

Cecilia Borja Pazmiño

# Crear es Crear

Un camino hacia la autocreación



 Centro de  
Publicaciones  
PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

Cecilia Borja Pazmiño

# Creer es Crear

Un camino hacia la autocreación



 Centro de  
Publicaciones

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

# Crear es Crear

Un camino hacia la Autocreación



**CECILIA BORJA PAZMIÑO**

[Poema al Amor rendido](#)

[PRÓLOGO](#)

[INTRODUCCIÓN](#)

## **Capítulo I**

### **EL CORAZÓN HUMANO ES UN MISTERIO: “LA AUTOCREACIÓN”**

[1. “Adama, ¿Dónde estás?”](#)

[2. Una visión antropológica:  
“El polvo de las estrellas”](#)

[3. Hacer la Verdad de uno mismo](#)

[4. Las Heridas del Corazón](#)

[5. Amar al Otro como a uno mismo](#)

[5.1. El Primer Mandamiento del Amor:  
Amarse a una misma](#)

[5.2. El Auto reconocimiento](#)

[5.3. Los procesos de:  
identificación y desidentificación](#)

[5.4. El desarrollo de la identidad específica](#)

[5.5. La auto-aceptación](#)

[5.6. La auto-imagen](#)

[5.7. La auto-afirmación  
\(asumirse a sí mismo/a\).](#)

[5.8 La Autoestima](#)

[5.9. La Autodeterminación](#)

[5.10. El “Falso yo” o “El pequeño yo”](#)

[5.11. El “Yo Profundo”](#)

## **Capítulo II**

### **LA FUERZA CREADORA: LA MEDITACIÓN**

[1. Del Pensamiento Crítico  
al Pensamiento Creativo](#)

[2. La Práctica de la Meditación](#)

[3. El Proceso de Meditar](#)

[4. Otros Apoyos para Meditar](#)

[5. Las actitudes Propias para Meditar](#)

[5.1 El Presente](#)

[5.2. Soltar o “lâcher-prise”](#)

[5.3. Integrar](#)

[5.4 La Vigilancia](#)

[6. Los Estados Propios de la Meditación](#)

[7. ¿Desde dónde? El sitio de la Libertad:  
La Montaña es la Montaña y Yo soy Yo](#)

[8. Meditar en Femenino](#)

[9. La Comunidad de Meditación como eje importante en la Vida](#)

[10. La Autoevaluación en la Meditación](#)

## **Capítulo III**

### **UNA ATEA EN MANOS DE DIOS**

[1. Los Hijos e Hijas de la Tierra y del Cielo](#)

[2. I SHIN DEN SHIN  
\(De mi Alma a tu Alma\)](#)

[3. Cristo: La Revelación del Ser Humano y el Desvelamiento de Dios](#)

[4. El Dios Encarnado](#)

[5. Soy la Manifestación del Amor, es mi naturaleza Esencial](#)

[6. Dios y la Feminidad](#)

[7. La Familia Humana](#)

[BIBLIOGRAFÍA](#)



CREER ES CREAR. Un camino hacia la autocreación  
Segunda Edición  
© 2017 Pontificia Universidad Católica del Ecuador  
© 2017 Cecilia Borja Pazmiño  
cborjap@gmail.com

Centro de Publicaciones  
Av. 12 de Octubre y Robles  
Apartado n.º 17-01-2184  
Telf: (593) (02) 2991 700  
publicaciones@puce.edu.ec

Derechos de autor: 050614  
Depósito legal: 005843

Foto portada: Raúl Peñafiel Illescas. Archivo fotográfico de la Comunidad Terapéutica y de  
Meditación "Amor y mar"  
Artes: IMPREFEPP.

ISBN: 978-9978-77-528-8  
Ebook  
Marzo 2021

Queda prohibida cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y  
transformación de esta obra, sin contar con el consentimiento previo y por escrito de la titular  
de propiedad intelectual, la autora del libro.

*Para Julia y Mateo Gabriel  
madre e hijo  
guerreros por la vida*

## Poema al Amor rendido

*“El hilo conductor de la vida,  
desde el cual todo tiene un sentido,  
aún cuando a veces no se lo vea, es el Amor.*

*Difícil de expresarlo.*

*Es un tejido donde todo se relaciona, se ajusta, se da,  
se fecunda, se crea, se fundamenta.*

*Es base sólida, es raíz y tronco, hoja, flor y fruto.*

*El amor es la vida en clave de sol, encuentro y danza.*

*El amor todo lo unifica, le da forma y lo transforma.*

*El amor es crecimiento para quien lo vive.*

*El amor es el punto que está en todas partes,  
es el círculo que gira en cualquier espacio,  
es el sonido en los silencios de la indiferencia.*

*El amor es rostro, es manos abiertas, es cansancio y  
suspiro.*

*El amor es la sangre de nuestras venas.*

*Cuando nace no se lo puede reprimir,  
cuando palpita, no se lo puede ocultar,  
cuando suspira, no se lo puede contener.*

*El amor es así,*

*es la ternura e inocencia de los pájaros en canto de lluvia.*

*El tiempo en que no se ama y se es amada,  
es tiempo perdido.*

*Oh! ... El amor!  
Inagotable, insondable,  
deambulante en cualquier esquina y calle.  
Listo para el encuentro,  
ágil en la espera,  
quieto en el abrazo.  
Fecundo como la tierra,  
ardiente como el fuego,  
transparente como el viento,  
inalcanzable como el cielo.*

*Ah! ... El amor!  
Fuente de gozo,  
fuente de misterio en los ojos que sueñan contigo, conmigo,  
con nosotros.  
Tesoro de luz y sombra,  
tesoro dulce y amargo.  
Amor de arcoiris en lluvias saladas,  
de fondos marinos, de barcos sin rumbo.*

*Amor... Amor... magia y palabra, sueño y figura,  
eco y voz,  
amor de día,  
delirio nocturno.  
Amor-amante, amor-amado,  
amor, siempre amor.  
Amor para amar, herida y bálsamo, canto y silencio.  
Mirada de luz.  
Canto selvático.  
Cumbre que se eleva  
y se eleva hasta el infinito.  
Amor-éxtasis,*

*amor-pregunta.*

*Amor de siglos, de horas, de minutos.*

*Amor sin cansancio, comienzo sin fin,  
vuelo de alturas sin horizontes,  
horizontes de paz, de plenitud.*

*Amor que nace con el día y que duerme en la luz.*

*Amor que todo lo engloba, como un útero gigante.*

*Útero cósmico de planetas recién paridos.*

*Amor, carne, sangre y hueso.*

*Amor, palabra de luna.*

*Amor, baño sagrado de aromas húmedos,  
de humedades de páramos.*

*Amor de brazos tendidos.*

*Amor de cielo abierto.*

*Amor de trópico, amor de nieve,  
amor sin puertas ni vacíos.*

*Amor, amor.*

*Parto de lágrima viva, gemido que danza.*

*Amor, amor*

*¿Cómo llamarte si me atraviesas entera?*

*¿Cómo conocerte si te hallas en cada poro-piel?*

*Amor, materia y espíritu, visible e invisible,*

*alto y bajo,*

*grande y pequeño.*

*Amor que llegas y te alejas,*

*que buscas y te dejas encontrar*

*que hablas y te callas,*

*que te mueves y despiertas al animal, a la planta,*

***al hombre-varón, al hombre-mujer.  
¡Ay amor! ... me dueles sin dolor”***

*10 de octubre 2007*

## PRÓLOGO

Escribí este libro como quien pare a las hijas e hijos, tiene su tiempo de gestación. Una vez cumplido su tiempo, el hijo sale a la luz, a la mirada amorosa de la madre. Luego vendrá otra hija u otro hijo.

Escribir, para mí, tiene el carácter de urgente, significa expresar al lector lo que considero fundamental para vivir.

La inspiración de este libro, y de otros en preparación, se debe al tejido vital de la práctica de la Meditación Integrada, entrelazada con la fe abierta pero centrada en el Cristo Resucitador y los hechos que acaecen en mi vida. Un tejido lleno de significados que han dado un profundo sentido a mi vida.

Durante mis estudios universitarios de Filosofía, en la Universidad Católica de Quito, conocí al P. Marco Vinicio Rueda S.I. antropólogo y maestro de meditación Zen. Lo primero que conocí de él fue su libro: "El sendero del Zen", posteriormente la práctica de la meditación. La relación profundamente humana y espiritual que mantuvimos, su sabiduría de "maestro", su sólida fe en Cristo y su vocación sacerdotal en la Compañía de Jesús me abrieron horizontes insospechados. Su nombre, Marco, se hizo realidad para mí porque "marcó" y cambió la dirección de mi vida.

Marco posibilitó que conociera una nueva forma de vida que luego la fui profundizando, durante algunos años, en un proceso que le llamo "peregrinación". Fueron estadías, de corta o larga duración en diversas comunidades y obras de variadas sensibilidades religiosas y espirituales en Francia. Hasta que encontré de manera definitiva mi "útero materno" espiritual en un Monasterio cristiano católico de

rito oriental, el Monasterio de la Epifanía. Es un espacio de luz, con estilo de vida ermita, ubicado al sur de Francia. Este monasterio fue fundado por una mujer judía que en su tierna infancia sobrevivió al holocausto de los judíos.

Esta formación, junto al desarrollo de mi vida tan compleja y paradójica, pero siempre “en búsqueda”, me ha permitido realizar en mí la mayor obra de mi vida, mi “autocreación”.

Un camino singular que muy bien puede identificarlo el lector dentro de su experiencia personal, tal vez más amplia que la mía y muy posiblemente sin denominación religiosa alguna. Lo cual no significa que carezca de una experiencia personal de Dios. ¿Cuál Dios? Esa es la pregunta que responderé en este libro según el camino que he recorrido, dentro de una experiencia profunda del ser humano y de Dios, adquirida a través de todos los hechos, circunstancias, relaciones, procesos psicológicos y espirituales personales que han conformado mis años y mis días en este mundo.

Desde que conocí a Marco Vinicio cuando era estudiante de Filosofía en la PUCE, tuve la oportunidad de colaborar con él en los Talleres de Meditación Integrada que los realizaba en la Universidad, así como en la preparación de algunos de sus libros. Años después, a mi retorno de Francia, la misma Universidad me brindó la oportunidad de ser docente y continuar con la realización de dichos talleres, los mismos que elaboré dándoles un giro diferente al proponerlos con diversidad de temas psico-espirituales generados en mi proceso de Crecimiento Personal.<sup>1</sup>

Así pues, mi profundo agradecimiento a la PUCE, particularmente a la Dirección de Pastoral Universitaria, por darme la oportunidad de realizar la segunda edición corregida de este libro.

En mi corazón están grabados los rostros y palabras de

todas las personas que han participado en los Talleres y que han sido mis compañeras y compañeros de camino, así como a los estudiantes de los cursos regulares de la Universidad. A todos, mi agradecimiento por permitirme ser parte del maravilloso tejido de la familia humana.

Hace pocos años fundé la Comunidad Terapéutica y de Meditación “Amorymar”, (cuya finalidad es integrar el trabajo espiritual y psicológico a la vida diaria) con los talleristas que deseaban continuar este camino. A cada uno y uno de ellos mi agradecimiento, especialmente a mi hermana Jazmina quien ha inspirado toda mi vida el quehacer terapéutico desde su autismo severo.

Igualmente a mis amigas y amigos por sus comentarios positivos a la primera edición. Finalmente agradezco al Centro de Publicaciones de la PUCE y al equipo que estuvo a cargo de esta edición, en especial a la Mtr. Rocío Yépez que realizó la corrección de estilo y aportó con algunas sugerencias, a Diana Díaz por el levantamiento de texto. A todos va mi amor a través de los pensamientos expresados en esta obra.

---

1. Para quienes estén interesados en participar de los Talleres Temáticos de Meditación Integrada, pueden comunicarse a: [cborjap@gmail.com](mailto:cborjap@gmail.com) Los Talleres son diseñados de acuerdo al interés del público participante, en ese sentido pueden ser dirigidos a una diversidad de instituciones y objetivos.

## INTRODUCCIÓN

Los temas y contenidos que expongo son el resultado directo de mi propia experiencia y realidad, no obstante no los he abordado porque estén de moda o por simple curiosidad intelectual. De ahí que al mismo tiempo sean originales pero también comunes, incluso pueden ser similares, a otros autores actuales o de otros tiempos y culturas.

Mi aspiración es la de compartir algunas reflexiones sobre realidades que pueden ser parte del lector y espero sean aportes enriquecedores y orientadores.

El texto está dividido en tres capítulos que sintetizan el proceso vital del Espíritu manifestado en la vida humana.

El capítulo I, trata sobre el amor a uno mismo como base fundamental de la autocreación, el regreso a nuestra naturaleza original simbolizada en el mito bíblico del paraíso. Un amor que no es egocentrismo sino auténtico “yo”, que se relaciona con el otro desde el mismo amor.

¿Qué pasa en la persona cuando medita? El Capítulo II, trata sobre cómo la meditación es una herramienta que hace posible la autocreación, de cara a los obstáculos psicológicos, culturales, políticos, económicos, históricos, religiosos que han desfigurado la verdadera identidad humana.

El Capítulo III, versa sobre la fe en Cristo, la síntesis del ser humano de todos los tiempos, cuya evolución logra realizar perfectamente el proyecto de la creación humana y unirlo a su Creador. En esta visión empleo la interpretación bíblica desde la particular mirada de la mujer.

He creído importante incluir la visión de género en el lenguaje escrito empleando alternadamente masculino y femenino o acudiendo al uso del sustantivo en colectivo, si es posible.

El cap. IV, de la primera edición cuyo título es: “Hay un solo Dios y un solo ser humano: La Mística” lo he suprimido porque los breves temas desarrollados en él formarán parte de otro libro en preparación y centrado en esta idea.

A lo largo del texto se encontrarán párrafos que tienen diferente estilo de letra, enmarcados en comillas, generalmente están ubicados luego de los títulos, algunos al final del tema, estos corresponden a mis experiencias personales y sirven para diferenciarles de mis reflexiones, así como para profundizar el tema a tratar.

La originalidad del libro no radica en los temas desarrollados sino en que éstos constituyen parte de mi experiencia y procesos genuinos al recorrer el camino de una profunda búsqueda humana y espiritual del sentido de la vida.

El presente libro no es novela ni poesía, tampoco filosofía ni teología, es recomendable leerlo dejándose interpelar desde las preguntas vitales que surgen de las experiencias positivas o negativas que nos definen, pues si leemos únicamente desde nuestros esquemas mentales o sistemas doctrinales, no sacaremos mayor provecho de su lectura.

Mejor aún, invito a los lectores a continuar un trabajo personal, en base al eco que tenga algunas ideas leídas, como puede ser dibujar, pintar, escribir, entonces mi libro habrá cumplido su propósito.

Aunque me he preocupado de guardar coherencia, sin embargo, diría que lo escribí como dibujando un círculo, es decir, el lector podrá leer desde cualquier página que despierte su interés, así como el círculo se lo entiende

desde cualquier punto donde nos encontremos. El mismo método que he empleado para escribirlo posibilita esta comprensión: al inicio del día medito, luego voy a caminar en la naturaleza y finalmente escribo.

**Capítulo I**  
**EL CORAZÓN HUMANO ES UN**  
**MISTERIO:**  
**“LA AUTOCREACIÓN”**



*“En la barca del destino  
me subo  
y navego y navego.*

*¿Hacia dónde?  
solo el destino lo sabe.  
Hacia dónde no es un lugar,  
hacia donde eres tú”*

***“Todo lo que vivo se convierte en creación de vida, el acto creador es el acto liberador por excelencia”<sup>2</sup>***

Dios creó el universo, cuya diversidad es infinita, y nosotros al ser imagen y semejanza suya también somos creadores. El mayor acto de creación que podemos realizar es “hacer nuestra propia vida”, el mayor acto de creación es “hacernos a nosotros mismos”, en un proyecto fructífero de armonía, fecundidad, como el Dios Creador soñó para nosotros. Si nos preguntamos ¿Qué anhelamos de nuestras vidas? Es porque buscamos el sentido de la vida. ¿Y no será el amor lo que da sentido a nuestras vidas? Esto es lo que Cristo nos mostró al amarnos como amigos y hermanos, un amor tan fuerte y poderoso que fue capaz de volver a crearnos. Quien acepta esta verdad está en posibilidad de autocrearse.

La autocreación tiene tantos caminos como seres humanos existen, a continuación señalaré algunos importantes.

### La Regeneración

Es una palabra textual que emplea la Biblia en el evangelio de Mt. 19 ss. Su significado es “Volver a nacer”, es decir, cualquiera sea la herencia genética y familiar, en sus patrones físico, psicológicos, sociales, que perturben, limiten o deformen una vida sana siempre tenemos la oportunidad de “volverla a hacer” desde lo auténtico, original del Ser, que es lleno de amor, bondad, gozo. Siempre es posible “rehacernos” o “regenerarnos”.

## El cambio: Rehacerse a partir del “Yo profundo”

Felizmente hay personas que al mirar sus vidas sienten la profunda necesidad de cambiar, llevar una vida diferente a la que hasta el momento la han llevado. ¿De qué se trata este cambio? Se puede correr el riesgo de quedarnos en cambios superficiales y no llegar al fondo, cambios en los que a veces ni siquiera se piensa en función de uno mismo sino en función de las expectativas de otros, sin embargo si miramos de una manera específica cada actitud, decisión, rasgo de personalidad, patrones culturales, etc., el cambio se puede convertir en algo cuesta arriba porque, efectivamente, es interminable. De alguna manera los cambios son así de específicos y concretos, pero, ¿Cómo sostener este proceso continuo e inacabable sin quedarse a mitad de camino?

Una de las respuestas la encontramos en la práctica de la meditación porque esta nos lleva a nuestro auténtico “yo”, nuestra auténtica naturaleza, la de amar, ser felices, vivir a plenitud. Esta identidad, perdida en nuestras historias de vida, tanto individuales como colectivas, es la verdadera identidad del ser humano. La meditación nos va ajustando a este auténtico “yo”, a un orden armónico, a nuestra auténtica naturaleza porque de una manera misteriosa nos permite experimentarla.

Así, las resistencias, desmotivaciones, obstáculos, recuerdos, se van quedando en el camino porque delante nuestro está el amplio horizonte de ese mundo nuevo construido por otros caminantes y al cual llegamos en nuestra propia cabalgadura.

Los cambios son posibles y realizables en la medida en que encontremos nuestra auténtica naturaleza, el auténtico “yo”. De este modo, el proceso de cambio se dará

naturalmente y sin mayor esfuerzo, como el árbol da su fruto.

## La Palabra

No me refiero a cualquier palabra, aquellas que pronunciamos muchas veces sin darles importancia, tampoco a aquellas que expresan auténticamente hondas vivencias y sentimientos. La palabra a la cual me refiero aquí es la Palabra<sup>3</sup> que aparece en la conciencia como una luz iluminadora en situaciones difíciles, o en momentos tranquilos. Es la Palabra que ilumina a todo ser humano que escucha y le guía, le orienta, le sostiene, le mantiene, le conduce a su evolución, le libera. Es la Palabra que es verdad y vida porque es una palabra enraizada en la historia personal y proveniente de la misma "Verdad del Espíritu". Nada puede oponerse a esta Palabra ni agotarla, siempre está en nuestra conciencia cada vez más nítida.

Es necesario vaciarnos para escuchar esta Palabra así como para conocer lo esencial, sin embargo, en nuestra sociedad consumista siempre estamos llenándonos de todo lo que podamos, no soportamos el vacío y precisamente es ahí donde surge la verdad.

La Palabra del Dios Vivo es realmente una voz al interior del alma, del corazón que nos dice lo que es justo, importante, esencial, al mismo tiempo que nos acoge, anima, sostiene, guía, orienta y apoya. Escuchar esta Palabra es un paso adelante en la vida porque ilumina de una manera personal la vida de cada uno, dentro de las circunstancias en que nos encontremos. Escuchar esta Palabra es pues un bálsamo en la existencia y una verdad en el camino.

***“Hace pocos años, reconocí en mí la dificultad  
para procesar mis sentimientos y afectos,  
lo cual me destruía porque me perdía en ellos,  
estaba sujeta a ellos, atada.***

***Entonces comprendí por qué la Biblia otorga a la palabra un acto de  
creación, es creadora por sí misma,  
porque permite organizar el mundo y de este modo poder  
crearlo, continuarlo, darle una dirección.***

***La palabra es un acto específicamente humano que nos permite  
procesar nuestras vivencias y comunicarlas.***

***La palabra es un acto individual y  
colectivo en el cual se entremezclan,  
se entrecruzan nuestras vivencias.***

***La palabra otorga un orden a la conciencia  
donde se puede crear, orientar, continuar,  
dirigir el curso de la vida”***

### **1. “Adama, ¿Dónde estás?”<sup>4</sup>**

Ésta es una de las preguntas fundamentales para vivir. Saber responder a esta pregunta es saber cómo estamos viviendo y hacia dónde llevamos nuestra vida. ¿Dónde estoy en mí? ¿Dónde quiero estar en mí? ¿Dónde estoy? ¿Dónde quiero estar? Significa identificar nuestros estados de ánimo, pensamientos, actitudes, el telón de fondo desde donde vivimos cada momento. Y elegimos dónde queremos estar, sin quedarnos identificados necesariamente con lo que vivimos en el momento o si aquello que vivimos aquí y ahora lo vivimos desde nuestro “yo profundo”, desde el amor, desde la Fuente Creadora. Por lo tanto, vivir es darnos cuenta de lo que vivimos y así ubicarnos, posicionarnos en la vida, de acuerdo a la pulsión más fuerte que hay en nosotros como es la de estar unidos al Espíritu del Dios

Vivo. Así pues, preguntarnos ¿Dónde estamos? Nos lleva a buscar una respuesta y posicionarnos. Posicionarnos significa estar de pie, es decir, en el eje vertical de cielo y tierra, frente a la vida. Para estar de pie es necesario levantarse, término que siempre me llamó la atención en la Biblia. Levantarse sería este acto por el cual de cualquier situación en que nos encontremos: reducidos, limitados, disminuidos en nuestro potencial, en nuestro ser, podemos salir de aquella condición a nuestra verdadera condición, estar de pie, unidos al cielo y a la tierra, unión de materia y espíritu, en la mejor y mayor interconexión.

¿Dónde estoy en mí misma? ¿En qué parte de mí me encuentro en este momento? Responder a estas preguntas es el modo por el cual no solo tomamos conciencia de nosotros sino que podemos elegir cómo deseamos vivir, qué anhelamos de nuestra vida; por ejemplo, si estamos deprimidos, podemos decidir experimentar otro estado, a condición de abandonar, dejar nuestra depresión. Debemos entonces identificar el cuerpo emocional que hay en nosotros, así como las tensiones físicas que soporta nuestro cuerpo, o las inspiraciones y luces espirituales que recibimos.

Si miramos el ahora, tratemos de identificar entonces qué pasa en nosotros, sea en el mundo emocional, en el mental, en el relacional, en el corporal. Nos movemos tanto en el plano de lo fáctico, de los hechos, así como del deseo, de la voluntad. Tanto en el presente como en el pasado o futuro.

Sin embargo, esta autoconciencia no es suficiente. Es necesario dirigirnos al “yo profundo”, al “Yo esencial”, aquel “Yo” que está más allá del tiempo y del espacio, pero que es la esencia del mismo “yo existencial”, es lo más íntimo, al cual debe abrirse y nutrirse este “pequeño yo”. El “yo existencial” se alimenta del “yo esencial” y viceversa, el “yo

esencial” se alimenta del “yo existencial”. Nuestra tarea es vivir desde este encuentro, desde esta unión. Este es el secreto.

Entonces, ¿Desde dónde vivo? ¿Desde dónde vivimos? Se precisa situarnos desde fuera de nosotros y desde dentro. En el primer caso es importantísimo saber dónde estamos, identificar nuestro contexto, así como el significado que tiene para cada uno de nosotros; por ejemplo, es diferente ir a la casa de los padres que ir a la casa de un amigo o de un desconocido. Identificar con quién estamos, qué tipo de relación establecemos, cómo es la otra persona, pero, sobre todo, cómo nos ubicamos en nosotros mismos en aquel espacio relacional.

En definitiva, es vital saber ubicarnos dentro del contexto en el cual estamos. Pero, también observar qué hacemos con las oportunidades que nos da la vida, cómo enfrentamos las circunstancias que vienen a nosotros, hacia dónde nos dirigimos tal como estamos actuando. Desde dónde quiero vivir es mi elección, yo decido en qué parte de la vida, en qué estado quiero vivir si en el sufrimiento o en la alegría, si en la ignorancia o en la sabiduría. Todo esto es responder a la pregunta continua ¿Dónde estoy? Adama, ¿Dónde estás?

## 2. Una visión antropológica: “El polvo de las estrellas”

Escribir sobre la “autocreación” requiere necesariamente una manera de entendernos, de visualizarnos, de sentirnos como seres humanos que somos. De una forma muy simple y sintética la visión que daré del ser humano es triple: cuerpo, alma y espíritu.

Cuando hablo del cuerpo que somos, me refiero al cuerpo que tenemos pero también a nuestra historia personal