbol estaba en un campo cercano al pueblo, lindando con el camino. La serpiente atacaba a cuanta persona pasaba cerca del agujero y con su veneno los mataba. La gente evitaba pasar por allí para no morir.

Un día un monje pasó por allí, y al ver el árbol se acercó a este para sentarse bajo su sombra y meditar un buen rato antes de llegar al pueblo. Algunos campesinos que volvían al pueblo con sus vacas, vieron al monje y le advirtieron sobre la serpiente. Pero el monje se limitó a sonreír y se sentó bajo el árbol a hacer su meditación. Enseguida la serpiente salió de su agujero decidida a atacar al monje y matarlo, pero él simplemente la miró fijamente y pronunció un mantra de su meditación. La serpiente, sorprendida se detuvo y le habló:

--Oh... hombre ¿no me tienes miedo? ¿No sabes que este es mi territorio y que nadie se atreve a venir aquí?

--Mi querido amigo ¿qué hay que temer aquí? --respondió el monje con compasión-- No temo nada. No le tengo miedo a la muerte, ni tampoco deseo vivir. ¿Por qué debería temerte? Tú atacas porque tienes miedo de que te maten, y por ello matas tú a los demás.

La serpiente se sorprendió con esas palabras. Hasta ahora solo había conocido a personas que intentaban matarla o le alejaban de ella, pero nunca había conocido a nadie que no le temiera. Entonces se enroscó a los pies del monje y comentó:

--Vaya, tienes razón. Hasta ahora todo lo que he hecho lo hice para salvar mi vida, de no ser así me habrían matado.

--Es cierto --respondió el monje --, pero recuerda que la vida terminará un día, y que no es apropiado matar a otros para salvarte de un final que vendrá de todos modos. Abandona este apego para tu vida y llénate de amor por los demás.

Dicho eso, el monje se marchó luego de su meditación. La serpiente fue influenciada por estas palabras y cambió su actitud agresiva, dejando de morder a las personas. Pero lejos de lo que esperaba, al renunciar a su naturaleza colérica comenzaron los problemas, porque las personas, al verla inofensiva, se burlaban de ella, la apaleaban y maltrataban.

El tiempo pasó y esta situación continuó. Un día el monje volvió a pasar por allí y vio a la serpiente en un estado lamentable, lastimada, cansada y triste.

--¡¡¡PERO VIEJA AMIGA!!! ¿Cómo has llegado a esta patética condición? ¿Qué ha pasado?

--Oh... he seguido tu consejo, tú me dijiste que abandonara mi deseo de matar para salvarme, y que me llenara de amor por los demás, y lo he hecho. Y por eso la gente ya no me teme, y se comportan mal conmigo. Me humillan, me hacen daño y me maltratan. La vida, lejos de mejorar, se ha vuelto muy difícil para mí.

--¡Pero querida amiga! Has malinterpretado mis palabras. Te dije que no mordieras a los demás, que no mataras, pero nunca te dije que no sisearas para espantar a la gente, ni que no te defiendas.'

Después de contar esta parábola al rey, el Buda le preguntó:

--Querido rey ¿Qué has entendido de esta historia? --el susodicho permaneció en silencio --Te dije que no seas cruel, que renuncies a tu ira y tu cólera, pero nunca te dije que dejes de ser rey. Te pedí que cumplas con tus deberes, manteniendo un estado de rectitud, para que la gente pueda vivir en paz en tu reino sin sentir inseguridad. Tienes que ser un monje por dentro, y un gobernante por fuera."

Entonces ser bueno no es ser imbécil ni débil, no es dejarse pisotear, no es temer a decir no, a la crítica de los demás o al rechazo. No permitas que los demás te usen como herramienta para su propio beneficio. Sé una buena persona, generosa, valiosa, amistosa y agradable, y a la vez sé alguien firme, honesto, sincero y que habla con la verdad por incómoda que sea. Eso no quiere decir que vayas por ahí diciendo las verdades a los demás, pues no, decir lo que no se te ha pedido o hablar cuando no te corresponde solo será contraproducente, además, tanto más te

guste hablar más tendrás que oír (karma), tal como dice un viejo dicho: hemos sido creados con una boca y dos oídos, para escuchar el doble de lo que hablamos.

El discípulo del *método avatar* que ha llegado a este momento de su entrenamiento y ha mantenido la disciplina necesaria, puede sentirse tentado a creerse superior al resto, a creerse mejor. Esto es natural. El trabajo sobre el ego debe continuar, justamente para evitar esto, ya que haría retroceder el progreso logrado hasta ahora. Aprender, por tanto, a ser firme pero no confrontativo (salvo cuando la opción más sabia es confrontar) no es algo fácil, no hay una receta mágica, por lo que se debe entrenar mucho en el mundo y vida real de cada persona.

Este subrango está representado por la carta de **La fuerza**, también llamada **La persuasión**. Tiene múltiples interpretaciones en su significado, por lo que el simbolismo que utilizaremos aquí es justamente el que habla de dominar a la propia bestia interior, a las pulsiones y compulsiones que todos tenemos. Es la firmeza de no dejarse doblegar. También habla del orgullo o el deseo de exhibirse, de mostrar "cómo uno doma un león", entendiendo esto como metáfora de querer uno mismo mostrar lo que ha aprendido, las habilidades que tiene y el conocimiento que ha adquirido. El maestro puede querer ser llamado *maestro* por otros, y ese deseo habla de la inseguridad que aún albergamos. Es un recordatorio de que aún puede haber temas interiores que debemos trabajar, y que no hay que bajar la guardia.



El medallón plateado de este subrango muestra una persona en posición de meditación, al igual que el medallón de bronce del subrango anterior, pero esta vez la figura es más nítida, mostrando mayor consciencia. El color blanco grisáceo de su vestimenta alude a la luz o sabiduría, a la claridad, pero aún tiene trabajo por hacer, aún hay sombras que explorar y cuestiones personales que tener en claro.

Maestro Vacuo (☆☆☆) [550,599]



La **vacuidad** es un concepto muy importante en el budismo, el cual nos permite entender aún más en profundidad cómo operan los sesgos cognitivos, es decir, podemos vincular el concepto budista con la ciencia psicológica actual, resumiéndolo en esta frase: "**no vemos las cosas como son, vemos las cosas como somos nosotros**". Ya se ha trabajado en niveles previos a este el asunto de eliminar las dicotomías, los juicios de valor subjetivos y desarrollar una visión amplia de la vida y del mundo, dejando de querer que los demás sean o actúen acorde a nuestras expectativas o visión de la vida. En este punto tal entrenamiento

ha de ser palpable, y para lograrlo se necesita superar los propios traumas y limitaciones. A continuación cito una explicación de la *vacuidad* desde el punto de vista budista, de modo que puedas entenderla luego desde el punto de vista psicológico. Este texto es una transcripción de la conferencia del Geshe⁷ Michael Roach llamada "La semilla del éxito". Lo hace de forma extremadamente simple para que cualquiera pueda entenderlo:

⁷ Gueshe es un título académico budista tibetano que se otorga a monjes y monjas. La palabra proviene del tibetano dge bshes, que es una abreviatura de dge-ba'i bshes-gnyen y significa "amigo virtuoso". En el caso de las monjas, el título es Geshema.

Para obtener el título de Gueshe, se deben estudiar los cinco textos budistas esenciales durante aproximadamente veinte años.

“—Les voy a hacer una pregunta—, dice Michael al público mientras sostiene un bolígrafo en la mano. —¿Qué es esta cosa? Es un bolígrafo. No sean tímidos por favor—, añade sonriente al ver que el público escucha en silencio— Yo también estoy nervioso así que ustedes no deberían estar nerviosos. Si yo muestro este bolígrafo y viene un perro ¿Qué haría con él? Lo mordería ¿Verdad? ¿Acaso el perro ve un bolígrafo? Podemos decir que no, que solo ve algo para masticar. El humano ve un bolígrafo, el perro ve algo para morder ¿Quién tiene la razón? Podemos decir que ambos. Ahora, si yo coloco este bolígrafo aquí—y deja el bolígrafo en una mesa—, y todas las personas y todos los perros nos vamos de aquí, ya no hay nadie ¿En ese momento qué es este objeto? ¿Es un bolígrafo o es algo para morder? Podríamos decir que no es nada, es una cosa, esa sería una buena respuesta. Ahora si yo entro en la habitación siendo un humano y levanto la cosa, veo un bolígrafo. Entonces ¿El bolígrafo viene del bolígrafo, viene de sí mismo, o será que viene de mi mente? Seguramente viene de mi mente, porque si el bolígrafo viene de sí mismo entonces el perro intentaría escribir algo, pero no hará eso. El objeto para morder viene del perro, y el bolígrafo viene de mí. ¡Ah! Entonces puedo cerrar mis ojos, porque si el bolígrafo viene de mi mente entonces quiero tener un gran diamante, no un bolígrafo, quiero un diamante—. Y Michael cierra los ojos mientras hace como que se concentra en desear el diamante, hace mantras y visualiza. Abre los ojos y mira fijamente el objeto. —¡¡¡SIGUE SIENDO UN BOLÍGRAFO!!! Esto es muy importante, puedes lograr cualquier cosa si entiendes esto: este bolígrafo viene de mí, pero no es mi deseo, sino que hay una ‘semilla’ en mi mente y cuando ésta se abre veo un bolígrafo; si tuviera una ‘semilla’ diferente querría morder este objeto. Depende de la ‘semilla’ que está en la mente. En todo es igual, esta habitación, las personas que están aquí, todo viene de tu mente, de una ‘semilla’ en tu mente. Entonces ¿Podemos controlar las ‘semillas’ en nuestra mente? ¿Podemos elegir cuál usar? No se trata de DESEAR, se trata de PLANTAR una ‘semilla’ en mi mente para cada cosa en la vida (...)”

La vacuidad es justamente ver que todo es vacío, que nada es en sí mismo nada. La ciencia actual llama a eso *sesgos cognitivos*, y hay muchos de ellos, siendo uno de los más comunes el **sesgo de confirmación**, que dice que tomamos de la realidad todo aquello que se condice con nuestras ideas preconcebidas (esto es ciencia, no especulación). *Puedes verlo claramente al evaluar un objeto o una experiencia: mientras tú ves que una cosa es linda, otra persona la puede ver horrible, mientras tú ves algo como útil otro lo ve como inútil, mientras tú experimentas algo como divertido otro se aburre como una ostra. Incluso los gustos y olores que, aunque operan con los mismos órganos sensoriales y van a las mismas partes del cerebro, tienen una percepción subjetiva en cada persona (yo detesto el pescado, mi amigo ama el pescado). El *Maestro Vacuo* es una persona que domina este concepto y lo aplica en su vida justamente con maestría.*

Es así que este subrango está representado por el personaje de **El colgado**, que algunos llaman **El ahorcado** (cosa que no tiene sentido porque el personaje está atado del tobillo) o **El apostolado**. Simboliza justamente el ver el mundo al revés, invitándonos a analizar las cosas desde otra perspectiva, incluso desde el punto de vista opuesto al que utilizamos habitualmente.



Esta es una de las formas más funcionales para minimizar sesgos cognitivos: escuchar la otra campana, el punto de vista controvertido o la idea con la que no estás de acuerdo, ampliando así tu visión. No es fácil, sobre todo en temas como la política, la religión o el amor.

El medallón dorado de este subrango presenta a un hombre sabio que actúa desde una perspectiva sin juicios de valor.

Rango 6: Mentor

Subniveles	Nivel inicial	Nivel final	Exp. Inicial	Exp. Final	Avance
Fénix	600	649	253860000	323277499	Manual
Temple	650	749	323277500	497887499	Manual
Auténtico	750	799	497887500	604879999	Manual

El mentor

Este nivel se corresponde con el *mentor* terapéutico capaz de guiar a un discípulo en su proceso de superación y desarrollo. Para alcanzar este nivel, además de la propia superación de las limitaciones personales se requiere un dominio profundo de cuestiones de psicología, PNL, terapia cognitivo-conductual y otras herramientas que, a partir del rango de **Practicante** resultan obligatorias. Inclusive personas con títulos de psicología, psiquiatría o similares, si quieren ser mentores en este *modelo avatar*, deben empaparse de los temas propuestos por él. Evidentemente la formación previa facilitará la asimilación de conceptos, ya que muchos de ellos ya estarán incorporados en la formación universitaria, pero aun así es importante estudiar el enfoque particular de este método concreto. Hecho eso, un **Mentor** luego podrá aportar su propia impronta, visión y valores al modelo adaptándolo a su propia manera de brindar ayuda terapéutica y mentoría de vida. Esto implica que, sin importar la preparación previa, cualquier aspirante a mentor en este modelo o programa deberá atravesar todos los rangos, desde **Guerrero** hasta **Maestro**, para ejercer como **Mentor**. Quién ya tenga instrucción previa avanzará más rápido que una persona no instruida, pero deberá atravesar todos los rangos igualmente, ya que la carrera universitaria o académica no garantiza que la persona haya llevado un proceso terapéutico para sí.

Asociamos este rango al simbolismo del chakra *Vishuddha*, conocido como el chakra de la garganta, es el quinto de los siete chakras principales y está relacionado con la comunicación, la expresión personal y la verdad. Su nombre en sánscrito, Vishuddha, se traduce como “puro” o “purificación”, lo que refleja su función de permitir la expresión de la verdad y la autenticidad. De este modo, un **Mentor** es una persona cualificada y competente para brindar psicoterapia, pero sobre todo, es una persona que ha aplicado para sí todo el conocimiento y comprende los procesos humanos de desarrollo al haberlos experimentado en carne propia.

Mentor Fenix (☆) [600,649]



El ave *Fénix* es un símbolo de la esperanza, la resiliencia, la memoria y la regeneración: el ave de fuego que al morir renace de sus propias cenizas. Su mito se ha transmitido a lo largo de la historia y ha sido adoptado por diversas culturas y creencias. Como comenté el ave Fénix es conocida por su capacidad de renacer de sus propias cenizas, lo que la convierte en un símbolo de la renovación y la inmortalidad. En el mito, el Fénix se prepara para la muerte con serenidad y resurgimiento vigoroso. Si tomamos esta idea desde el análisis de Joseph Campbell en “El héroe de las mil caras”, podemos entender los cambios en nuestra propia vida como muertes y nacimientos de nosotros mismos. Veamos las palabras del autor:

"Dentro del alma, dentro del cuerpo social, si nuestro destino es experimentar una larga supervivencia, debe haber una continua recurrencia del 'nacimiento' (*palingenesia*) para nulificar las inevitables recurrencias de la muerte. Porque por medio de nuestras victorias, si no sufrimos una regeneración, el trabajo de Némesis se lleva a cabo: la perdición nace del mismo huevo que nuestra virtud. Así resulta que la paz es una trampa, la guerra es una trampa, el cambio es una trampa, la permanencia es una trampa. Cuando llegue nuestro día por la victoria de la muerte, la muerte cerrará el círculo; nada podemos hacer, con excepción de ser crucificados y resucitar; ser totalmente desmembrados y luego vueltos a nacer."

Campbell habla de una *continua recurrencia del nacimiento* a la que llama **palingenesia**, anulando así las inevitables recurrencias de la muerte. Cada cambio de etapa en la vida, psicológicamente hablando, implican muertes simbólicas para nuestra mente, al punto de que se atraviesan procesos de duelo tales como los que uno vive cuando muere un ser amado. Un cambio de trabajo, mudarse de casa, terminar una relación amorosa, ser padres cuando antes no se tenía hijos, dejar ir a los hijos cuando han crecido, abandonar una carrera universitaria, etc. Todas esas son muertes, y esas muertes implican un proceso de duelo para luego renacer. Ese es el Némesis, la adversidad, que es la que nos lleva a morir y luego renacer para continuar en una larga supervivencia, transformándonos continuamente. Eso representa la idea de Fénix aquí.

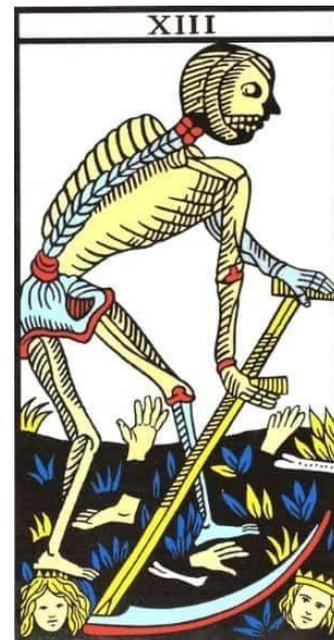
El mito del Fénix tiene diferentes versiones y significados en distintas culturas. Por citar algunos ejemplos:

- En Egipto, el Fénix era conocido como "bennu" y se le asociaba con el río Nilo y el retorno del sol.
- En la tradición árabe, el Fénix era un ave del tamaño de un águila con un plumaje dorado y escarlata.
- En la tradición judía, el Fénix era conocido como Milcham o Chol y se decía que vivía en el Jardín del Edén.
- En el cristianismo, el Fénix se convirtió en una alegoría de la resurrección de Cristo.
- En la tradición china, el Fénix era conocido como Fenghuang y se le asociaba con el dragón chino.

Usamos así esta imagen metafórica del Fenix justamente con ese simbolismo de transformación a través de procesos en los que dejas de ser algo para ser otra cosa. Son muertes y nacimientos, simbólicos y, a veces, literales. Son duelos, por tanto, uno se ha consumido a sí mismo y ha renacido de sus propias cenizas una y otra vez en un crecimiento continuo. Esta no es la excepción. Pasar a ser **Mentor** es una responsabilidad muy grande, y requiere una mirada profunda sobre varios aspectos.

Este subrango está representado por el arcano XIII del tarot. Este personaje en realidad no tiene nombre, pero algunos le llaman **La muerte**, otros enfoques en cambio, **La resurrección**. Simboliza justamente esta idea de renacimiento, de morir en una forma para nacer en otra. Es la transformación permanente, el dejar el pasado para avanzar, resignificarlo, nutrirse de lo que sirve y transformarse.

El medallón de bronce de este subrango presenta la simbología del Fénix, así como un hombre y alas para elevarse. Seguimos justamente trabajando la misma idea.



Mentor Temple (☆☆) [650,749]



La palabra *temple* tiene muchos significados según la RAE (Real Academia Española). Nos interesan los siguientes:

- ✓ Disposición apacible o alterada del cuerpo o del humor de una persona.
- ✓ Fortaleza enérgica y valentía serena para afrontar las dificultades y los riesgos.
- ✓ Medio término o partido que se toma entre dos cosas diferentes.

En esencia, aludimos a un carácter templado, en el sentido de equilibrado. Una persona que no pierde la calma y sabe cómo actuar incluso en situaciones de alta presión. También implica sabiduría y juicio objetivo sobre las cosas. La clase de persona que genera confianza y autoridad incluso sin proponérselo. Ese es un **Mentor Temple**.

Como no podía ser de otro modo, el personaje que representa a este subrango según el tarot es **La templanza**. Vuelve a aludir a dejar de lado las posturas dicotómicas donde tendemos a ver las cosas en términos de blanco o negro, recordando que todos son en realidad grises, o incluso, aludiendo a la *vacuidad*, entendiendo que no hay color alguno salvo el que elegimos ver. Este personaje además representa a un ángel, un enviado divino.

En nuestra cultura asociamos, generalmente, al ángel como una figura de las religiones abrahámicas como el cristianismo, el catolicismo y otras, pero realmente su origen no es ese, ya que esta figura existe en varias culturas y religiones. La palabra "*ángel*" en español procede del latín *angĕlus*, que a su vez deriva del griego ἄγγελος *ángelos*, 'mensajero'. Este nombre ya era usado en la antigua Grecia. Por tanto, la figura angelical alude a la divinidad, a un ser que une lo terrenal (la humanidad) con lo celestial (divino). El ángel es un sirviente de una divinidad, y vincula a la humanidad con tal deidad.

El medallón de plata de este subrango muestra a un señor impasible, justamente representando esta idea de temple, de equilibrio, de sabiduría y de seguridad.



Mentor Auténtico (☆☆☆) [750,799]

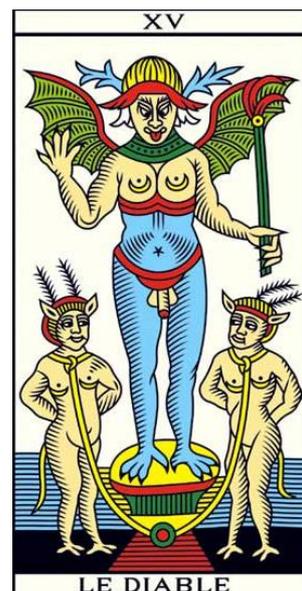


Lograr la autenticidad no es cosa sencilla. Este subrango representa el concepto de ser alguien capaz de ayudar a otros, de guiar procesos terapéuticos y de otorgar mentorías de vida desde la conquista de uno mismo. Es la aceptación de la propia personalidad y la ausencia de la necesidad por complacer. Se abandonan las máscaras sociales y se logra ser uno mismo por más que se nos critique. No se trata de ser un/a idiota, se trata de ser auténtico en todo el sentido de la palabra. Asimismo, la persona no se vuelve antisocial, sino todo lo contrario. Es plenamente capaz de vincularse con otros, forjar relaciones y tener una vida normal.

Generalmente, este tipo de fortaleza, otorga liderazgo natural, por lo que la persona tiende a pertenecer a varios grupos y ser alguien valioso dentro de ellos.

Este subrango toma el simbolismo de la carta **El diablo** del tarot, aunque también se conoce como **La pasión**. Esta carta no alude a la figura del diablo cristiano o personificación del mal, sino que alude a ser capaces de aceptar todas nuestras facetas, nuestras **sombras**, lo agradable y desagradable de nosotros mismos, y poder mostrarnos tal cual somos. Es justamente, la carta de la autenticidad. Asimismo, habla de las pasiones, simbolizadas a través de la sexualidad del personaje y a los dos encadenados que están a su merced. Es, por tanto, un ser capaz de dominar sus impulsos y de ser quién es. Ya se ha aceptado a sí mismo, no se rechaza, y por ende no pretende fingir.

El medallón dorado de este subrango alude a la misma idea, por lo que se muestran tres rostros, simbolizando la capacidad de mostrar todas nuestras caras sin miedo. De hecho, el ideal sería tener una única cara o máscara, que fuera la auténtica, sin tener que elegir. El símbolo de flor en la parte inferior del medallón es justamente el símbolo del florecer personal, el crecimiento y la maduración.



Rango 7: Paladín (*Bodhisattva*)

Subniveles	Nivel inicial	Nivel final	Exp. Inicial	Exp. Final	Avance
Espada	800	899	604880000	862739999	Manual
Escudo	900	999	862740000	1185099999	Manual
Consagrado	1000	1499	1185100000	4016399999	Manual

El Paladín

Como se explicó al inicio de este documento, y como has visto a lo largo de él, utilizamos aquí los simbolismos de la cultura humana para comprender la profundidad de cada rango de este modelo. Esa simbología luego, cada quién la adapta a su visión del mundo y de la vida misma, a sus valores y a sus objetivos. Así pues, este rango toma la figura del **paladín**.

Un *paladín* es un término que se refiere a un caballero o guerrero noble (de la nobleza como estirpe social en la antigüedad) y valiente, tradicionalmente asociado con la defensa de causas justas, la protección de los débiles y la lucha por el bien. El término tiene sus raíces en la literatura medieval y renacentista, donde se utilizaba para describir a los caballeros de la corte del rey Carlomagno, conocidos como los *Doce Pares* o paladines, quienes eran famosos por su lealtad y heroísmo. En un contexto más amplio, se puede usar "paladín" para describir a una persona que defiende apasionadamente una causa, ideal o principio, convirtiéndose en un protector o defensor de los valores en los que cree.

Entendemos así, en este modelo, al Paladín como un *caballero* (en el concepto medieval de la palabra, como persona nombrada por un monarca como parte importante de su ejército o corte) que viene a ser la sublimación o cúspide del rango de **Guerrero** inicial de este modelo. A grandes rasgos, el **Guerrero** raso, el infante del principio ahora logró ser un caballero, pero no uno cualquiera, sino un **Paladín**. Pero este paladín mantiene los valores aprendidos hasta el momento como un guerrero sabio y pacífico, ese que sabe utilizar la espada pero elige no hacerlo, ya que sabe obrar de otro modo en el mundo.

En esencia, el discípulo se convierte en paladín de sí mismo, definiendo sus propias causas sin imponerlas, sino llevando el estandarte de la autenticidad, la honestidad, la integridad, la compasión y la sabiduría. Este caballero adquiere, ahora sí, también la concepción moderna del término (cuya forma femenina sería *dama*): "**Persona que se comporta con distinción, nobleza y generosidad**". Pero para nosotros, es mucho más que eso ¿verdad?

Este rango está representado por la simbología del chakra *Ajna*, conocido como el chakra del tercer ojo (ver más allá, más en profundidad), es el sexto de los siete chakras principales y está asociado con la intuición, la percepción y la sabiduría interna. El término *Ajna* en sánscrito se traduce como “conocimiento”, lo que refleja su función como centro de la visión y la claridad mental. Este chakra se considera la sede de la conciencia superior y la intuición, el lugar desde donde se percibe la realidad más allá del mundo físico.

Se vincula también con el estado *Bodhisattva* del budismo, un estado signado por la misericordia, en el que el individuo se dedica a la felicidad de los demás. Los *bodhisattvas* son los que aspiran a lograr la iluminación y a la vez están comprometidos a que todos los demás seres humanos la alcancen también. Teniendo conciencia de los lazos que nos unen a todos los demás, en este estado comprendemos que toda felicidad que gozamos únicamente es parcial y por eso nos dedicamos a aliviar el sufrimiento de otros. Los que están en este estado encuentran que su mayor satisfacción proviene del comportamiento altruista. Esto, por supuesto, es muy profundo, y cada quién debe encontrar qué significa altruismo para sí y desde qué lugar lo hará.

Paladín Espada (☆) [800,899]



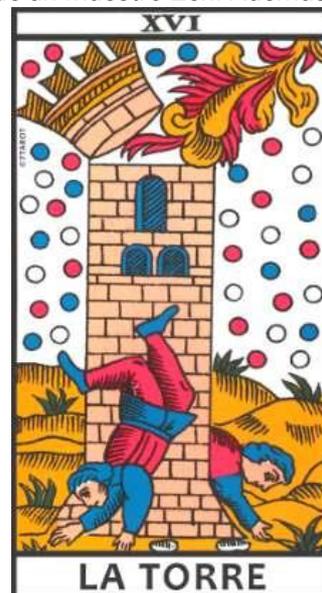
Al inicio de este proceso se indicó como rango básico al **Guerrero**, el cual asciende a través de 4 subrangos:

Infante → Errante → Enfocado → Consciente

Se explicó que la razón para nombrar así a dicho rango es para metaforizar o hacer una analogía con la vida misma, donde en general todo se siente como una lucha, como ir cuesta arriba, donde un pequeño traspie o distracción nos puede enviar al abismo nuevamente. Incluso, aun cuando uno haga todo bien, la vida nos puede golpear igual con un accidente, una enfermedad, una muerte, una crisis económica, una guerra, etc. Asimismo, durante todo el proceso de este modelo, un discípulo va aprendiendo a lidiar con aquellas cosas sobre las que no tiene control, a moverse de modo tal que siempre se esté acercando a sus objetivos, a trabajar de forma enfocada y a superar sus propios traumas y limitaciones. Cabría, por tanto, esperar que a estas alturas la vida ya no se perciba como una lucha o guerra por la supervivencia, sino que se logre un *fluir* y porvenires positivos. Entonces ¿por qué traemos de nuevo la imagen de un guerrero como el *Paladín*?

Pues la lucha cambió ahora, pero aún hay luchas. Aún es posible no haber alcanzado un nivel o estado superior de conciencia donde obremos con la tranquilidad de un maestro Zen. Además, es posible que la mayoría de discípulos no quieran ir por un camino así, y eso está bien. El **Paladín Espada** viene a recordarte que prestes atención a esas luchas internas que aún pueden estar ahí, a esas cosas que quieres cambiar o las que, metafóricamente hablando, quieres asestar una estocada con tu espada. En esencia, puede haber aún la necesidad de que el mundo se adapte a uno y no uno al mundo, puede existir aún la resistencia y el querer que las cosas sean de un modo distinto al que son.

Pero el *Paladín* no es un **Guerrero** cualquiera, es un **Guerrero** elevado, que ha aprendido el modo correcto de “pelear” contra las cosas, el cual es *transformarse a uno mismo* e influir en el mundo desde una postura de aportar valor. La espada es, por tanto, un símbolo que remite a varias acepciones: de forma directa la relacionamos con la agresividad, después de todo una espada es un arma diseñada para lastimar y matar; también representa justicia y equilibrio entre el castigo y la defensa. La espada también



se relaciona con la salvación y lo divino, cual héroe que llega al rescate blandiendo su espada en alto. Si vamos a significados aún más simbólicos, tenemos que en el tarot, el palo de las espadas representan uno de los cuatro palos de la baraja, junto con copas, bastos y oros (o pentáculos). El palo de espadas se asocia con el elemento aire, que simboliza la mente, la comunicación, la lógica y los procesos intelectuales, por lo que remitimos así la consciencia. Este palo es conocido por abordar los aspectos más complejos y desafiantes de la experiencia humana. Remite también a lo espiritual y la transformación de uno mismo.

Este subrango está representado por la carta de **La Torre**, que entre muchas cosas simboliza cambio, un sacudón en la vida o cambio completo de circunstancias. Implica una visión profunda de la vida donde todo queda al descubierto y uno termina "patas para arriba", tal como ocurre con el personaje de **El colgado**. Es el interior que se ve expulsado al exterior. La metamorfosis va tomando forma.

El medallón de bronce que representa a este subrango muestra a un paladín pronto a desenvainar su espada, dispuesto al cambio, al progreso profundo y al avance.

Paladín Escudo (☆☆) [900,999]



Este subrango representa la etapa en que uno encuentra sitio tranquilo para actuar en el mundo, embelleciéndolo y aportando valor, nutriéndolo desde un lugar que uno ha hecho suyo. En el medallón plateado de este subrango no se encuentra agresividad, sino que es pasivo, lleno de escudos en todos los frentes. Asimismo, la forma

curva representa el nacimiento hacia arriba, el ascenso, como si el paladín en su interior estuviera saliendo renovado.

Este subrango está representado por la simbología de **La estrella**, personaje que devuelve al mundo lo que ha recibido de él, que ha logrado la fertilidad de todas sus experiencias y ahora es capaz de actuar al desnudo, metafóricamente hablando. Se asocia, por tanto, al amor divino, a la esperanza, a la verdad, a la capacidad de aprender de cada experiencia y nutrir al mundo desde allí.



Paladín Consagrado (☆☆☆) [1000,1499]



Ya no hay espadas ni escudos, de hecho, este subrango se vuelve ahora impersonal, no hay una figura humana representando al medallón dorado que lo simboliza. La identificación con los estados, logros y méritos se desvanece en este subrango. Uno ya es capaz de actuar desde la autenticidad más pura, no desde el ego, sino desde la sublimación misma de **La estrella**, que retorna al mundo todo lo que ha aprendido, que lo nutre y que es, por tanto, alguien que transforma sus experiencias en cosas valiosas para sí y para los demás.

Ahora tenemos el personaje de **La luna**, también conocido como **El crepúsculo**. Simboliza la conexión con la intuición y la sabiduría que todos tenemos más allá de lo racional, eso que sentimos y no podemos explicar, lo cual se cultiva a través de muchas experiencias. Como dice

el viejo refrán: “*Más sabe el Diablo por viejo que por Diablo*”, aludiendo al hecho de que la sabiduría no está dada por nuestra estirpe o posición innata (en este caso el ser Diablo), sino por la adquisición de sabiduría a través del paso del tiempo. Mas sin embargo, para que la experiencia resulte válida tenemos que ser capaces de cuestionarla y corregirla, de otro modo podemos pasar toda la vida repitiendo una y otra vez los mismos errores al no aprender realmente de ellos. **La luna** remite, por tanto, a la unión entre el sol y la luna, que simbolizan lo masculino y lo femenino, el día y la noche, la luz y la oscuridad, el yin y el yan. Es la consagración de las propias emociones, su comprensión y su correcto procesamiento.

Pero cuidado, aquí también se remite al inicio del pasaje oscuro del viaje del héroe, a la prueba más grande, a la noche que ahora se viene hasta llegar de nuevo a la luz del mundo. El camino ya está dado, las herramientas a la vista, ahora simplemente hay que seguir el camino, hay que atravesar la oscuridad y salir renovados con el elixir del viaje del héroe, de nuestra propia odisea personal.



Rango 8: Mago

Subniveles	Nivel inicial	Nivel final	Exp. Inicial	Exp. Final	Avance
Inspirado	1500	1999	4016400000	9540199999	Manual
Creador	2000	2499	9540200000	18656499999	Manual
Sabio	2500	2999	18656500000	32265300000	Manual

El Mago

El rango de **Aprendiz Estudiante** era representado por la carta de **El mago**. No obstante, ese mago era apenas **El loco** una vez que inició su camino, por tanto, es en realidad un mago en potencia, un aprendiz inexperto, que tiene todo por delante y que debe experimentar la vida antes de lograr la sabiduría. Ahora, este rango representa realmente al verdadero “mago” que todos llevamos dentro. Pero entendamos la simbología de esta palabra y a qué hacemos referencia.

Tomamos, primeramente, la idea de **mago** en base la visión que describe el libro “*El sendero del mago*”, escrito por Deepak Chopra, el cual combina enseñanzas espirituales y principios de autoconocimiento, utilizando la figura de Merlín y el mito artúrico como alegoría para explorar la sabiduría interior y el camino hacia la realización personal. Algunos puntos principales de esta obra, a la hora de simbolizar al mago:

1. La figura del mago como guía interior: Chopra presenta al mago, encarnado en la figura de Merlín, como un símbolo de la sabiduría interior y del conocimiento espiritual al que todos podemos acceder. El mago representa la parte de nosotros que está conectada con la fuente universal de la conciencia y que nos ayuda a comprender y transformar nuestra realidad. Llevado a este *modelo Avatar*, esta es la representación del dominio de todas las herramientas cognitivo-conductuales y psicológicas que un discípulo entrenará a lo largo de todo este proceso.
2. El viaje del héroe: Toma Chopra la idea de proceso que desarrolla Joseph Campbell en “El héroe de las mil caras”. El protagonista de la historia, Arturo, es una metáfora del “viaje del héroe” que cada persona emprende para descubrirse a sí misma. Este viaje implica superar desafíos, enfrentarse a la incertidumbre y crecer a través de experiencias tanto positivas como negativas. La historia de Arturo se convierte en un reflejo de nuestro propio proceso de autodescubrimiento y transformación.

3. El poder de la conciencia: Uno de los conceptos centrales del libro es la importancia de la conciencia y el despertar espiritual. Chopra enfatiza que para transformar nuestras vidas y acceder a la sabiduría del mago, debemos cambiar nuestra percepción de la realidad y conectar con un nivel más profundo de conciencia. La mente es una herramienta poderosa que puede crear y disolver ilusiones. En lo que respecta a este modelo, se trabaja siempre para minimizar sesgos cognitivos, entrenarse en inteligencia emocional y ser capaces de accionar de la forma más objetiva y centrada posible.
4. Lecciones espirituales y ejercicios prácticos: El libro está estructurado en lecciones o "enseñanzas" que Merlín le imparte a Arturo. Cada enseñanza está acompañada de ejercicios prácticos para ayudar al lector a poner en práctica los conceptos. Estas prácticas pueden incluir la meditación, la introspección y otros ejercicios que fomentan la conexión con la sabiduría interior. El *modelo Avatar* propondrá siempre este tipo de ejercicios de modo que se alineen con las propias creencias de cada persona, a fin de entrenar la capacidad de *foco* o *focus*, que es el desarrollo de la concentración y la capacidad de hacer lo que se hace con gran maestría.
5. La superación de las ilusiones: Chopra introduce el concepto de "maya" o ilusión, que es la idea de que nuestra realidad percibida no es más que un reflejo de nuestras creencias y percepciones limitadas. Para acceder al sendero del mago, es esencial trascender estas ilusiones y ver más allá de lo que se presenta en la superficie. Esto puede verse de un modo espiritual o metafísico, si se quiere, pero también, y de modo más práctico, lo enfocaremos en cómo gestionamos nuestras expectativas de la realidad, de las personas y de los resultados de las cosas.
6. El equilibrio entre lo material y lo espiritual: El autor también aborda la importancia de encontrar un equilibrio entre la vida material y la espiritual. Mientras que el mago simboliza la parte espiritual y eterna del ser humano, Arturo representa la parte humana, con deseos, temores y limitaciones. El desafío es integrar ambos aspectos y vivir una vida plena que combine sabiduría y acción en el mundo.
7. La transformación personal y colectiva: A lo largo del libro, Chopra subraya que la transformación personal es el primer paso hacia un cambio colectivo. Al transformarnos a nosotros mismos y acceder a nuestra conciencia superior, influimos en los demás y contribuimos al despertar de la humanidad en su conjunto. El *modelo Avatar* aborda esto desde la *Teoría General de los Sistemas*.
8. La visión del universo como un campo de posibilidades: El autor sugiere que el universo no es fijo, sino un campo de infinitas posibilidades. La manera en que elegimos percibir y actuar en nuestra vida define nuestra realidad. En el sendero del mago, se nos invita a ver más allá de las limitaciones y a comprender que somos co-creadores de nuestra experiencia.
9. El desapego y la rendición: Una de las enseñanzas clave es el *arte del desapego*, que mencionamos específicamente en el rango de **Líder**. Chopra enfatiza que para acceder a la sabiduría del mago, es fundamental soltar el control y rendirse a la sabiduría del universo. Desde la Terapia Cognitivo-Conductual, trabajamos este concepto bajo la premisa de abordar aquello que está bajo nuestro control y despegarnos de lo demás. El desapego no significa pasividad, sino una aceptación activa y confiada de que todo lo que sucede así debe ser. Uno hace todo lo que está en uno, da lo mejor, y ya luego no se puede hacer más.

Vivir como un mago es el mensaje final de Chopra, indicando lo que hablamos al inicio de este modelo y el motivo por el que se llama *avatar*: *todos podemos acceder al "mago" que llevamos dentro y vivir una vida llena de significado, sabiduría y amor*. La clave está en cultivar la conciencia, superar las ilusiones de la mente y actuar desde un lugar de verdad y autenticidad.

Pero el concepto de *mago* va más allá, viéndolo siempre como esa figura que es capaz de manifestar cosas en el mundo e incluso, de cambiar la vida de las personas con las que está. Esta idea fue tomada por los creadores de la PNL y recogida en el libro que dio origen a esta disciplina: *"La estructura de la magia"*. En dicha obra los autores Richard Bandler (psicólogo) y John Grinder (lingüista), analizan las estructuras del comportamiento humano que permiten que personas de gran desempeño logren resultados extraordinarios, desentrañando así la clave para superar las limitaciones humanas. Inician, en principio desde el análisis profundo del lenguaje y sus estructuras psicológicas, y luego avanzan hacia conceptos más psicológicos. Ellos se centraron, en principio, en los terapeutas de excelencia, en personas capaces de lograr cambios para sí y para otros, esos que parecen "hacer magia" cuando uno está a su lado. Esta metáfora es muy utilizada en PNL y recogida por otros autores, como la psicóloga, socióloga y doctora en filosofía Alexa Mohl, quién escribió, entre otras cosas, los libros de PNL titulados *"El aprendiz de brujo"*. Por tanto, el mago o brujo es aquella persona con una capacidad extraordinaria de lograr la expresión del pleno potencial humano, y eso es alcanzable por todas aquellas personas que se dediquen a estudiar y entrenarse. Volviendo a Bandler y Grinder, ellos escribieron:

"El lenguaje es una forma primaria de expresión, por lo que nuestro inconsciente se manifiesta en las palabras que usamos al hablar. (...) El hecho de afirmar que una conducta humana es descriptible mediante un conjunto de reglas, no significa que nuestro comportamiento esté determinado o que sea predecible, pero sí puede ser analizado y replicado. (...) Nuestro deseo al hacer este libro no es poner en tela de juicio la cualidad 'mágica' de nuestra experiencia ante estos terapeutas, sino mostrar que **la magia que ellos realizan** —al igual que otras formas complejas de la actividad humana, como el pintar, componer música, o colocar un hombre en la luna— **tiene estructura, y por ende se puede aprender**, siempre que se den los recursos apropiados".

En esencia, se dedicaron a entender y analizar cuáles son los componentes de la excelencia, de modo que toda persona que se ponga manos a la obra pueda replicarlos. Desarrollaron así el modelo que es la PNL en base a ciencia y estudios empíricos. Asimismo la PNL no está aún completa y muchos la califican de pseudociencia ya que hay muchos charlatanes que proponen soluciones mágicas a problemas complejos, y eso no existe. La PNL tiene sus fundamentos en las ciencias cognitivo-conductuales, y toma luego herramientas de múltiples disciplinas. No obstante, este *modelo Avatar* no es la simple aplicación de la PNL, sino que va más allá, procurando complementar lo que la PNL aún no abarca y expandir así su capacidad de acción.

El **Mago** entonces es una persona altamente capaz, que ha transitado el más arduo entrenamiento en herramientas de psicología, inteligencia emocional, coaching y aplicación de técnicas de alto desempeño. Es una persona que comprende la teoría y sabe aplicarla. También, como todo mago, sabe buscar más información, sabe investigar y tener iniciativa propia. Va más allá. Es autónomo, y se centra en la búsqueda de soluciones.

Este rango está representado por la simbología del chakra *Sahasrara*, conocido como el chakra de la corona. Representa la conexión con la espiritualidad, la conciencia cósmica y la iluminación. El nombre *Sahasrara* en sánscrito significa "mil pétalos", simbolizando una flor de loto con innumerables pétalos que se abren hacia el cielo y representan la expansión infinita de la conciencia y la unión con lo divino. En este punto un discípulo puede aceptar esta simbología o desarrollar la suya propia en base a cómo utilizará las herramientas que ha adquirido a lo largo de todo este proceso y entrenamiento.

Mago Inspirado (☆) [1500,1999]



A estas alturas, habiendo ya atravesado el rango de **Paladín**, todo se trata de lograr una profundización tal que permita a la persona ser capaz de vivir de un modo totalmente distinto al de la mayoría. Esto no implica salirse del sistema, sino más bien, entender el sistema en el que se está inmerso, tomar las oportunidades que éste brinda y lograr cambios desde ese lugar. ¿Qué cambios? Pues los que cada quién sienta que debe realizar, aquello con lo que uno se sienta a gusto. Esa es la inspiración a la que alude este subrango. No hay un **mag**o igual a otro así como no hay una persona igual a otra. El discípulo ya está capacitado para brindar apoyo terapéutico, tiene las herramientas, de hecho, hasta ya puede ser mentor de otras personas, por lo que cada quién ejercerá este rol ahora desde el lugar que mejor le sienta. Habrá quienes hagan psicología clínica, otros quizá vayan a su iglesia y aporten valor desde allí, algunos tal vez prefieran la docencia y brindar algo a sus alumnos, quizá alguien se dedique de lleno a su familia... las posibilidades son infinitas, y todos los caminos, válidos.

Este subrango está representado por **El juicio**, que en algunas interpretaciones se llama **La resurrección**. Tenemos nuevamente la idea del Fénix que ya comentamos, solo que ahora este renacer viene acompañado de una profunda comprensión de la vida, de una sabiduría aún mayor. A estas alturas, cualquier discípulo, además de lidiar con la vida cotidiana, estará en una exploración muy personal de cuestiones más filosóficas y elevadas, desarrollando su propia visión de la vida, la existencia y el mundo.

El medallón de bronce de este nivel muestra a un mago que, si lo miras bien, es prácticamente un guerrero con espada y escudo, solo que en vez de espada lleva un bastón o cetro. Este nuevo ciclo implica, en esencia, volver a las raíces de uno mismo y resignificarlas para desarrollar esta visión completa de la vida.



Mago Creador (☆☆) [2000,2499]



Este subrango implica aún más la perfección en el uso de todas las herramientas adquiridas, su uso positivo tanto para sí como para los demás, y la capacidad de accionar en el mundo logrando generar cambios. El personaje que representa esta etapa es **El mundo**, último arcano de los mayores en el tarot tradicional, también llamado **La transmutación**.

Por tanto es la consecución del viaje, la transformación final, la capacidad máxima adquirida y llevada a la acción.

El medallón plateado de este rango simboliza eso mismo: el mago ya es mago, y tiene la capacidad de crear. El viaje del héroe casi se completa, y la nueva vida recién da inicio.



Mago Sabio (☆☆☆) [2500,2999]



La imagen del medallón muestra a una señora ya anciana, representando experiencia, sabiduría, aprendizaje profundo. Ella es capaz de lograr cualquier cosa que se proponga y, a su vez, vive una vida tranquila, sin demasiadas pretensiones ni complicaciones. Es de carácter firme, pero también puede ser flexible y apacible. Si necesitaras un consejo de vida, ella sería la persona indicada para buscarlo.

Este subrango está representado por la carta **El regreso** del tarot egipcio. Ahora bien, hay que entender algo en esta simbología. Normalmente en el tarot existen 22 cartas llamadas *Arcanos Mayores* (la palabra *arcano* es del idioma español y significa secreto), que son todos los que has visto en este documento, desde **El loco** (número 0) hasta **El mundo** (número 21). Estos personajes representan una travesía completa de vida, o incluso ciclos completos de aprendizaje. Ahora bien, el tarot egipcio, aunque tiene los mismos 22 arcanos mayores, no empieza con **El loco** ya que no tiene número cero, sino que lo hace con **El mago** (número 1), y finaliza con el arcano 22 que es, en esencia, **El loco**. Por tanto, este personaje de **El loco** es esencialmente el principio y el final del círculo, de los ciclos de la vida. Él empieza el viaje y él lo termina, renovado, es el 0 y el 22 al mismo tiempo, por lo que cada vez que regresa, volverá a partir hacia un nuevo viaje, solo que ahora con nuevas herramientas. El inicio es el final y el final es el inicio, lo cual también alude a lo que muchas tradiciones interpretan de la muerte, que en realidad nada termina, sino que otra cosa empieza, lo cual nunca sabremos, pero podemos aplicar esta metáfora a las etapas de la vida: cuando un ciclo termina otro comienza, cuando una puerta se cierra una ventana se abre.



Rango 9: Avatar (El despertar)

Subniveles	Nivel inicial	Nivel final	Exp. Inicial	Exp. Final	Avance
Transmutador	3000	3999	32265300000	76560399999	Manual
Liberador	4000	4999	76560400000	149625499999	Manual
Illuminado	5000	∞	149625500000	∞	Manual

El Avatar

La representación de este rango es la más compleja, ya que se vincula con el concepto de *iluminación* de las tradiciones budistas, yóguicas, hinduistas e inclusive taoístas. En esencia, es el concepto de las tradiciones dhármicas, ya sean religiosas o filosóficas. Ahora bien, las religiones abrahámicas (judaísmo, cristianismo e islam, con todas sus variantes) no entienden la "iluminación" de la misma manera que, por ejemplo, el hinduismo o el budismo, donde se asocia con un estado de liberación espiritual. Sin embargo, existen conceptos similares relacionados con el conocimiento, la conexión divina y la comprensión profunda de la verdad.

- **Judaísmo:** En el judaísmo, la idea de iluminación podría asociarse con la *Daat* (conocimiento divino) y el concepto de *emunah* (fe), donde el verdadero entendimiento espiritual implica una relación íntima y consciente con Dios. Los místicos judíos, particularmente los cabalistas, buscan alcanzar una forma más profunda de

comprensión espiritual a través de la *Kabbalah*, que implica un conocimiento místico de la realidad y la conexión con lo divino.

- **Cristianismo:** En el cristianismo, la iluminación a menudo se asocia con el encuentro personal con Dios y la comprensión de la verdad divina. El término "iluminación" se usa para describir el momento en que una persona reconoce la verdad de Dios y la salvación a través de Jesucristo. El apóstol Pablo habla de cómo la mente se "ilumina" por el Espíritu Santo, trayendo sabiduría y revelación divina (Efesios 1:17-18). También se considera que los místicos cristianos, como Santa Teresa de Ávila y San Juan de la Cruz, alcanzaron estados de iluminación a través de la unión espiritual con Dios.
- **Islam:** En el islam, la iluminación se relaciona con la *hidaya* (guía) que viene de Alá. Los *sufíes*, que representan la rama mística del islam, buscan una conexión profunda y directa con Dios a través de prácticas como la meditación, la recitación de poesía y la música (como el *sama*). Para ellos, la iluminación es alcanzar un estado de *fana* (extinción del ego) y *baqa* (subsistencia en Dios), donde la conciencia del **yo** se disuelve en la presencia divina y se experimenta la verdadera realidad espiritual.

El concepto de iluminación y, en esencia, de ascenso hacia un estado superior de consciencia para lograr ser un *avatar*, está por tanto presente en diversas tradiciones y culturas, con distintos matices, pero representando la misma idea. Habrá quienes lo asocien con un dios, tal como ocurre en las religiones abrahámicas, y habrá quienes no, como ocurre en el budismo donde no hay dioses. La interpretación, por tanto, que cada quién haga de este concepto es bastante personal, por lo que cada discípulo irá, como hasta ahora, por un camino propio. Ningún mentor puede ni debe imponer ningún tipo de visión sobre nadie. Se puede debatir con respeto, expresar cada quién sus puntos de vista y cuestionar, sobre todo a estas alturas donde ya no existe asimetría en la relación entre el mentor y su discípulo.

En este documento no se profundiza demasiado en este concepto, ya que es para otro momento. Simplemente mencionaremos aquí los tres subrangos de este rango último, a fin de que se tenga una noción de lo que representan.

Avatar Transmutador (☆) [3000,3999]



Comenzamos el subrango de bronce, el **Avatar Transmutador**, que en esencia es transformar algo en otra cosa. En general se usa la palabra transmutar para explicar el tomar algo que ya existe y llevarlo a otro estado. El ejemplo más clásico es cuando Jesús, según la Biblia, transmuta el agua en vino. En general, este concepto se usa mucho a nivel de la energía o de las emociones: el pintor que usa su sentir para crear un cuadro, o el cantante que usa su dolor para crear una balada que hace llorar a cualquiera. El **Avatar Transmutador** entonces es la persona que ha logrado

transformar su realidad y sabe como continuar haciéndolo, tanto para sí como para los demás. Así pues, el medallón es simbólico e impersonal.

Se comprenden a este nivel los complejos procesos de la vida y se entiende que éstos son como deben ser. La persona es capaz de procesar sanamente las emociones negativas, estar triste cuando debe estar, enojarse cuando debe enojarse, llorar cuando debe llorar, pero sin apearse a esas emociones, solo atravesándolas sin reprimirlas, pudiendo luego continuar. Así encuentra valor en todas las cosas y obtiene aprendizaje de cada experiencia.

Avatar Liberador (☆☆) [4000,4999]



El siguiente es el **Avatar Liberador**, o también llamado **Avatar Niño**. Alude a los tres estados de los que hablaba el filósofo Friedrich Nietzsche en su obra "*Así habló Zaratustra*": el camello, el león y el niño. Concretamente, él escribió lo siguiente:

"Tres transformaciones del espíritu les menciono: cómo el espíritu se convierte en *camello*, y el camello en *león*, y el/eón, por fin, en *niño*. ¿Qué es pesado?, así pregunta el espíritu de carga, y se arrodilla, igual que el camello, y quiere que lo carguen bien. ¿Acaso no es humillarse para hacer daño a la propia soberbia? ¿Hacer brillar la propia tontería para burlarse de la propia sabiduría? Con todas estas cosas, las más pesadas de todas, carga el espíritu de carga: semejante al camello que corre al desierto con su carga, así corre él a su desierto. Pero en lo más solitario del desierto tiene lugar la segunda transformación: en león se transforma aquí el espíritu, quiere conquistar su libertad como se conquista una presa y ser señor en su propio desierto. Aquí busca a su último señor: quiere convertirse en enemigo de él y de su último dios, con el gran dragón quiere pelear para conseguir la victoria. ¿Quién es el gran dragón, al que el espíritu no quiere seguir llamando señor ni dios? "Tú debes" se llama el gran dragón. Pero el espíritu del león dice "yo quiero". Crear valores nuevos tampoco el león es aún capaz de hacerlo: más crearse libertad para un nuevo crear, eso sí es capaz de hacerlo el poder del león. Crearse libertad y un no santo incluso frente al deber: para ello, hermanos míos, es preciso el león. Pero díganme, hermanos míos, ¿qué es capaz de hacer el niño que ni siquiera el león ha podido hacer? ¿Por qué el león tiene que convertirse todavía en niño? Inocencia es el niño, y olvido, un nuevo comienzo, un juego, una rueda que se mueve por sí misma, un primer movimiento, un santo decir sí. Tres transformaciones del espíritu les menciono: cómo el espíritu se convirtió en camello, y el camello en león, y el león, por fin, en niño".

Esto recuerda también a la frase de Jesús: "*Ser como niños*". Representa la inocencia y el puro y pleno potencial. Pero entendamos más claramente a qué refiere este texto:

- ✚ **El Camello:** Representa la etapa en la que la persona lleva cargas pesadas y asume las obligaciones y valores impuestos por la sociedad, la moral y la religión. El espíritu en esta fase es obediente y se somete al deber y al peso de las tradiciones y expectativas. Es una etapa de sacrificio y acumulación de conocimiento y deberes, pero sin cuestionar por qué se siguen estas normas.
- ✚ **El León:** En la segunda transformación, el espíritu del camello se convierte en un león. Esta etapa simboliza la rebeldía y la lucha por la libertad y la autonomía. El león busca liberarse de las cargas y restricciones que antes llevaba y desafía al "gran dragón" que representa el "Tú debes", es decir, la moral y las imposiciones externas. El león dice "Yo quiero", lo que indica un acto de voluntad y la afirmación de la propia independencia. Sin embargo, el león es incapaz de crear nuevos valores, solo puede destruir lo antiguo y liberarse.
- ✚ **El Niño:** La última transformación es la del león al niño. El niño representa la inocencia, el juego y la capacidad de crear nuevos valores y afirmarse plenamente en la vida. El

espíritu en esta fase es capaz de decir "sí" a la vida de manera espontánea y auténtica, libre de las cadenas del pasado y sin estar atrapado en la rebelión. El niño simboliza la libertad creativa, la renovación, y la capacidad de vivir con la pureza y la sinceridad de una nueva perspectiva. Es el símbolo de la creación de nuevos valores y de un nuevo comienzo.

Si miramos la última transformación, el niño, a nivel científico, se sabe hoy día que todos los niños nacen con un enorme potencial, prácticamente siendo todos genios, pero luego esta genialidad se pierde a través de la educación, tanto la social (familia, amigos, entornos, etc.), como la académica (escuela, educación formal). En el libro "*Breakpoint and beyond: mastering the future today*", los investigadores Geroge T. Ainsworth y Beth Jarman analizaron este tema. En el libro, los autores presentan los resultados de un estudio sobre creatividad realizado con grupos de niños y adultos, revelando datos fascinantes sobre cómo la creatividad innata se ve afectada con el tiempo. El estudio en el que se evaluó la creatividad de diferentes grupos de personas utilizando una prueba desarrollada por el propio Ainsworth-Land, mide la capacidad llamada "*divergent thinking*" o *pensamiento divergente*, que es la capacidad de generar múltiples ideas o soluciones a un problema. El estudio reveló que:

- ✓ A los 5 años, un 98% de los niños mostró niveles de pensamiento creativo en la categoría de "genios".
- ✓ A los 10 años, el porcentaje de niños que permanecían en la categoría de "genios creativos" se redujo al 30%.
- ✓ A los 15 años, solo un 12% seguía manteniendo un alto nivel de pensamiento divergente.
- ✓ En los adultos, solo un 2% retuvo la capacidad de pensar de forma creativa al nivel de un genio.

Las razones que ellos explican para esta pérdida de creatividad son:

- ✓ Educación Estructurada: Una de las principales razones que los autores identifican es el sistema educativo tradicional. Este sistema tiende a valorar y recompensar el *pensamiento convergente*, es decir, la capacidad de encontrar la "respuesta correcta", en lugar de fomentar la exploración de múltiples posibilidades. Esto limita el pensamiento divergente y desalienta la creatividad natural de los niños.
- ✓ Conformidad Social: A medida que los niños crecen, la presión social y la necesidad de encajar en la sociedad comienzan a influir en su comportamiento. Los niños aprenden que es más seguro seguir las normas establecidas y evitar respuestas o ideas que podrían ser vistas como inusuales o incorrectas.
- ✓ Miedo al Error: El miedo al fracaso o a equivocarse se convierte en un obstáculo importante para la creatividad. Los autores explican que los niños pequeños suelen tener menos miedo a cometer errores, lo que les permite explorar ideas sin restricciones. Sin embargo, a medida que crecen y experimentan reprimendas o consecuencias negativas por sus errores, empiezan a evitar riesgos y a optar por enfoques más seguros.
- ✓ Pérdida de la Espontaneidad: La espontaneidad es un componente clave de la creatividad, pero con el tiempo, los niños comienzan a internalizar la necesidad de controlar sus respuestas y comportamientos. Esta autocensura reduce la capacidad de pensar de manera innovadora y libre.

El niño en el medallón que simboliza a este rango representa eso, el potencial que todos tenemos y ha sido socavado por la forma en que hemos crecido. Es momento de reconectar con ello.

Avatar Iluminado (☆☆☆) [5000,∞]



Este es el único rango que tiene tres medallones posibles a elección del discípulo. Los tres tienen el simbolismo de la mariposa, criatura que también atraviesa tres estados que podemos vincular con los de Nietzsche:

- ✚ **La oruga:** es indefensa, y debe luchar por sobrevivir, comiendo y comiendo tanto como sea posible. Esto podemos tomarlo como simbolismo de *aprender*, de tener experiencias, de acumular. El asunto es que la oruga puede morir fácilmente, estancándose en ese estado larvario. Lo vinculamos con el camello, sometido a la vida, a las expectativas ajenas, a lo que la sociedad dicta.
- ✚ **La pupa o capullo:** es un estado en el cual todo lo acumulado por la oruga debe ahora consumirse para sublimarse, para transformarse en mariposa. Se esconde en una coraza para atravesar todo ese arduo y trabajoso proceso, durante el cual también puede morir, pero lo vale. Podemos tomar esto como simbolismo de procesar nuestras experiencias para sacar algo mejor de ellas. La oruga, al igual que el león, se liberará tras este proceso, pero también podemos tomar esto como metáfora de estancarse, de quedarse en ciclos repetitivos sin lograr la sublimación o transmutación de las experiencias acumuladas, ya que estas pueden hundirnos.
- ✚ **La mariposa:** Se ha liberado, y además es hermosa, reluce. La mariposa tiene muchos simbolismos en las distintas culturas, que comentaré luego. Aquí tomamos la metamorfosis como metáfora de la transmutación de sí mismo, eso de ser alquimistas de nosotros mismos.

En la cultura china, por ejemplo, encontramos este pasaje:

"Érase una vez, yo, Zhuangzi, soñé que era una mariposa, revoloteando aquí y allá, solo una mariposa. Sólo era consciente de mi felicidad de mariposa, sin saber que yo era Zhuangzi. Pronto me desperté y era yo mismo. Hoy no sé si entonces era un hombre soñando que era una mariposa, o si ahora soy una mariposa soñando que soy un hombre. Entre un hombre y una mariposa, necesariamente hay una distinción. La transición se llama transformación de las cosas materiales".

En Japón, las mariposas se asocian con espíritus difuntos y pueden considerarse un presagio positivo o negativo según la interpretación subjetiva de quién la ve. El alma de una persona fallecida toma la forma de una mariposa o es guiada por mariposas al más allá, por tanto simbolizan la conexión entre este plano en el que habitamos todos y el plano luego de la muerte. No obstante, las mariposas también se asocian con el amor y la feminidad y, a menudo, aparecen en la ropa de mujer. Las mariposas fueron la primera forma de origami, inspiradas en un poema sobre mariposas de papel. Así nació la tradición de colocar dos mariposas de origami sobre una botella de sake en las bodas japonesas.

Algo similar ocurre en Mexico. Las mariposas monarca llegan a este país durante su migración anual en el período previo al Día de los Muertos y, por lo tanto, se han convertido en un símbolo natural de las almas de los seres queridos fallecidos.

Los nativos americanos Siksika (pies negros) creen que las mariposas traen sueños e inspiración. Las tribus Hopi de Arizona practican una danza ceremonial de mariposas, que es una danza social de dos días realizada por mujeres jóvenes. Las mariposas también se encuentran entre los principales kachina, o espíritus de la vida silvestre, y aparecen en figurillas y cerámicas hopi. Simbolizan la transformación y el equilibrio.

Y así podemos continuar y continuar.

Quién sabe, en esta vida, cuántas veces llegaremos a ser mariposas para luego volver a ser orugas y avanzar a estados superiores cada vez.