



EL
YOGA DEL
COMER

Trascender las dietas y los dogmas
para nutrir al ser natural

Charles Eisenstein



EL
YOGA DEL
COMER

Trascender las dietas y los dogmas
para nutrir al ser natural

Charles Eisenstein

EL
YOGA DEL
COMER

EL YOGA DEL COMER

**Trascender las dietas y los dogmas
para nutrir al ser natural**

Charles Eisenstein



© 2018 EDITORIAL ACANTO S.A.
Comtes Alba de Liste, 8
Barcelona - Tel. 93 572 97 01
www.editorialacanto.com

Título de la edición original: *The Yoga of Eating*
© 2003 Charles Eisenstein

Traducción: Noelia Jiménez Díaz
Diseño y fotocomposición: Estudi Gràfic Vicenç Prims, SL

ISBN: 978-84-15053-95-8
Depósito legal: B 26719-2018
Impreso en España

El propósito de El yoga del comer es solamente informar y educar, y en ningún modo pretende ofrecer consejos médicos personales. Por favor, consulte con su médico profesional habitual cualquier cuestión relacionada con su salud.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar, escanear o hacer copias digitales de algún fragmento de esta obra: www.conlicencia.com, 93 272 04 47 / 91 702 19 70

He debido de estar increíblemente borracho o loco para entrar a hurtadillas en mi propia casa y robar dinero, para saltar la valla y llevarme mis propias verduras. Pero ya no más. Me he liberado de ese puño ignorante que estaba pellizcando y retorciendo mi ser secreto.

YALAL AD-DIN RUMI

Yüeh : “complacer” o “deleitarse”. Los tres trazos de la izquierda componen el símbolo del corazón, mientras que el símbolo de la derecha significa “hacer efectivo”, como quien hace efectivo un cheque o una promesa. Juntos significan hacer efectivo lo que está en el corazón, es decir: hacer que se corresponda de forma apropiada lo que está fuera con lo que está dentro y, de ese modo, deleitarse en el mundo.

悅

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

Capítulo 1	LA FALACIA DE LA FUERZA DE VOLUNTAD
Capítulo 2	CUERPO Y ALMA
Capítulo 3	NACIMIENTO, NUTRICIÓN Y AMOR
Capítulo 4	ALIMENTACIÓN Y PERSONALIDAD
Capítulo 5	EL KARMA DE LA ALIMENTACIÓN
Capítulo 6	LA RESPIRACIÓN NATURAL
Capítulo 7	LA PRÁCTICA PRINCIPAL
Capítulo 8	HACER QUE SEA PRÁCTICO
Capítulo 9	DESCUBRIR LA DIETA CORRECTA
Capítulo 10	DISTINGUIR EL APETITO DE LAS ANSIAS
Capítulo 11	AMAR EL CUERPO, AMAR EL SER
Capítulo 12	EL AYUNO
Capítulo 13	DIETAS Y AUTOACEPTACIÓN
Capítulo 14	LA GRASA Y LO BUENO
Capítulo 15	CARNE Y VIDA CARNAL
Capítulo 16	LA DULZURA DEL AZÚCAR
Capítulo 17	EL YOGA DEL BEBER
Capítulo 18	LOS SUPLEMENTOS
Capítulo 19	EL PROCESADO

Capítulo 20	EL YOGA DEL COCINAR
Capítulo 21	LA COMIDA ES SOLO COMIDA
Capítulo 22	LA SALUD Y LA BÚSQUEDA DE INTEGRIDAD
Capítulo 23	RELAJARSE PARA CAMBIAR
Apéndice I	LA ENFERMEDAD BUSCA LA MEDICINA
Apéndice II	LA ÉTICA DEL CONSUMO DE CARNE: UNA VISIÓN RADICAL
NOTAS FINALES	

INTRODUCCIÓN

Si es usted como la mayoría de la gente, en algún momento de su vida decidirá mejorar su dieta. Inspirado, tal vez, por una crisis de salud o por un despertar espiritual o una nueva relación, decidirá comer de una forma más sana o ética.

Por desgracia, más tarde o más temprano va a descubrir que “mejorar su alimentación” no es tan sencillo como imaginaba. Compre cualquier libro sobre dietas o nutrición y encontrará cantidad de consejos convincentes sobre lo que debería o no debería comer. Consiga otro libro y encontrará consejos igual de convincentes que se contradicen directamente con los del primero. ¿Qué hacer?

Un libro puede alabar las virtudes de la soja; otro nos alertará sobre sus peligros. Un libro puede recomendar una dieta que se componga sobre todo de alimentos crudos, ricos en enzimas y vitalidad; otro nos advierte que limitemos la ingesta de alimentos crudos para no apagar el fuego digestivo. En un libro la miel se considera un superalimento; en otro se asegura que es tan dañina como cualquier otro azúcar. La mayoría de los libros convencionales sobre nutrición aconsejan limitar la ingesta de grasas, en particular, de grasas saturadas; una minoría que va en aumento sostiene que, en realidad, las grasas animales tradicionales son beneficiosas. Algunos expertos dicen que los suplementos son absolutamente esenciales para lograr una buena salud; otros dicen con sorna que solo

sirven para que orinar salga más caro. Una filosofía propondrá una dieta basada en el grupo sanguíneo; otra, en el tipo ayurvédico, otra, en el elemento de la medicina china. Algunas prácticas éticas están basadas en el vegetarianismo, otras en el localismo, otras en cuestiones específicas de tipo social o medioambiental.

Los ejemplos son infinitos. El desventurado explorador de la comida sana se enfrenta a una desconcertante maraña de consejos contradictorios, todos ellos provenientes de fuentes acreditadas. ¿Hay una dieta, entre todas ellas, que represente el Verdadero Evangelio de la salud? ¿Estamos salvados si elegimos bien y, si lo hacemos mal, iremos al infierno de la salud? Si es así, ¿cómo la distinguimos de los cientos de dietas que se promocionan? ¿O tal vez todas ellas sean correctas, de alguna manera, a pesar de sus flagrantes contradicciones? ¿O tal vez ninguna de ellas sea correcta...?

Tras enfrentarme a este dilema a lo largo de una década explorando dietas y experimentando, decidí probar algo diferente. En lugar de confiar en una autoridad externa, confiaría en mi propio cuerpo e iría por donde él me llevara. Esta decisión me abrió todo un mundo de realización y descubrimiento: acerca del potencial no explotado del cuerpo y sus sentidos; sobre la relación entre nuestra forma de comer y nuestra forma de ser y estar; y sobre los aspectos espirituales de nuestros seres corpóreos. Lo más importante para mí es que mi práctica, que yo llamo el *yoga del comer*, me dejó libre para disfrutar, por primera vez que yo recuerde, del placer desinhibido de comer, y me aporta un bienestar y una vitalidad física que van en aumento.

Uso la palabra “yoga”, en un sentido muy general, para referirme a una práctica que aporta más integridad o unidad. El *yoga del comer* que describo es muy distinto de las “dietas yóguicas” que se proponen en los libros populares sobre *Hatha* yoga. Yo no le diré qué ha de comer y qué no ha de comer.

Este libro, por lo tanto, no es un libro de dietas, ni tampoco un libro de nutrición. Esos libros tienen su valor, por supuesto, pero no deben tomarse como autoridad sobre nadie; ni siquiera si esa autoridad representa todo el peso de la opinión científica. El propósito de este libro es hablar al lector de una autoridad mayor: su propio cuerpo. Pero, ¿por qué confiar en su cuerpo cuando tan a menudo parece llevarle por el mal camino? ¿Cómo podemos discernir lo que nuestro cuerpo nos dice? Exploremos con estas preguntas en mente, la filosofía y la práctica del *yoga del comer*.

Capítulo 1

LA FALACIA DE LA FUERZA DE VOLUNTAD

Aquellos que reprimen el deseo, lo hacen porque su deseo es lo suficientemente débil como para ser reprimido; y aquello que lo reprime (la Razón), usurpa su lugar y gobierna sobre el renuente.

WILLIAM BLAKE

Cuenta cuántos sobres eres capaz de lamer en una hora y, en la siguiente, ¡trata de batir ese récord!

DIRECTOR SKINNER (LOS SIMPSON)

Muchas personas se desesperan ante la idea de mejorar sus hábitos alimentarios porque piensan que no tienen suficiente fuerza de voluntad, que carecen de fuerza de voluntad. ¿Cómo, si no, se explica que tengamos hábitos alimentarios destructivos aun siendo conocedores de sus consecuencias? ¿Cómo, si no, se explica que un día nos pongamos como cerdos después de una semana de alimentación disciplinada? ¿Cómo, si no, se explica que nos zampemos unos *donuts* después de habernos comprometido en serio, totalmente motivados, a dejar de comer *donuts*? Parece que la fuerza de voluntad nos ha fallado y ha permitido que una compulsión momentánea nos traicione.

En nuestra sociedad se apela a la fuerza de voluntad en muchísimos ámbitos, además del de la dieta. Se diría que pensamos que, sin fuerza de voluntad, nos pasaríamos la vida holgazaneando, sin hacer nada en todo el día, excepto satisfacer nuestras necesidades y deseos más preciados.

“¿Qué harías mañana —suelo preguntar— si de repente perdieras toda tu fuerza de voluntad?” La mayoría de la gente se imagina durmiendo hasta muy tarde, faltando al trabajo, tomándose un desayuno enorme y, después de eso, viviendo en una espiral infinita de indulgencia, indolencia y apatía.

La dependencia de la fuerza de voluntad revela una profunda desconfianza en el propio ser. Al parecer pensamos que lo que realmente queremos hacer es malo, es caprichoso, así que debemos ejercitar la fuerza de voluntad para obligarnos a comportarnos mejor. La vida se convierte en un régimen de interminables “debería” y “no debería”. Pero quizá esa falta de confianza está mal entendida. Pensemos en ello con más detenimiento: ¿Qué pasaría si realmente perdiera su fuerza de voluntad mañana? Sí, tal vez se quedaría hasta tarde en la cama, pero ¿sería por holgazanería o por una genuina necesidad de descanso? Tal vez faltaría al trabajo, pero ¿no puede eso significar que su trabajo no le llena de verdad el alma y que por tanto, dejaría de forzarse a realizarlo? Tal vez se quedara en la cama hasta las diez, o incluso hasta las doce, pero en algún momento seguir en la cama le resultaría incómodo. Tal vez se sentara sin hacer nada un rato, comiendo bombones y viendo la televisión, pero al final acabaría por levantarse, agitado. Sin trabajo ni tareas que desempeñar, evadirse pierde su atractivo. Tal vez se sentiría libre de atender algunas áreas de su vida que están descuidadas. Tal vez pasaría todo el día con sus hijos, con un amigo, o en la naturaleza. Tal vez retomaría ese proyecto creativo que no ha desarrollado por falta de energía y de tiempo. Quizá ese proyecto creativo se convertiría en una nueva carrera, en un trabajo estimulante para el que no le costaría madrugar. Tal vez, solo tal vez, la vida sin fuerza de voluntad sería más creativa, más abundante, más productiva y más dinámica que una vida de “debería” y “no debería”.

La verdadera función de la fuerza de voluntad y la autodisciplina es rescatar la propia sabiduría y conocimiento en los momentos en que falla la claridad, con el fin de recordar y aplicar los mensajes de la propia voz interior. Por ejemplo, si está haciendo algo que le procura alegría, cuando lleguen las distracciones tal vez necesite recordarse a sí mismo aquello que realmente quiere estar haciendo. O tal vez necesite recordar la felicidad que siente en los momentos de La falacia de la fuerza de voluntad intimidad con su familia cuando se presente el cosquilleo tentador de la cultura de consumo. En el matrimonio, si puede recordar la ligereza y el alivio que supone no andarse con mentiras y secretos, la infidelidad sexual podría dejar de seducirle.

Y en el comer, como veremos, la disciplina llega de forma natural cuando integramos en nuestra conciencia del presente la experiencia plena de nuestra alimentación. En realidad, la verdadera disciplina no es más que un autorecordatorio: no es necesario forzarse ni luchar.

La fuerza de voluntad, cuando se emplea de esta manera—como autorrecordatorio, para recuperar la congruencia—es natural y vigorizante, mientras que si la empleamos para luchar contra nosotros mismos resulta un suplicio. Con frecuencia, usamos la “autodisciplina” para acallar nuestra voz interior, prefiriendo confiar en la mente racional y en sus creencias recibidas, lo cual es desafortunado: ¿Qué pasa si nuestros apetitos e impulsos internos nos están diciendo algo importante? Pienso en el estudiante de ingeniería que se autodisciplina para estudiar sus ecuaciones, cuando en realidad lo que quiere es tocar la guitarra, y lo hace porque “sabe” que la música “no tiene salida”. Si tiene suficiente fuerza de voluntad, su talento musical permanecerá enterrado de por vida, pero nunca será un buen ingeniero ni un ingeniero feliz.

¡Cuánto más libres y felices seríamos, y cuánto más poderosos también, si dejáramos de ir en contra de nuestras inclinaciones y dones naturales, si dejáramos de intentar ser

lo que no somos, y en lugar de ello usáramos la fuerza de voluntad para mantenernos fieles a nuestro propio propósito vital, el que nos estimula y nos da alegría de verdad!

Muchas veces intentamos usar la fuerza de voluntad para mejorarnos: queremos cambiar nuestra dieta, nuestros malos hábitos, nuestro egoísmo, nuestro carácter. El hecho es que cualquier esfuerzo que hagamos para mejorarnos o cambiar, incluidos los cambios de dieta, está destinado a fracasar si se basa en nuestra fuerza de voluntad. Cuando se dice: “Me obligaré a hacerlo”, está luchando consigo mismo. Significa que está dividido, que a algún nivel no quiere hacerlo. Más tarde o más temprano, tal vez en un momento de debilidad o de olvido de sí mismo, sus verdaderos deseos se expresarán como acciones. La atención del ingeniero se desviará, empezará a postergar, se saboteará a sí mismo de un millón de pequeñas maneras. El que hace dieta, picará, comerá lo que no debe, se inventará excusas, empezará otra vez mañana. En un ser dividido, la fuerza de voluntad es algo muy inconsistente.

El enfoque yóguico de la alimentación y la dieta consiste en aproximarse a la integridad para iluminar y reparar la división del ser, para dejar de luchar contra uno mismo. Después de todo, *yoga* significa *unión*.

Incluso aunque tuviera una voluntad de hierro, ¡qué triste sería que comer se convirtiera en un régimen de sacrificio! Hay tantas dietas que se definen por lo que no se puede comer... ¿Quién no se sentiría intimidado por la expresión “el yoga del comer”? Parece sugerir un tipo de disciplina, un camino de pureza, de austeridad. Es significativo que la palabra “dieta”, en nuestra cultura, haya pasado a designar a una “dieta restrictiva”, normalmente aquella destinada a la pérdida de peso. Con todo esto, tal vez piense que *El yoga del comer* es otra obligación más, otra dosis de sacrificio sobre uno de los placeres más grandes de la vida.

¡No es así! Ante lo ineficaz que resulta recurrir a la fuerza de voluntad coercitiva, *El yoga del comer* ofrece una

alternativa: poner en armonía una alimentación placentera y nutritiva con las auténticas necesidades del cuerpo y del alma. Lograr ese alineamiento, esa unión, entre lo que se necesita y lo que se ansía, entre lo que el cuerpo quiere y lo que se ingiere. Llevar una dieta que se integre con la orientación particular de su vida y con el papel que desempeña en el mundo.

La alimentación saludable no consiste en suprimir apetitos rebeldes. No se trata de que la mente racional, con sus sofisticados conocimientos de alimentación, se imponga sobre el estúpido cuerpo, que ansía alimentos que son perjudiciales para él. Anticiparse al cuerpo e ignorarlo es lo que ha causado el problema, que desde luego no se va a solucionar imponiéndonos otro conjunto de principios alimentarios, por muy novedosos y mejorados que sean.

Mientras que la fuerza de voluntad implica enfrentar la mente contra el cuerpo, en *el yoga del comer* desarrollamos una mayor sensibilidad hacia el cuerpo; cultivamos la sensibilidad y la confianza. Dejamos de considerar el cuerpo y sus apetitos como enemigos y, en lugar de ello, escuchamos con atención los mensajes que hay detrás de los antojos y las ansias, del apetito y de los gustos. A medida que desarrollemos una confianza en esos mensajes, descubriremos niveles más sutiles de sensibilidad y una mayor unidad de cuerpo y mente. *El yoga del comer* no sacrifica el placer; al contrario, revela dimensiones del placer que no imaginábamos.

El yoga del comer requiere valentía. Valentía para abandonar los hábitos de desconfianza, restricción y negación, valentía para emerger de la sombra de la fuerza de voluntad y confiar en nuestro cuerpo, como en un amigo que nos dice la verdad; y valentía para actuar conforme a esa verdad aunque contradiga las creencias que hemos recibido sobre lo que es bueno y lo que es malo. No se trata de un pequeño paso, sino más de bien un gran salto de fe.

Capítulo 2

CUERPO Y ALMA

El cuerpo no es diferente del alma, pues es parte de ella; y ambos son partes del Todo.

FARID AL DIN ATTAR

El hombre no tiene un Cuerpo distinto de su Alma; porque ese llamado Cuerpo es una porción del Alma que se aprecia por los cinco sentidos, los principales accesos del Alma en esta era.

WILLIAM BLAKE

Los antiguos yoguis creían que comer es un acto sagrado, mediante el cual una parte de la naturaleza absorbe e integra a otra. En la era de la comida rápida, comer parece de todo menos sagrado: un vulgar acto fisiológico para sostener el cuerpo pero, desde luego, no el alma. Pensamos que la nutrición física y el placer corporal son reminiscencias de nuestra parte animal, mientras que el espíritu es algo mucho más refinado.

Pensamos así porque la cosmología dominante en nuestra sociedad, en su vertiente científica y también religiosa, sostiene que la materia está separada del espíritu y que el cuerpo está separado del alma. La ciencia afirma esto último categóricamente, mientras que la religión considera el cuerpo un vehículo o carcasa del alma, que lo anima durante un tiempo y después se marcha para habitar otro reino. La visión científica en su forma más pura fue expresada por Richard Dawkins: “El universo que observamos tiene exactamente las propiedades que deberíamos esperar que tenga si, en el fondo, no hay

ningún diseño, ningún propósito, no hay bien ni mal; no hay nada más que una indiferencia ciega e implacable”.¹ Según esta visión, incluso si existiera el espíritu, no tendría nada que ver con el mundo terrenal. Por lo que respecta a la visión religiosa dominante, se entiende que el espíritu es un reino separado, más elevado, y que las cosas terrenales son una distracción de la espiritualidad. En otras palabras, el mundo material apenas tiene nada que ver con el espíritu. La ciencia y la religión están de acuerdo.

La distinción entre cuerpo y alma es un reflejo de otra distinción: la que se establece entre hombre y naturaleza. Igual que el alma habita el cuerpo, consideramos que nosotros habitamos nuestro entorno: de alguna manera, estamos separados de él en esencia, aunque tal vez dependamos de él para cubrir ciertas necesidades prácticas. De hecho, muchas personas sueñan con que, algún día, abandonaremos la Tierra para colonizar otros planetas, de la misma manera que un alma abandona el cuerpo al morir. Mientras tanto, creyendo que estamos por encima de la naturaleza, suponemos que somos capaces de gestionarla y mejorarla; una idea que influye profundamente sobre las prácticas médicas actuales.

No siempre ha sido así. La distinción entre hombre y naturaleza comenzó probablemente con la aparición de la agricultura, cuando empezamos a manipular la naturaleza para que nos proporcionara alimentos en lugar de recolectar lo que ya estaba ahí. La leyenda del Edén podría codificar un recuerdo de esa transición: en el origen, todo estaba ahí para tomarlo, y no decidíamos qué plantas y qué animales debían crecer y cuáles no. Con la llegada de la agricultura, participamos del Árbol del Conocimiento del Bien y del Mal: los cultivos y los animales domésticos eran buenos, mientras que las malas hierbas y los depredadores eran malos. Supusimos que sabíamos mejor que la naturaleza lo que debía o no crecer en un determinado lugar.² Y, por supuesto, sacar a la tierra de su estado natural de reposo

requiere esfuerzo: la expulsión del paraíso a un mundo de trabajo duro.

La distinción entre la materia y el espíritu comparte un origen similar, pero solo alcanzó su conclusión lógica con la revolución científica. Antes de ese momento había poca distinción entre Dios y la Naturaleza. Los planetas se desplazaban en el cielo porque Dios los movía. Los animales vivían porque Dios les daba vida. Dios dirigía la meteorología y el clima. Pero, comenzando con Galileo, Newton y Descartes, los misterios de la naturaleza sucumbieron a una explicación racional, o eso parecía, y Dios se volvió innecesario y fue abstraído y confinado al reino celestial. Dios ya no era un participante en la naturaleza; en su lugar, teníamos a las “ciencias naturales”.

Antes de la revolución científica, la religión trataba de algo más que la vida interior del espíritu; solía incluir la cosmología, es decir, la explicación de cómo es el mundo. La ciencia ha usurpado esas funciones, y la religión se ha retirado ante el avance de la ciencia, que explica cómo funciona el mundo por medio del experimento y la razón. El reino del espíritu, por tanto, ha pasado a designar aquello que no pertenece al mundo terrenal.

Atendiendo a la creencia de que la naturaleza y el cuerpo son mera materia, no es de extrañar que, en gran medida, en nuestra cultura se haya separado la religión de la vida material, de la vida del mundo terrenal.³ Incluso la palabra “espiritualidad” implica que hay partes no espirituales de la vida, negando que la vida en sí misma sea un empeño espiritual. Clasificar las actividades en espirituales y mundanas refuerza precisamente esa fragmentación que el impulso hacia la espiritualidad pretende remediar. Dicho esto, por falta de una palabra mejor y por conveniencia, a lo largo de este libro seguiré hablando de “lo espiritual”.

La separación del cuerpo y del espíritu —y del hombre y la naturaleza— se ha convertido en un veneno para el mundo. Relegar el espíritu a un rincón intangible e

hipotético de la vida hace que el resto de ella, la vida terrenal, carezca de consecuencias espirituales. Puesto que consideramos la materia esencialmente carente de alma, vemos el cuerpo como algo profano y creemos que “terrenal” y “mundano” son antónimos de “sagrado”. Y entonces, sin ningún reparo, destruimos nuestros cuerpos y nuestro planeta. Al no considerarlos sagrados, nuestro abuso solo se encuentra con los límites que plantean las cuestiones prácticas. Lo cual supone una practicidad muy limitada y de miras muy cortas.

La desacralización del cuerpo y de lo físico no solo son un veneno para el mundo, sino que además suponen también una profunda incerteza. Porque el cuerpo no es la casa del espíritu, es el espíritu que ha tomado forma física. Y el mundo no es la creación de la divinidad, es la divinidad presente ante nuestros sentidos. Al menos esa es una hipótesis esencial de este libro. Aquello que tiene que ver con el autocuidado, la autoconfianza y la conciencia plena, incluso en el “vulgar y físico” ámbito de la comida, resuena con una importancia espiritual. Esto es así porque la vida es un viaje sagrado, y los asuntos de la carne tienen el potencial de convertirse en un vehículo para la transformación espiritual.

Según esta premisa, la crisis de salud que atraviesa el mundo moderno es una crisis espiritual, y también una valiosa oportunidad. El dolor y la enfermedad del cuerpo pueden arrojar luz sobre aquello que es importante en la vida, y ayudarnos a percibir lo valiosa y preciosa que es la vida en sí misma. El dolor y la enfermedad nos hacen regresar a nosotros mismos. La mala salud también puede ser un mensaje a muchos niveles de que algo no está bien. Desde la perspectiva de la ciencia mecanicista, el cuerpo es una máquina defectuosa y hace falta un experto que la repare; se trata de una actitud análoga a la de quienes promueven soluciones tecnológicas como respuesta a los problemas ambientales, enfoque muy criticado por los

ecologistas. Pero si el cuerpo y el alma no están separados, sanar el cuerpo al nivel más profundo es un trabajo del alma, y escuchar y aprender del cuerpo es acercarse al propio Ser.⁴

La distinción convencional entre cuerpo y espíritu es una necesidad temporal, nacida de una idea de su aparente separación. A medida que exploramos la relación entre el cuerpo y el espíritu, su unidad subyacente se hace cada vez más obvia. Si el cuerpo es de hecho el espíritu hecho carne, y no solo su vehículo, entonces comer es sin duda un asunto espiritual. Comer define una relación primaria entre el ser y el mundo, la recepción del sustento y el alimento. Es la encarnación tangible de las relaciones elementales entre el dar y el tomar. Por medio de dichas relaciones, podemos responder a las preguntas: “¿Cómo decido estar en el mundo?” y “¿Cómo decido ser?”