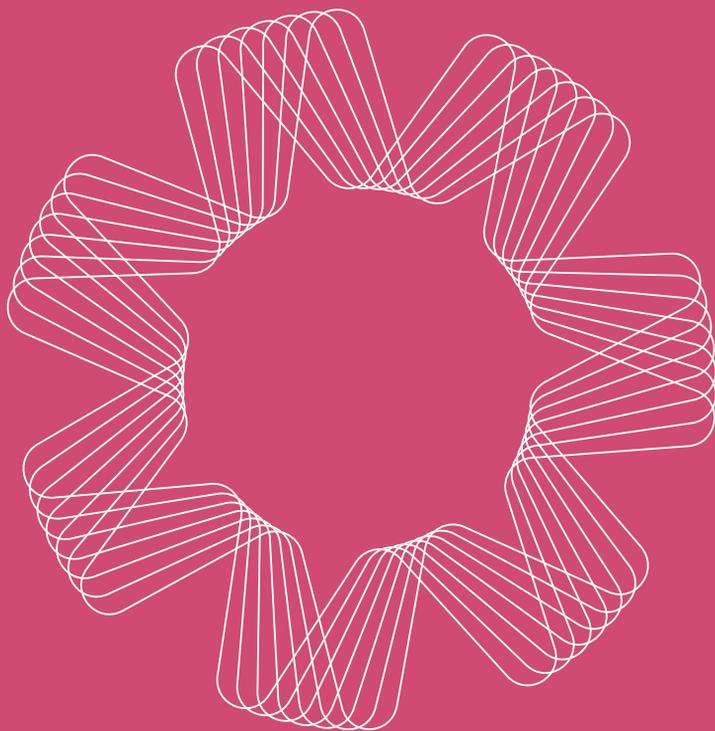


# Los Siete Niveles del Vivir



**Juan Pablo Berra**  
Escuela de Creadores



# **Los Siete Niveles del Vivir**

**Juan Pablo Berra**  
Escuela de Creadores

Berra, Juan Pablo  
Los siete niveles del vivir / Juan Pablo Berra  
1a ed. Ciudad Autónoma de Buenos Aires  
Fundación Vincular, 2021  
180 p. – 21 x 15 cm. – (RECONTRA vivir / 5)

ISBN 978-987-47987-5-6

1. Autoconocimiento. 2. Actividades Practicas.  
3. Vida Comunitaria. I. Título.  
CDD 158.1

Colección RECONTRA VIVIR

Primera edición: mayo 2021  
Impreso en Buenos Aires, Argentina

© Juan Pablo Berra, 2021

Diseño editorial: Camila Macca

Fundación Vincular  
[www.fundacionvincular.ar](http://www.fundacionvincular.ar)

*Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser más constitutiva de delito contra lo propiedad intelectual.*

## El sueño

Muchos años atrás, una noche cualquiera,  
tuve un sueño.

Ante mi vista aparecía una explanada y en ella  
esperaban ansiosos una muchedumbre de periodistas.

La expectación era enorme.  
Todos iban a recibir la noticia más importante  
de la historia.

Me presentaba ante ellos profundamente  
conmovido, mi rostro bañado en lágrimas,  
mis ojos inundados de asombro.

Se hizo un profundo silencio. Me fui acercando  
paso a paso. Por fin me puse frente a ellos y les digo:  
"¿Saben lo que pasa?... Vivir.  
Vivir de verdad.. enamora".

Lo que tienes entre manos es una historia de amor.  
Entre la vida y mi vida.

Llegó el momento de contarla.



# Índice

**El despertar** 11

**Capítulo I: Caminando al punto de partida:  
la vida como fenómeno** 17

1. La vida como “Objeto” de estudio 18

2. Los límites de la biología 19

3. La Insuficiencia de la filosofía 21

4. El aporte de la fenomenología:  
la posibilidad de un nuevo puente 22

5. De la fenomenología a la “fenomenosofía” de la vida:  
llave, puente y brújula 25

1. Del Logos a la Sabiduría 25

2. Cuatro preguntas cruciales acerca de la vida 28

3. Un nuevo punto de partida 34

**Capítulo II: El recorrido de la vida en mí:  
los siete niveles del vivir** 37

Nivel 1: Vivir “en automático” 39

Nivel 2: Pensando el vivir 42

1. Los tres subniveles: estado deliberativo, prácticas del pensar  
y pensar la vida 42

2. El pensar como límite y portal 45

|   |    |
|---|----|
| Nivel 3: Experimentando el vivir                            | 48 |
| 1. ¡Vivo! Registrando la vida en el vivir                   | 49 |
| 2. El asombro de vivir                                      | 51 |
| 3. Prácticas cotidianas                                     | 52 |
| Nivel 4: Sintiendo el vivir                                 | 56 |
| 1. Tres contradicciones que interpelan                      | 57 |
| 2. El miedo y el amor; la conmoción y la compasión          | 59 |
| Nivel 5: Necesitando, deseando y las motivaciones del vivir | 63 |
| 1. Tres subniveles: necesidades, deseos y motivaciones      | 64 |
| 2. La pasión y la vulnerabilidad como portales              | 67 |
| 3. Un “eco” de este nivel en mi vivir                       | 69 |
| Nivel 6: Viviendo el “en” de cada encuentro                 | 72 |
| 1. Todo cuanto existe y acontece, es en el “en”             | 72 |
| 2. RECONTRA encuentros                                      | 75 |
| Nivel 7: Ya no soy yo, es la vida que vive en mí            | 79 |
| 1. Las ilusiones del Yo                                     | 79 |
| 2. Recibir cada vez más vida                                | 81 |
| 3. Algunas experiencias del Séptimo Nivel                   | 86 |

|  |                |
|--|----------------|
| <b>Capítulo III: RE-CON-TRA vivir<br/>las cualidades de la vida</b>                          | <b>91</b>      |
| 1. La vida: Un organismo organizado  | 94             |
| 1. Los nueve niveles de complejidad  | 94             |
| 2. Nuestro organismo interno   | 99             |
| 3. Nuestra vincularidad con otros organismos   | 100            |
| 2. La vida: aptitud para recibir y transformar energía                                       | 110            |
| 3. La vida: Equilibrio homeostático  | 123            |
| 4. Los seres vivos crecen y se desarrollan (y mueren)  | 129            |
| 5. Los seres vivos se reproducen   | 136            |
| 1. Las tres dimensiones de la fecundidad   | 137            |
| 2. Del RE-CON-TRA al “Rahamin” del Vivir   | 139            |
| 6. Los seres vivos se adaptan al medio,<br>lo transforman y son transformados por él         | 143            |
| 7. Pistas para elaborar el “Vivigrama”   | 149            |
| 1. Algunos criterios para elaborar el propio “ViVigrama”                                     | 150            |
| <br><b>Capítulo IV: Vivir desde el aliento de vida:<br/>Rasgos de una mística de la vida</b> | <br><b>153</b> |
| 1. La experiencia de lo sagrado y lo religioso   | 154            |
| 2. Vivir en el Viviente  | 159            |
| 1. Una “ruaj” para este tiempo   | 159            |
| 2. Cuatro viejos senderos, el mismo anhelo,<br>un nuevo camino                               | 161            |
| 3. Dejando venir al “ruaj de la Vida”  | 164            |
| 4. La “ruaj del vivir” en otras tradiciones  | 171            |
| 5. Comunicar una nueva noticia universal   | 172            |
| <br><b>Conclusión: Gracias a la vida</b>   | <br><b>175</b> |

