A silhouette of a person with their arms raised, breaking a chain. The background is a sunset or sunrise sky. The person is holding the ends of a chain that is snapping and falling away.

Desde la sabiduría de  
los grandes maestros



¿Qué hago  
con mi vida?

Aclara tu vida:  
¡Coge las riendas  
y brilla!

# **¿Quién soy?**

**Siempre me interesó la Psicología**

**Y la Teología o lo trascendental**

**Me hacía preguntas ante TODO**

**Estudié Actividad Física**

**Como herramienta para la salud**

**Y todo lo que tuviera que ver con ella**



# ¿Quién soy?

**Fui Entrenador Personal**

**Local propio para los entrenamientos**

**Desde Donde: enseñar a que cada uno**

**aprenda por si mismo**



**MARIO BARCA**  
EJERCICIO Y SALUD

# ¿Quién soy?

Periodo crisis existencial

Cambio radical con los  
grandes maestros

Camino de sabiduría

Años después “Despertar”

Camino ya para siempre



*Mi viaje interior  
hasta la Iniciación*



# Clave iniciática



*Pregunta para tu vida*

¿Desde dónde vives?

# Decisión



Ética

Interés en lo divino

Interés egoico

Interés en lo denso

**DD**

¿Qué consideras

**AD**

Consideras tú

para tomarla?

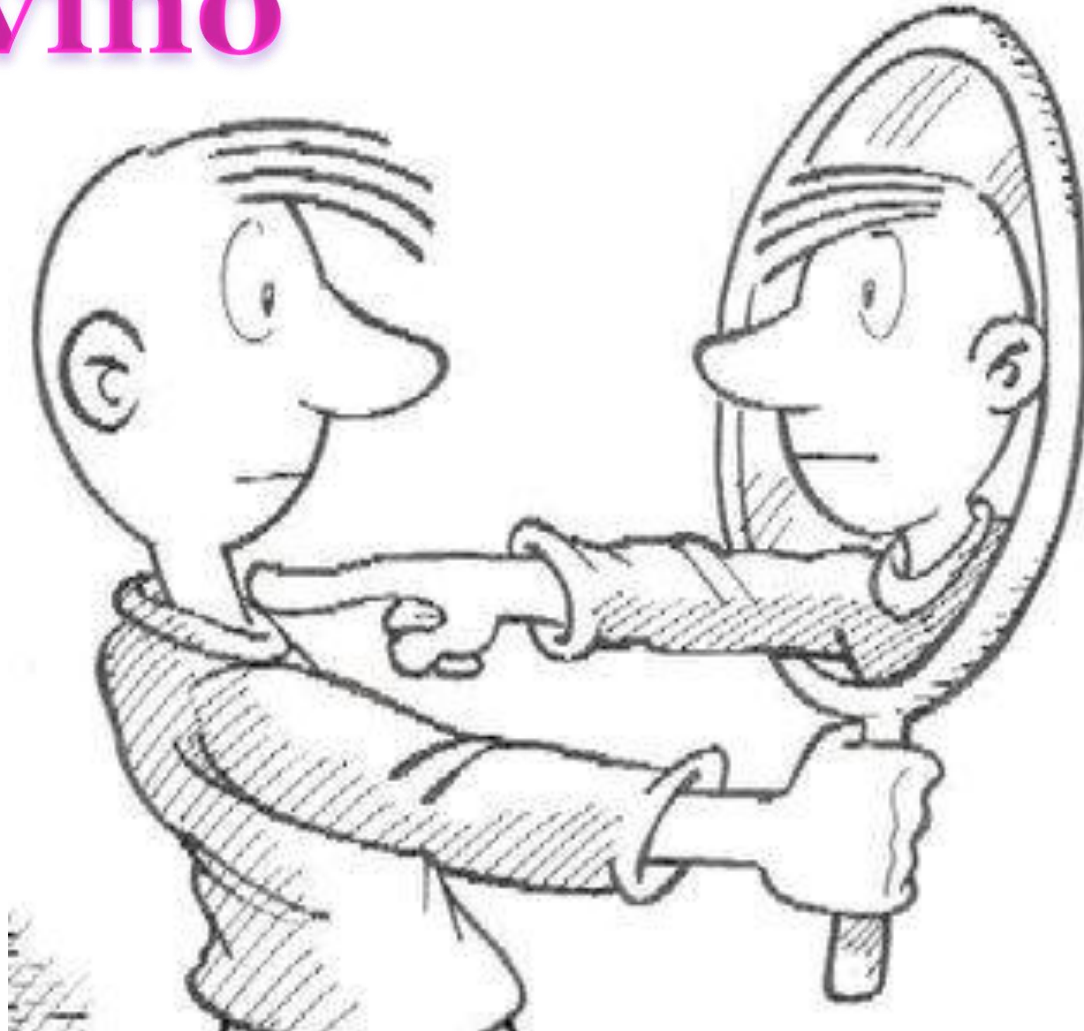
Considera el ego



**NO es lo mismo**

**¿Desde dónde vives?**

**Divino**



**Ego**



¿Desde dónde vives?

# Decisión

Enseñanza  
matriz divina

Maestros y

culturas iniciáticas



Enseñanza  
doctrinal  
cultural

Humanidad



*Son contrapuestas*



# Visión humana

## Enseñanza doctrinal cultural

# La humanidad

**Mito de los 4 paradigmas: ha producido la humanidad...**

- ✘ Más enferma: cáncer, obesidad, fibromialgia, estrés, depresión, etc.
- ✘ La economía peor repartida: mayor desigualdad económica, el 1% tiene el 99%
- ✘ Más perdida: falta de orientación vital, crisis existencial, desconexión interior, etc.
- ✘ El planeta más enfermo: polución, deforestación, contaminación acústica, etc.

¿Esta es la vida que quiero?  
¿No es posible otra vida?

Estás atrapado en la cosmovisión cultural  
Crees que es real y no modificable

Religión, política, ciencia, familia, cultura...  
Siempre estás atrapado en un mito

# La humanidad

## Mito de los 4 paradigmas: ha producido la humanidad...

[efesalud.com/las-cifras-de-la-depresion/](https://efesalud.com/las-cifras-de-la-depresion/)

### Las cifras de la depresión

- La depresión constituye un reto para la salud pública, ya que su prevalencia es muy alta: el número de personas que la sufren a lo largo de su vida se sitúa entre el 8% y el 15%.
- 350 millones de personas sufren depresión en el mundo.
- Según la OMS, en la actualidad, la depresión es la **principal causa de discapacidad** en todo el mundo.
- En Europa, representa más del 7% de la mortalidad prematura.
- En España, el riesgo de que la población general desarrolle, al menos, un episodio de depresión grave a lo largo de la vida es casi el doble en mujeres (16,5%) que en hombres (8,9%), mientras que el porcentaje de personas que padece anualmente la enfermedad es del 4%.
- Diferentes trabajos publicados cifran en un 50% los **trastornos depresivos** que no reciben tratamiento o no el adecuado (psicofármacos o psicoterapia o combinación). En estudios españoles como el estudio SCREEN los trastornos depresivos se encontrarían en cerca del 20% de los pacientes atendidos en Atención Primaria.
- Hasta el 43% de los pacientes abandona el tratamiento y otro porcentaje importante no lo cumple como le ha sido prescrito.
- Los datos señalan que cada episodio depresivo incrementa la probabilidad de una recaída posterior. Aproximadamente, un 60% de los pacientes que ha sufrido un episodio depresivo presenta al menos una recurrencia a lo largo de su vida.

### Los síntomas de la depresión

Los síntomas nucleares de la depresión son la tristeza patológica, la pérdida de interés o placer en casi todas las cosas y una disminución de la vitalidad.

Además, pueden aparecer otros síntomas, como los sentimientos de **culpa o de incapacidad**, **la irritabilidad**, **el pesimismo** ante el futuro, las ideas de muerte o de suicidio, la pérdida de confianza en uno mismo o en los demás, la disminución de la concentración y la memoria, la intranquilidad, los trastornos del sueño y la disminución del apetito y de la libido, entre otros.

# La humanidad

## Mito de los 4 paradigmas: ha producido la humanidad...

→ ↻ who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression



Temas de salud ▾

Países ▾

Centro de prensa ▾

Emergencias

### Generalidades

La depresión es una enfermedad frecuente en todo el mundo, y se calcula que afecta a más de 300 millones de personas. La depresión es distinta de las variaciones habituales del estado de ánimo y de las respuestas emocionales breves a los problemas de la vida cotidiana. Puede convertirse en un problema de salud serio, especialmente cuando es de larga duración e intensidad moderada a grave, y puede causar gran sufrimiento y alterar las actividades laborales, escolares y familiares. En el peor de los casos puede llevar al suicidio. Cada año se suicidan cerca de 800 000 personas, y el suicidio es la segunda causa de muerte en el grupo etario de 15 a 29 años.

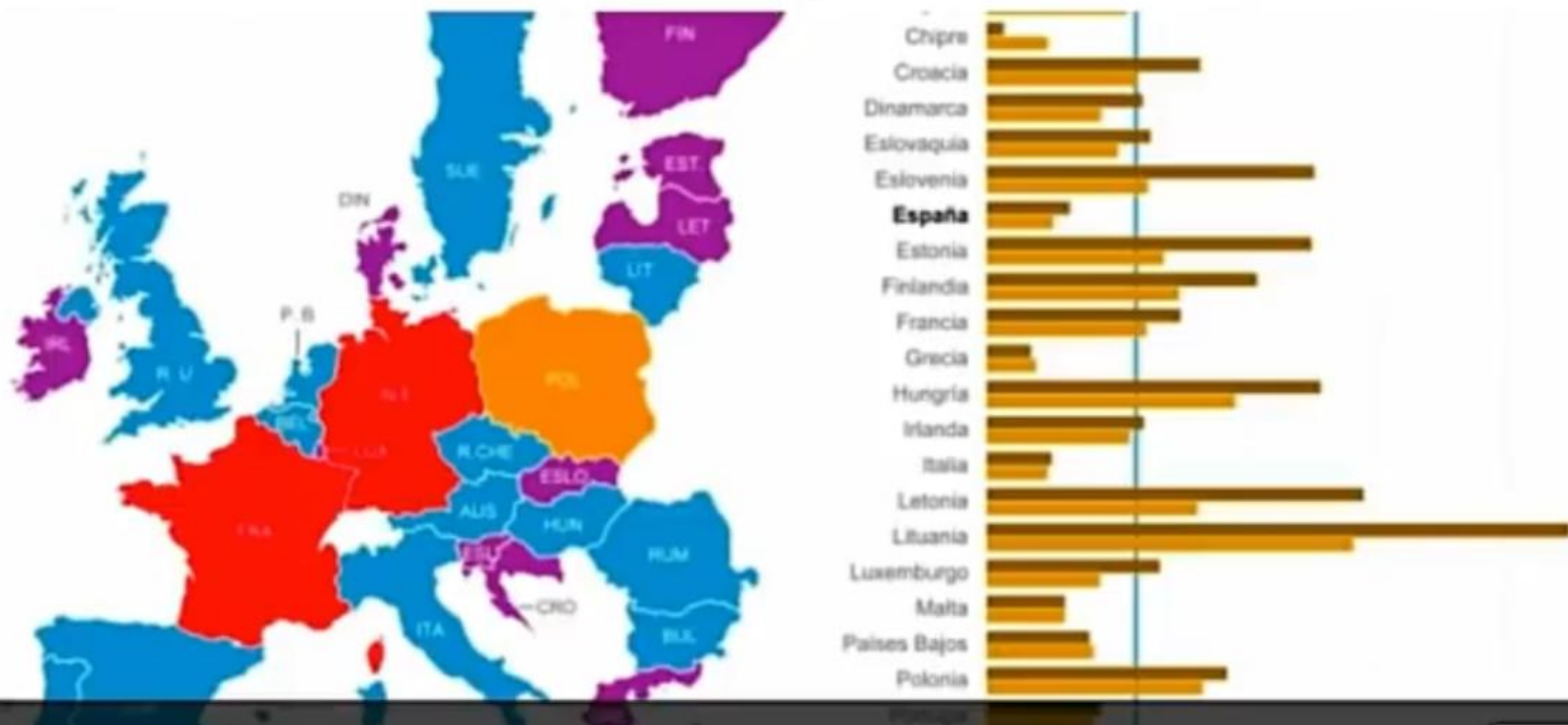
Aunque hay tratamientos eficaces para la depresión, más de la mitad de los afectados en todo el mundo (y más del 90% en muchos países) no recibe esos tratamientos. Entre los obstáculos a una atención eficaz se encuentran la falta de recursos y de personal sanitario capacitados, además de la estigmatización de los trastornos mentales y la evaluación clínica inexacta. Otra barrera para la atención eficaz es la evaluación errónea. En países de todo tipo de ingresos, las personas con depresión a menudo no son correctamente diagnosticadas, mientras que otras que en realidad no la padecen son a menudo diagnosticadas erróneamente y tratadas con antidepresivos.

La carga mundial de depresión y de otros trastornos mentales está en aumento. En una resolución de la Asamblea Mundial de la Salud adoptada en mayo de 2013 se abogó por una respuesta integral y coordinada de los países al problema de los trastornos mentales.

# La humanidad

Mito de los 4 paradigmas: ha producido la humanidad...

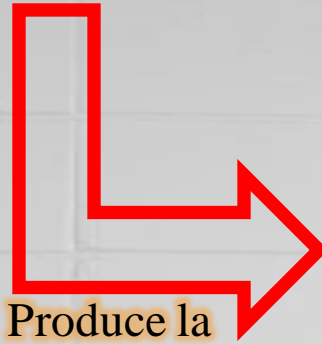
## El suicidio es la segunda causa de muerte en el mundo en los jóvenes entre 15 y 29 años



España, el cuarto país europeo con menor tasa de suicidios (Carlos Gámez 20m)

Gráfico

# La versión exterior



Produce la  
versión interior

Piloto  
automático

- Aprendizaje socio-cultural
- Transgeneracional
- Creencias
- Miedos
- Traumas
- Resistencias
- Zona de confort
- Apegos

**Ego**



**VIDA**  
**AUSENTE**

# La humanidad



“No es saludable estar bien adaptado a una sociedad profundamente enferma.”

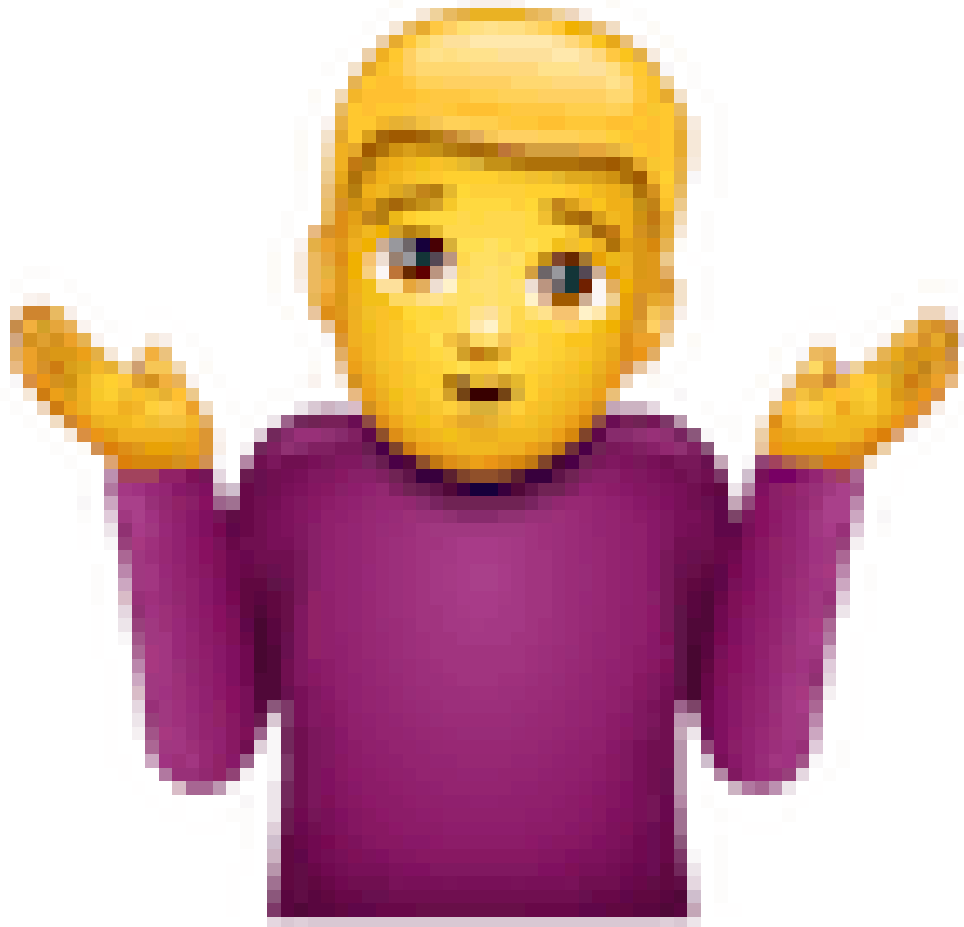
Jiddu Krishnamurti

Siempre que te encuentres del lado de la mayoría, es el momento de hacer una pausa y reflexionar (Mark Twain)



# La humanidad

## ¿Y para qué?



**La versión exterior**

**La versión interior**

- Separación como solución
- Interés en lo denso
- Interés en el ADO
- Foco afuera

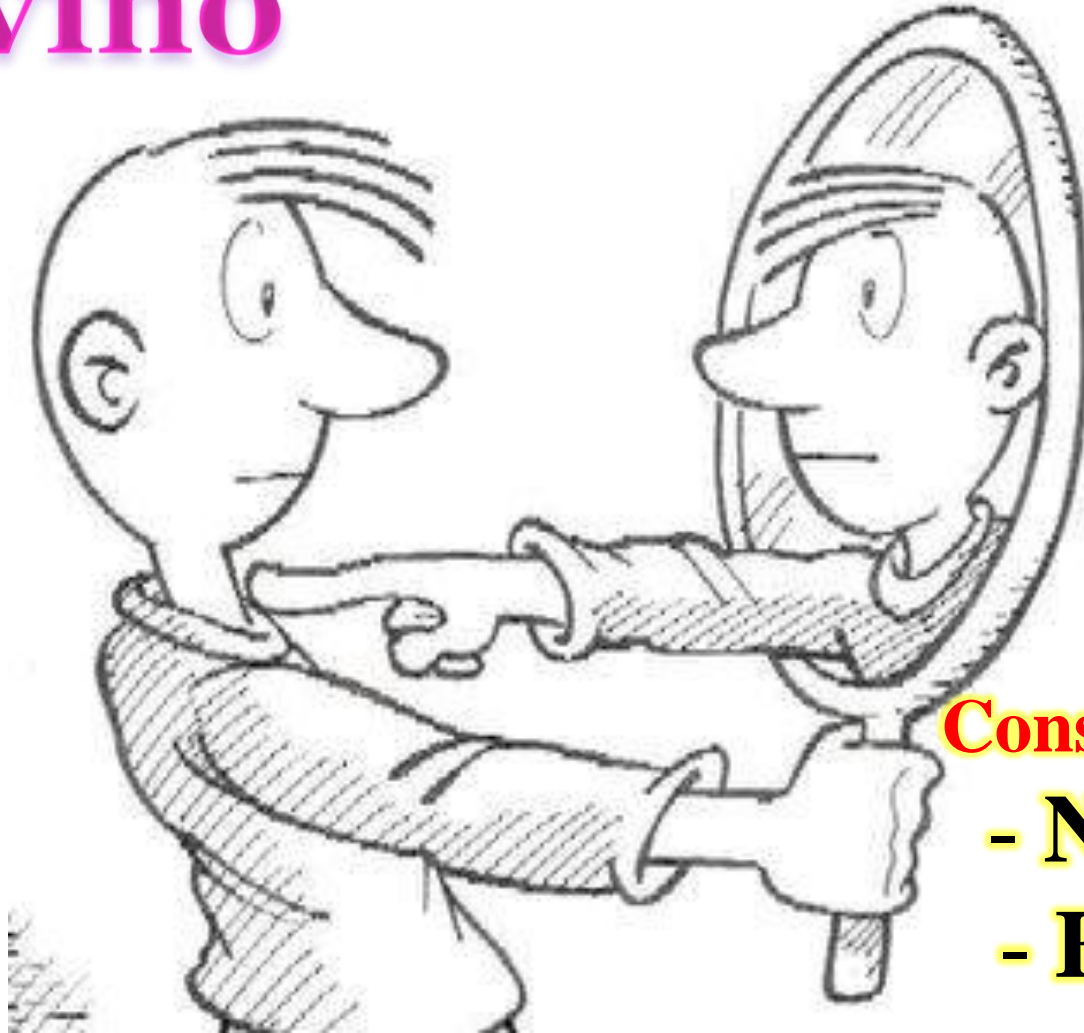
**Humanidad**

**Divinidad**



# ¿Desde dónde vives?

Divino



Ego

Considera el ego:

- **NO** sufrir
- **Felicidad**

# Clave iniciática

Presencia >< Ausencia



Pregunta para tu vida

*Visión divina*

**Enseñanza matriz divina**

**Liberación**

**Claridez mental**



# EL MITO DE LA CAVERNA

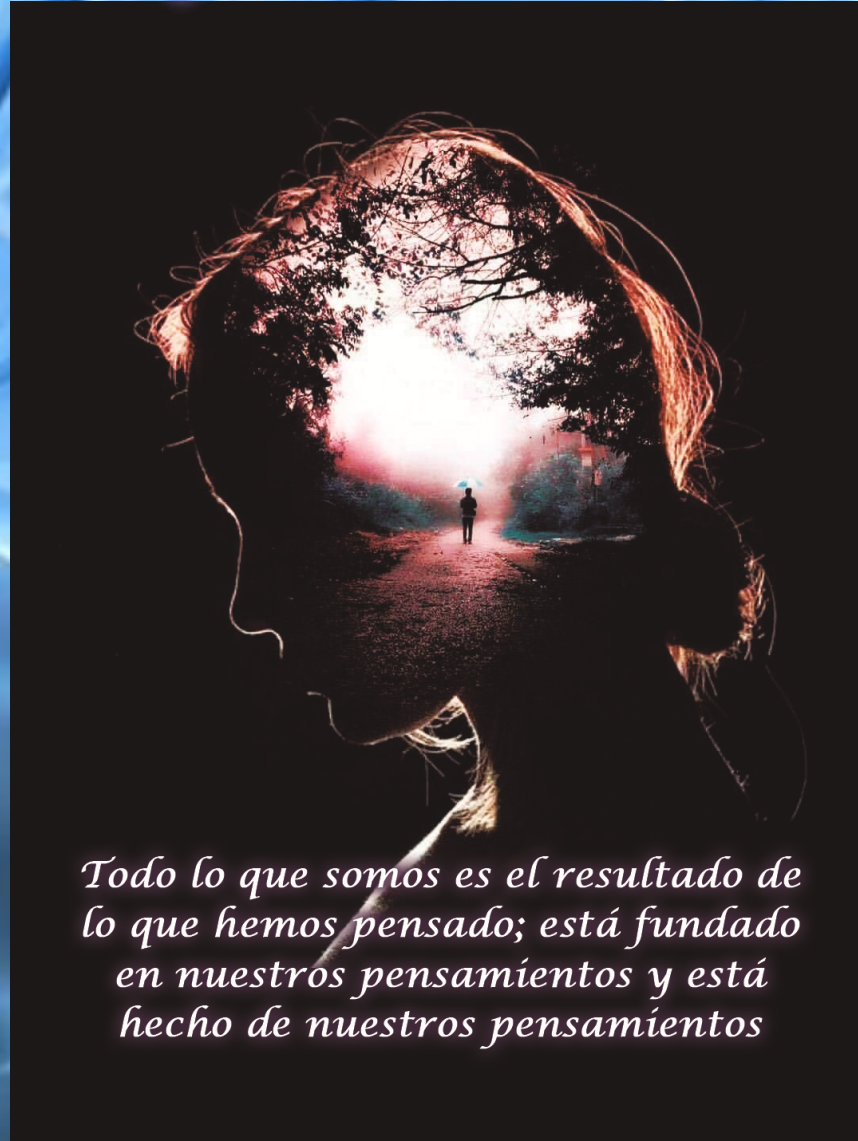


La rueda de lo ilusorio y lo real te atrapa. Tu vida se vuelve tan solo una tensión entre lo que es y lo que debería de ser.

Lo que es ilusión o es real (Adi Shankara)



# La mente: inicio y causa de todo



*Todo lo que somos es el resultado de  
lo que hemos pensado; está fundado  
en nuestros pensamientos y está  
hecho de nuestros pensamientos*



# Vaciar

El conocedor que ha abandonado todas las limitaciones exteriores y sus atributos, revelando así la naturaleza de ser-conciencia-beatitud absolutas, se convierte en un liberado en vida, de la misma manera que una crisálida se transforma en mariposa  
(Adi Shankara)

No es una cuestión de aprender mucho. Al contrario, es una cuestión de desaprender mucho (Osho)

Debo estar dispuesto a renunciar a lo que soy con el fin de convertirse en lo que seré (A. Einstein)

Es más fácil destruir un átomo que un prejuicio (A. Einstein)

Joseph Campbell - El poder del mito - 01 La aventura del heroe



Y todos los mitos tienen que lidiar con la transformación de la consciencia.

▶ ▶ | 🔊 16:10 / 56:42



**Vaciar**

**Sacar la  
basura**

**EL GUERRERO PACÍFICO**





# La mente: inicio y causa de todo

*Metanoia = Mente*

*nueva (Jesucristo)*

*Transformaos  
mediante la  
renovación de  
vuestra mente*

*He tenido miles de problemas en mi vida. La mayoría de ellos nunca sucedieron en realidad*



*El modo en que  
vemos el problema  
es el problema.*

**STEPHEN R. COVEY**

# El sentido de la vida

## *Enseñanza matriz divina*



# El sentido de la vida

Ética de los bienes

Ética de las relaciones



¿Qué es la vida?  
Muerte como referencia

RIP



Bhagavad gita advierte:

La muerte confortable de que quien trata de  
seguir el dharma que lo aleja de sí mismo



# ¿Qué te llevas tras la vida?

Un hombre sólo posee lo que no puede perder  
en un naufragio (proverbio hindú)



¿De qué le sirve a un hombre ganar el mundo  
entero si pierde su propia alma?(Oscar Wilde)

# El juicio final

**OSCURIDAD**

**LUZ**

**¿Qué llevas?**

# Swadharma

No existe fracaso  
en la vida hasta  
que tratas de ser  
alguien que no eres  
No hay forma de  
fracasar si eres tú  
mismo.

Phillip Deere.  
(1929-1985)

Médico de la tribu Muskogee Creek.

rincon  
tibet

# El juicio final

Un hombre sólo posee lo que no puede perder  
en un naufragio (proverbio hindú)

¿Qué te llevas?:

**Dominio MENTAL**

¿Qué te llevas?:

- Aprendizaje
- Traspasar la cárcel
- Ética
- Viaje interior

# El sentido de la vida

*Enseñanza matriz divina*

Iniciación

¿Qué te llevas?:

Dominio MENTAL

Encarnación

NO lo hay

Dárselo tú

**La versión  
exterior**

**La versión  
interior**

**Te lo da el Otro  
Ilusión / Mito**

**NO lo hay  
Dárselo tú**

**Humanidad**

**Divinidad**



# Práctica **1<sup>er</sup> paso**

*Replantearse la cosmovisión*  
*Cuestionarse los problemas*



*Desmontar toda la visión egoica*


# Práctica **2º paso**

*Aclaramiento mental*



*Sin prisa y progresivo*



A person with long hair, wearing a dark jacket and a backpack, is sitting on the ground in a misty forest. The ground is covered with brown leaves, and the trees are bare and shrouded in fog. The person is looking down, and their hair is blowing in the wind.

# Práctica **3<sup>er</sup> paso**

*Decidir y dirigirse*

*Sin frustración y sin rendirse; modificable*

# Práctica 4º paso

*Disfrutar de la vida*

- Pasarlo bien
- Sacar frutos

*Entusiasmo*

*Como un juego*



A person with long hair, wearing a dark jacket and a backpack, is sitting on the ground in a misty forest. The ground is covered with brown leaves. The trees are tall and thin, and the atmosphere is hazy and serene.

# Práctica

# **Paso constante**

*Iniciación*

*Cada momento por siempre*

# Práctica

¿El bache es duro? ¡Pásalo y a por todas! Cuidado con el piloto automático

Mantén siempre la lucidez mental

Sí que puedes lograrlo

Mantén siempre un Camino Interior

NO te victimices

NO seas ñoño ni blandengue

“Pasa” de lo que opinen otros

Deja los juicios egoicos

Aprende de la vida

*En la alegría  
serás imbatible*



*¡Ánimo!*



*Dharma Iniciático*



*www.Arcaluz.es*