



LA OPCIÓN Z
CÓMO SER INMUNE A TODAS
LAS ENFERMEDADES

Ariel Hidalgo

LA OPCIÓN Z
CÓMO SER INMUNE A TODAS
LAS ENFERMEDADES



Primera edición: mayo de 2023

© Comunicación y publicaciones Caudal, S. L.

© Ariel Hidalgo

ISBN: 978-84-19748-86-7

ISBN digital: 978-84-19748-87-4

Depósito legal: M-17249-2023

Editorial Adarve

c/ Luis Vives 9

28002 Madrid

info@editorial-adarve.com

www.editorial-adarve.com

Impreso en España

*En memoria de todas las víctimas
de la pandemia de coronavirus,
en particular a mis amigos:
Óscar Peña, Marianela y Dany*

INTRODUCCIÓN

Este libro fue escrito en medio de la pandemia. Más de diecinueve millones de seres humanos murieron en el mundo por la pandemia de la Covid-19, número muy conservador, pues algunos gobiernos autoritarios adulteraron las cifras en sus países por razones políticas. Y cada vez que pensábamos que la estábamos venciendo, surgía una nueva oleada, nuevas cepas y nuevas variantes. Se ha dicho que la Covid-19 llegó para quedarse, y podemos seguir eternamente inventando vacunas, que no son cien por ciento efectivas, incluso para diferentes virus que podrían seguir llegando, también para quedarse, con sus propias variantes y cepas y seguir lamentando otros diecinueve millones de muertos. Se ordenó primero el confinamiento por varios meses, el cierre de comercios y de lugares públicos, así como de las fronteras nacionales. Se obligaron las mascarillas, el distanciamiento, la constante desinfección de las superficies. Se inventaron diferentes vacunas para el mismo mal y hasta pastillas. Se aconsejó vacunarse no una, sino dos y tres veces, y hasta una cuarta vez, para volver a repetir el mismo ciclo dentro de

unos meses porque sus efectos no eran duraderos. Se podrán seguir adoptando diferentes opciones dentro de la medicina tradicional, como cuando se aplican sucesivos planes para resolver un mismo problema, el plan A, el B, el C, hasta agotar casi todo el alfabeto.

No estoy contra las vacunas, y he seguido casi todas las recomendaciones, más por disciplina que por real convencimiento, pero la verdadera solución no es esa, sino poner fin radicalmente a la causa que ha generado este terrible desastre.

La cinta satírica *No miren arriba*, una tragicomedia protagonizada por Leonardo DiCaprio y Meryl Streep, y dirigida por Adam McKay, a pesar de ser muy hilarante, no fue realizada exactamente para divertir, sino que en realidad resulta ser, de principio a fin, una llamada urgente. Dos astrónomos descubren un cometa que por su trayectoria colisionaría el planeta en seis meses con el fin de la humanidad y la muerte de todas las especies, pero nadie les hace caso porque todos están absortos en otras «noticias», como la ruptura entre una famosa cantante y su novio, así como un escándalo sexual. En la Casa Blanca, la presidenta (Meryl Streep) más interesada en no perder puntos de popularidad en las encuestas, califica el descubrimiento como «potencialmente importante» y ordena mantenerlo como «información clasificada». La orden es «aguardar y analizar». Casi nadie cree a los desesperados astrónomos que cuentan el tiempo por minutos y segundos. En los medios, entre bromas y choteos, les reprochan: «Por favor, no sean tan dramáticos», e inclu-

so, cuando la noticia finalmente se ha propagado, surge un movimiento que rechaza la veracidad del hecho: «No miren arriba», hasta que la tragedia se les viene encima.

Algo semejante está ocurriendo actualmente en la vida real. Ese cometa ya cayó y está devastando al mundo, solo que lentamente. Se llama civilización humana.

La cinta, inevitablemente, nos recuerda las actitudes de muchos gobernantes sobre la epidemia de la Covid-19 y la crisis medioambiental, en particular la de algunos como Donald Trump en Estados Unidos y Bolsonaro en Brasil. Recuerden lo de la «gripecita» y la retirada de Estados Unidos de los acuerdos de París. Luego, cuando la epidemia se propagó, se dijo que se trataba de una conspiración china urdida en los laboratorios de ese país. Todavía se habla de que los incendios forestales son obra de una red de conspiradores incendiarios. Pero en general, la inmensa mayoría de los gobiernos del mundo no han enfrentado los problemas con la responsabilidad que merecen.

Todos estos conflictos, incluyendo los huracanes cada vez más devastadores, las inundaciones, las oleadas migratorias, las acciones terroristas, las guerras, las matanzas colectivas, los feminicidios, los asesinatos de periodistas, activistas de derechos humanos y defensores del medio ambiente, las epidemias y otras tragedias, aunque no lo parezcan, están relacionados.

Hace poco más de cien años, aunque existían conflictos, guerras, tragedias naturales y pandemias, no eran tan alarmantes como los del presente, hasta que en el siglo

XX comenzaron a producirse las guerras mundiales, que culminaron, al final de la Segunda Guerra Mundial, con las explosiones en Japón de dos bombas atómicas lanzadas por los Estados Unidos y la muerte de cientos de miles de personas, incluyendo mujeres y niños.

Hasta entonces, las guerras no eran tan letales porque la tecnología no lo permitía. El último invento más mortífero había sido el de la dinamita. Incluso, la tragedia del 9/11 al comienzo del presente siglo, no hubiera sido posible al principio del XX, sencillamente porque no existían los aviones, por lo cual debemos concluir que no todo en el desarrollo tecnológico ha sido positivo, que no se trata solo de «fuerzas productivas» como creía Karl Marx, sino también de «fuerzas destructivas». Cuando esas fuerzas no estaban desarrolladas, no se hablaba tampoco, por supuesto, de problemas medioambientales.

¿Significa esto que la causa principal de los conflictos es el alto nivel de desarrollo tecnológico? En ese error cayó un profesor universitario graduado en Harvard, Ted Kaczynski, más conocido como *Unabomber*, quien, en consecuencia, se convirtió en terrorista al enviar varias cartas-bombas a científicos que contribuían a ese desarrollo. Él tomó el problema con la gravedad que se merecía, pero equivocó fatalmente el remedio.

La verdadera y principal causa, hay que buscarla en un mal existente ya desde los orígenes mismos de esta civilización humana: un paradigma civilizatorio de muerte y devastación.

¿Qué es un paradigma civilizatorio?

Las diferentes culturas y civilizaciones regionales que han existido en los últimos miles de años se diferencian entre sí en numerosos elementos culturales, pero todas han coincidido en ciertos aspectos, cuales genes comunes de una familia numerosa, entre otros, el sometimiento y empobrecimiento de grandes grupos humanos por otros, el rebajamiento de la mujer, la explotación indiscriminada de la Naturaleza y las guerras como medio de resolver los problemas entre pueblos. Ese conjunto de elementos compartidos es lo que yo llamo «paradigma de la civilización patriarcal», que ha sido asimilado en el inconsciente colectivo como una especie de «pecado original», transmitiéndose por miles de años de una generación a otra y es el causante del racismo, la xenofobia, la misoginia y la homofobia, y también de que ninguna lucha de liberación humana haya resultado realmente victoriosa, la razón de que todas las revoluciones sociales hayan fracasado, ya sea mediante una edulcoración de las cadenas o con remedios peores que la enfermedad.

En sus inicios ese paradigma no representaba un peligro para el planeta a pesar de su esencia letal, pero ahora, combinado con el alto grado de esas fuerzas destructivas, ha provocado el terrible desastre del medio ambiente y el calentamiento global que coloca al ser humano al borde de la desaparición. No se trata, pues, de un engendro de laboratorio chino, ni de conspiradores piromaníacos, ni de un supuesto cambio del eje magnético de la Tierra, sino de la contradicción entre una cultura salvaje y una alta tecnología.

El calentamiento global no solo genera devastadores huracanes y el derretimiento de los polos, sino que provoca incendios forestales que se unen a la irresponsable tala de árboles, todo lo cual conduce a la destrucción de los pulmones naturales del planeta, y además, dejan a millones de animales salvajes, portadores de innumerables virus, sin su hábitat, los cuales se ven, sin haberlo deseado, dentro del hábitat de los seres humanos. Comenzaron entonces, una tras otra, una serie de epidemias, como el VIH, la enfermedad de las vacas locas, el SARS, la gripe aviar, la gripe H1N1, el virus MERS, el ébola, la peste porcina, y finalmente la Covid-19, todas transmitidas por animales.

Se predecía el peligro de que en un siglo desaparecieran bajo las aguas extensas regiones costeras y ciudades en muchos países del mundo por el derretimiento de los polos, pero no se previó que cada uno de estos procesos de deterioro aceleraría el avance de los demás, por lo que en cuarenta años la situación podría ser apocalíptica.

¿Son estas características del paradigma patriarcal consustanciales a la naturaleza humana? Ya se sabe que no. Los descubrimientos arqueológicos del siglo XX demuestran que antes de esta civilización humana hubo sociedades con un desarrollo que justifica su condición civilizatoria, donde no existían esos presupuestos, sino un paradigma diametralmente opuesto, sin guerras ni opresión de unos por otros. No había ni siquiera enfermedades. Este libro intenta explicar por qué, y más que un intento, es un grito desesperado, como el de los astrónomos de la película de

marras, para que recapacitemos y que al menos al final de todo el abecedario de opciones insuficientes y fallidas, la última de ellas, la opción zeta, sea la de acudir a la verdadera raíz de todos los problemas.

Zeta es también «*zeitgeist*», término con el que el filósofo Hegel designaba al espíritu de una época, en este caso, la mentalidad de toda una Era, la del patriarcado, que debe ser cambiado por un nuevo *zeitgeist*, esto es, el paradigma civilizatorio de una nueva Era.

Si queremos evitar la destrucción del planeta y detener el ciclo de las epidemias, debemos cambiar nuestra mentalidad y poner fin al viejo paradigma patriarcal. Esa última opción al menos tiene la ventaja de que no es necesario esperar por los gobernantes del mundo para empezar a aplicarse, porque es algo que puede comenzar a hacer cada uno de nosotros, aquí y ahora.

No haré en este libro afirmación alguna que no esté sustentada científicamente, ni exposición de hecho alguno que no sea rigurosamente cierto.

1.

MI EXPERIENCIA PERSONAL

En 1988 llegué a los Estados Unidos directamente desde una celda en Cuba tras siete años de encarcelamiento por un manuscrito ocupado en mi vivienda por seguridad del Estado donde criticaba el sistema político que regía en mi país. Había impartido clases de Filosofía a estudiantes de bachillerato en un país donde la filosofía oficial era el marxismo-leninismo, y al constatar que existía un divorcio entre lo que se predicaba y la realidad, me había convertido en disidente. En respuesta a una campaña internacional, tras siete años de cárcel, fui finalmente liberado gracias a la gestión del cardenal O'Connor de Nueva York a favor de la excarcelación de varios presos políticos.

Siempre había sido muy saludable, pero al llegar a Estados Unidos, me encontraba emocionalmente perturbado y varios males comenzaron a aquejarme, principalmente neumonía y una hernia discal. La neumonía comenzó al día siguiente de una fuerte discusión con mi hermana,

con quien tenía una gran deuda moral, pues había sido muy activa en la campaña que lograra mi liberación, o sea, con quien menos hubiera querido disgustarme. A pesar de los esfuerzos de los médicos del Kendal Hospital de Miami, no lograba recuperarme, hasta el punto de que se llegó a temer por mi vida. Mi recuperación se produjo, no obstante, el día en que alguien me sugirió la idea de fundar un centro de derechos humanos, algo que compartí con una famosa actriz cubana que me acompañó todo ese tiempo en el hospital y que decidió abandonar su carrera artística para apoyarme. Tan solo con empezar a pensar en un proyecto semejante, misteriosamente, a las pocas horas, estaba completamente recuperado.

La hernia discal apareció a los pocos meses. Los dolores no me permitían ponerme en pie durante varios días. Para trasladarme tenía que arrastrarme por el piso, y eso me daba casi todos los meses. Según los médicos, la única solución era una operación quirúrgica de la columna. Pero luego conocí personas padeciendo lo mismo que se operaron más de una vez sin resultados satisfactorios.

No obstante, a lo largo de los meses de padecimiento, comencé a percatarme de que el dolor se agudizaba cuando estaba tenso, y se aliviaba cuando me relajaba, por lo que se me ocurrió practicar relajamiento. Me acostaba, cerraba los ojos y comenzaba a relajar, uno a uno, todos los músculos de mi cuerpo. Poco tiempo después me di cuenta de que los dolores no eran ya tan intensos y que la frecuencia de las crisis era menor, por lo que di un paso más allá: la meditación. No solo me relajaba, sino que

trataba por algunos minutos de suspender todo tipo de pensamientos, sobre todo, las preocupaciones. El resultado fue que a los pocos meses iba amenguando el dolor hasta que desapareció completamente.

Sin embargo, alrededor de un año de estar libre de ese padecimiento, el dolor regresó de golpe. ¿En qué momento volvió? Justamente cuando en un hospital alguien se me acercó para darme el pésame por la supuesta muerte por paro cardíaco de quien ya era mi compañera de vida, la actriz Teté Machado. Ella volvió a respirar a los cuatro minutos, pero yo estaba ya nuevamente con los fuertes dolores. O sea, el padecimiento regresó justo cuando experimenté un impacto emocional. No obstante, creía estar convencido de la verdadera causa del mal. Retomé las prácticas de relajamiento y la meditación, y pronto el padecimiento volvió a desaparecer, esta vez definitivamente.

Nunca he vuelto a enfermarme ni a padecer de ningún otro mal. A lo largo de los años he trabajado en muchos tipos de empleo, en particular, uno en que se requería cargar cajas pesadas y lo hacía sin ningún problema. No tengo necesidad de tomar medicamento alguno, ni siquiera una aspirina. Y no es que la hernia discal haya desaparecido. Sigue ahí físicamente, pero para mí es como si no existiera. Dejé de comer carne hace un cuarto de siglo. Hoy, a punto de cumplir los 77 años, me siento más fuerte y saludable que cuando tenía 18, y diariamente corro por las calles, sin detenerme, casi dos kilómetros.

Durante la pandemia de la Covid-19, seguí, por disciplina, todas las orientaciones oficiales: mascarilla, dis-

tanciamiento y me lavaba las manos cada vez que entraba a mi apartamento, pero nunca me confiné, sino que continué mi costumbre diaria de escribir en una cafetería mientras consumía un café. En mi edificio se contagiaron muchas personas y varios murieron, pero yo, que estuve en contacto con varios de ellos, viviendo en una zona del estado de la Florida que durante unos días se convirtió en el epicentro mundial de la pandemia, aun sin vacunarme, no pesqué ni un resfriado.

Estas experiencias personales me llevaron a un serio interrogante: ¿la causa de los problemas de salud están estrechamente vinculado con la mente y los estados de conciencia? Esto me llevó a una investigación y a un estudio profundo sobre las verdaderas causas de las enfermedades y otros males del cuerpo.