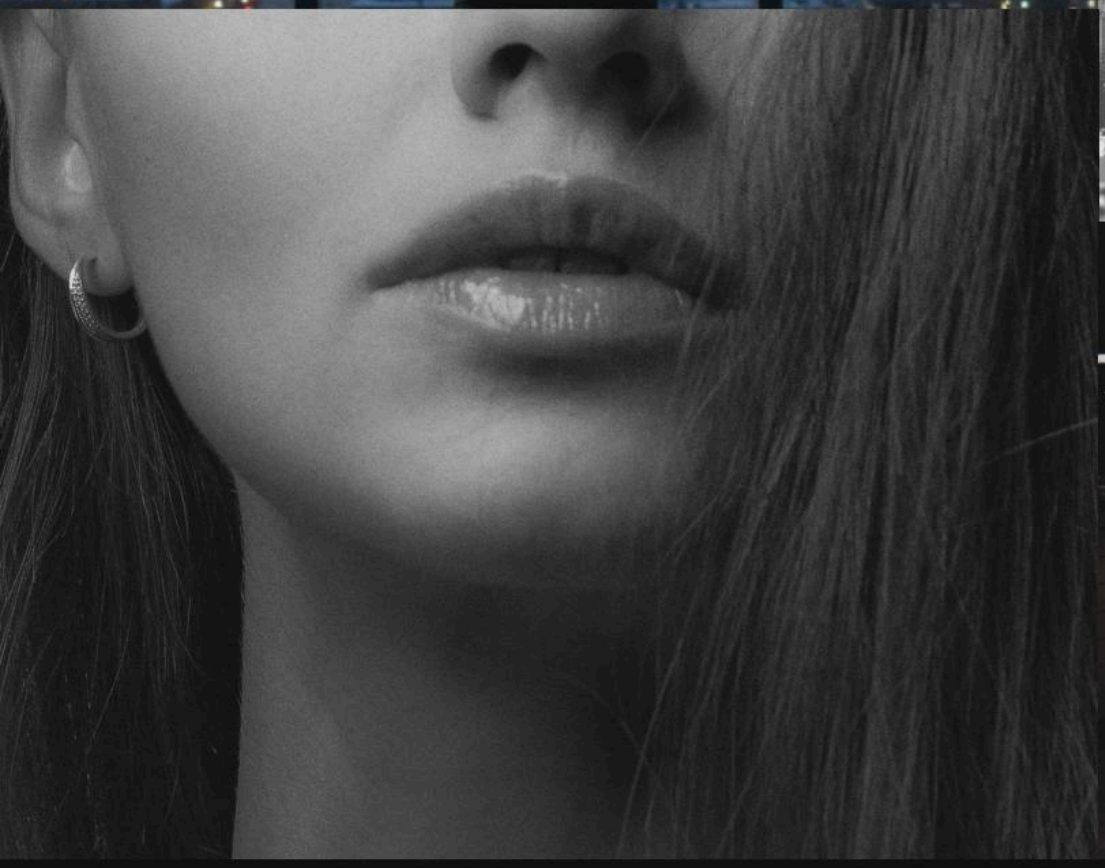








REVISTA

BLACK
AND
white

JUNVOL.1.1



01

EL PODER NO ES AGRESION

02

EL ARTE DE DECIR NO

03

FUERZA INTERNA VS VALIDACIÓN EXTERNA

04

LA DISCIPLINA COMO ACTO ESPIRITUAL

05

CUANDO EL PODER CAMBIA

06

REFLEXION DEL MES


RESPONDE.
GOLPEA.
DOMINA.
CUANDO EL EGO GOBIERNA, TODO SE VUELVE GUERRA.
EL PODER VERDADERO NO GRITA.
SI ERES FUERTE, DESTRÜYELOS.
DEMUESTRA TU PODER.
LA FUERZA QUE NECESITA PROBARSE
YA ESTÁ DEBILITADA.

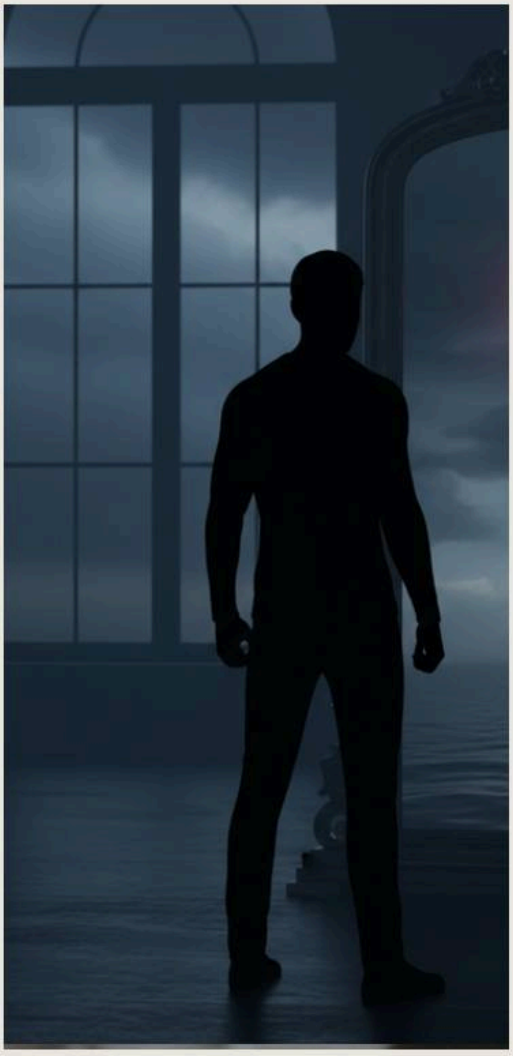

ESCENA 4 — LA DECISIÓN
CLARIDAD
EL PODER NO ES DESTRUIR.
ES PONER ORDEN.
ESCENA 5 — EL ORDEN
TRANQUILIDAD
RESPETO
PROTEGER NO ES DOMINAR.
ES SOSTENER.
ESCENA 6 — CIERRE DOCTRINAL
EL PODER NO ES AGRESIÓN.
ES DISCIPLINA.
ES JERARQUÍA.
ES RESPONSABILIDAD.
B&W
JUNIO – ESCUELA
DE PENSAMIENTO.

black and white

El arte de decir no

En muchas ocasiones he hablado del ruido exterior: esa constante presión del mundo que nos empuja a valorar más lo que ocurre afuera que lo que sucede dentro de nosotros. Vivimos pendientes de opiniones, expectativas, miradas y juicios. Llegamos incluso a otorgar mayor peso a lo que los demás piensan sobre nosotros que a nuestros propios pensamientos.

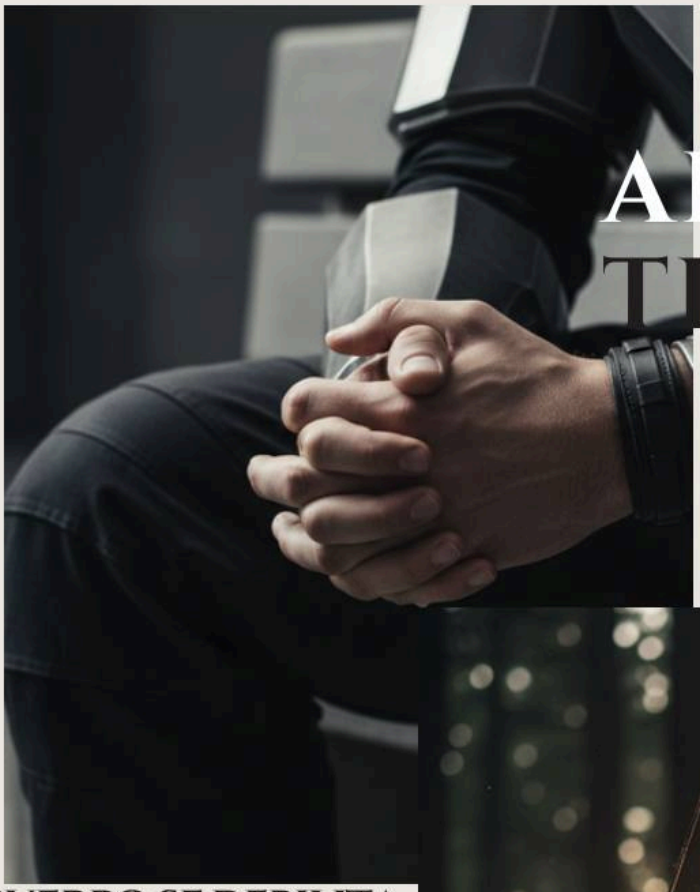




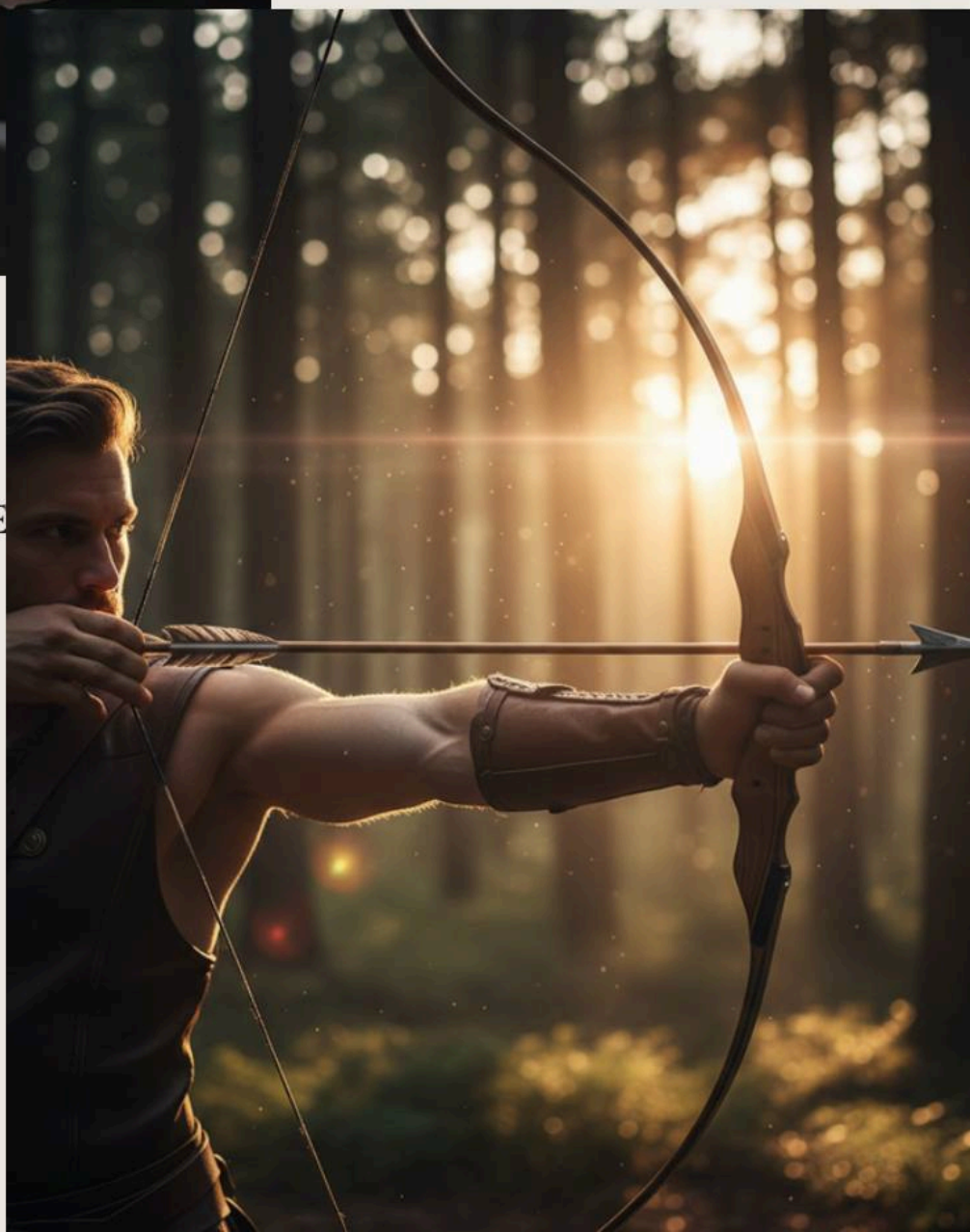
AHÍ COMIENZA LA DESALINEACIÓN. NO ES EL RUIDO EL PROBLEMA. ES LA JERARQUÍA QUE LE DAMOS.

De la misma forma en que priorizamos lo externo sobre lo interno, también aprendemos a desconfiar de nuestra voz interior. Validamos más la aprobación ajena que nuestra conciencia. Buscamos aceptación antes que coherencia. Y así, poco a poco, dejamos de escucharnos.

En el inicio del Bhagavad Gita, Krishna confronta a Arjuna en el campo de batalla. Arjuna no quiere luchar. La guerra implica enfrentarse a sus propios familiares, maestros y seres queridos. El conflicto no es militar; es moral, emocional y existencial.



ARJUNA TIEMBLA.



- SU CUERPO SE DEBILITA.
- SU MENTE SE NUBLA.
- SU VOLUNTAD SE FRACTURA.
- NO QUIERE AVANZAR.

Al leer el título “El arte de decir no”, podríamos pensar que se trata de negarnos a los demás, de imponer límites externos, de rechazar peticiones o expectativas sociales. Pero el verdadero “no” comienza mucho antes. Comienza dentro, Arjuna tuvo que aprender a decir no a sus miedos, no a su confusión, no a la parálisis disfrazada de compasión, no a la evasión que parecía moralmente correcta, antes de enfrentarse a la guerra externa, tuvo que confrontar su guerra interna.

ESE ES EL PRIMER CAMPO DE BATALLA.

El arte de decir no no es rebeldía impulsiva. No es oposición automática. No es dureza emocional. Es un acto de orden interior. Es la capacidad de reconocer cuándo un pensamiento nace del miedo y cuándo nace del deber. Es discernir entre debilidad disfrazada de bondad y conciencia verdadera.

Decir no es un acto de dirección, es establecer jerarquía en nuestra mente, es decidir qué pensamiento gobierna y cuál debe callar, es no permitir que el miedo ocupe el trono de la conciencia.





Cuando Arjuna comprendió su dharma,

neto-tarot

No porque desapareciera el dolor, sino porque apareció claridad. Y cuando hay claridad, el “no” ya no es agresivo: es firme. El verdadero arte de decir no empieza desde adentro hacia afuera. Primero negamos aquello que nos debilita internamente. Luego, con coherencia, podemos establecer límites externos sin culpa ni violencia. Quien no sabe decirse no a sí mismo, jamás podrá decir no al mundo con serenidad. Y quien aprende a decir no desde la conciencia, no endurece el corazón: lo fortalece.

Fuerza interna vs validación externa.

La persona sabia sabe lo que quiere y sabe quién es, porque ha aprendido a dominar el ruido interno. Ha observado sus pensamientos, ha reconocido sus miedos y ha puesto en orden sus impulsos. Cuando alguien gobierna su interior, no necesita que el exterior le diga quién es. Sin embargo, el ruido externo no desaparece. Toma forma en comentarios, en provocaciones, en expectativas ajenas que buscan arrastrarnos nuevamente a la necesidad de demostrar.



"Si eres campeón del mundo, pelea con esta persona."
"Si realmente tienes autoridad, demuéstralo."
"Si ocupas un cargo político, compórtate como yo espero."

Siempre habrá una voz que pida prueba adicional. La pregunta es: ¿Qué necesidad hay de demostrar lo que ya fue demostrado? ¿Existe un punto final en la expectativa ajena? La respuesta es no. La validación externa es un pozo sin fondo. Hoy será una exigencia; mañana será otra más alta. El que vive intentando satisfacerla jamás descansa, porque su identidad depende de la aprobación cambiante de los demás. Aquí es donde la sabiduría puede perderse y transformarse en arrogancia. Cuando la persona, en lugar de mantenerse firme en su centro, acepta el reto constante como medida de su valor, comienza a reaccionar. Y reaccionar es volver al ruido. La arrogancia no siempre es gritar o imponerse; a veces es la necesidad compulsiva de probar que uno tiene razón, que uno puede, que uno es superior. En ese momento la fuerza deja de ser interna y pasa a depender del aplauso o del reconocimiento.

Este principio se entiende con claridad en el episodio del desierto. Después de cuarenta días de ayuno, con hambre real y debilidad física, aparece la provocación: "Si eres Hijo de Dios, convierte estas piedras en pan". La tentación no es solo el pan; es el desafío. Es la invitación a probar identidad. El ataque entra primero por el ego: demuestra quién eres. Pero la verdadera fuerza no se apresura a responder al reto. La identidad no necesita espectáculo. Si Jesús hubiese convertido las piedras, habría satisfecho el hambre momentánea, pero también habría validado la lógica del desafío: que el valor depende de la demostración ante quien provoca.



¿Dónde esta el honor?

El reto es, en el fondo, una ofensa sutil. Implica que la identidad está en duda. Y cuando uno tiene fuerza interna, no ocupa validación externa. No todo desafío merece respuesta. No todo comentario requiere explicación. No toda provocación exige reacción. La sabiduría consiste en discernir cuándo actuar y cuándo permanecer firme sin moverse.



Demostrar constantemente es agotador. Ordenar el interior es liberador. La persona sabia actúa cuando es necesario, pero no para impresionar. No responde para alimentar el ego ajeno. No convierte cada expectativa en obligación. Entiende que la identidad sólida no se negocia en cada esquina. Quien sabe quién es, no vive defendiendo su título. Vive ejerciendo su esencia.

La fuerza interna es silenciosa, estable y suficiente. La validación externa es ruidosa, cambiante e insaciable. Elegir la primera es preservar la sabiduría. Elegir la segunda es entrar en una guerra interminable. Y en esa elección diaria se define si caminamos desde el centro o desde la necesidad de ser vistos.

LA DISCIPLINA COMO ACTO ESPIRITUAL

Si hablamos en simbolismo, podemos recordar el relato de Caín y Abel. Dos hermanos. Dos actitudes. Dos formas de presentarse ante lo sagrado. No es simplemente una historia de rivalidad; es una imagen arquetípica del conflicto interior.

Abel ofrece lo mejor de su rebaño. No lo sobrante, no lo mínimo, no lo que no le cuesta. Su ofrenda representa intención, cuidado, pureza. Hay disciplina en su gesto: seleccionar, preparar, entregar con conciencia. Caín, en cambio, presenta fruto de la tierra, pero el relato deja entrever una diferencia de disposición. No es solo qué ofrece, sino cómo lo ofrece. La tensión no está en el objeto, sino en la intención.

La consecuencia no es solo rechazo externo, sino confrontación interna. Cuando Caín percibe que su ofrenda no es recibida del mismo modo, emerge la herida del ego. Y en lugar de revisar su interior, decide eliminar al otro. El conflicto se resuelve con violencia porque no hubo disciplina interior para enfrentar la frustración. Así nace el primer acto de agresión: no por hambre, no por necesidad, sino por comparación y orgullo.

Más allá del relato literal, Caín y Abel viven dentro de nosotros. Son dos energías opuestas que se disputan el trono de nuestra conciencia. Una energía nos invita a cultivar el Atman, a elevar lo mejor de nosotros, a trabajar con intención y pureza. La otra nos invita a cumplir lo mínimo, a dar lo que sobra, a actuar desde la comparación y el ego. Una construye desde la disciplina; la otra reacciona desde la herida.

La disciplina espiritual no es rigidez ni represión. Es la decisión consciente de ofrecer lo mejor de uno mismo, incluso cuando nadie está mirando. Es cultivar el campo interior con constancia, sin depender de aplauso ni reconocimiento. Es elegir calidad sobre comodidad, coherencia sobre impulso.

La pregunta no es cuál hermano fue mejor, sino cuál energía gobierna tu interior. ¿Qué quieres cultivar? ¿La parte que busca elevarse o la parte que busca competir? ¿La que ofrece con conciencia o la que actúa por reacción? No hay sermón aquí, solo discernimiento. Cada fuerza trae sus consecuencias. La energía que cultivas es la que crecerá.

La disciplina como acto espiritual consiste en vigilar qué ofrenda presentas cada día: tus pensamientos, tus decisiones, tu trabajo, tu intención. Nadie puede decidir por ti qué ofrecer. Nadie puede obligarte a cultivar lo más alto. La elección es íntima. Y en esa elección silenciosa se define si tu interior se convierte en campo fértil o en terreno de resentimiento.
Caín y Abel no son solo personajes antiguos. Son dos posibilidades vivas. Una edifica. La otra destruye. Y ambas esperan, cada día, tu decisión.

C U A N D O E L
P O D E R C A M B I A

A veces nos encontramos con escenarios tan distorsionados que buscar la verdad parece como buscar una aguja en un pajar. La información circula, las versiones se multiplican, las narrativas se enfrentan, y lo que debería ser claridad termina convertido en confusión. Parte del sistema social funciona precisamente así: la verdad rara vez se presenta desnuda; casi siempre llega envuelta en intereses, emociones y estrategias.

La pregunta no es si la verdad se distorsiona. La pregunta es cuánto nos afecta esa distorsión.
Para comprender cuánto nos afecta, primero debemos reconocer nuestra posición dentro de la estructura social. No todos ocupamos el mismo lugar. Como en el mundo animal existe una cadena alimenticia donde el león domina como depredador, también en la sociedad existen jerarquías de influencia, poder y vulnerabilidad. Sin embargo, el león es rey en la selva, no en el mar. Si lo colocamos fuera de su entorno natural, pierde ventaja y queda expuesto.
Lo mismo ocurre con el poder humano. Un político poderoso en su país puede ser irrelevante en otro contexto. Un líder admirado en su territorio puede ser cuestionado en otro sistema cultural. El poder no es absoluto; es contextual. Depende del entorno, del tiempo y de la percepción colectiva.
Y si nada es eterno y nada permanece para siempre, ¿por qué el ser humano insiste en actuar con soberbia? ¿Por qué se comporta como si su posición fuera inamovible? El error está en confundir circunstancia con identidad. El cargo no es la esencia. La influencia no es el ser. El reconocimiento no es permanencia.

Mi reflexión no nace desde ningún partido político ni desde una estructura organizada. Nadie financia estas palabras. No es defensa ni ataque. Es observación. El poder cambia. Cambia de manos, cambia de forma, cambia de narrativa. Hoy está en una posición; mañana puede estar en otra. El que hoy domina puede mañana depender. La historia humana lo ha demostrado repetidamente.
Si la humildad acompaña al poder, este se sostiene con dignidad. Cuando el respeto nace de la presencia y no del miedo, la autoridad permanece más allá del cargo. Pero cuando el poder se ejerce desde la soberbia, comienza su desgaste. En este mundo, como escribí en mi primer libro, es como la casa del jabonero: el que no cae, resbala. No hay posición tan alta que esté exenta de caída.
Los Upanishads enseñan que el Atman permanece. Lo que cambia es el escenario, no la esencia. Si el poder externo es temporal y el ser interior es permanente, entonces la disciplina se convierte en un acto de humildad. Gobernar el propio interior es más importante que gobernar estructuras externas. La verdadera estabilidad no proviene del cargo, sino del carácter.
Cuando el poder cambia, queda al descubierto quién era realmente la persona detrás del puesto. Si había identidad sólida, permanece serenidad. Si había ego inflado, surge desesperación. El poder externo puede rotar, pero la conciencia entrenada no depende de él.
Por eso la disciplina no es rigidez. Es preparación para la impermanencia. Es recordar que ninguna posición social define la totalidad del ser. Es actuar con firmeza sin olvidar que todo escenario es transitorio. El que entiende esto no necesita humillar ni demostrar. Sabe que su valor no está en el trono, sino en la integridad con la que lo ocupa... y con la que lo deja.





reflexion del mes.

JUNVOL.1

Hay momentos en los que creemos que la fuerza consiste en imponerse, responder y demostrar, pero el verdadero poder no se mide por el ruido que produce, sino por el orden que es capaz de sostener. Este mes nos recordó que el primer campo de batalla no está afuera, sino dentro. No es el enemigo quien nos debilita; es la jerarquía que damos a nuestros pensamientos. No es la crítica la que nos hiere; es la necesidad de validación la que nos expone. Cuando aprendemos a observar el interior con disciplina, descubrimos que muchas guerras externas nacen de desórdenes internos no resueltos. El poder externo es circunstancial, el cargo es transitorio y la aprobación es inestable, pero la conciencia entrenada permanece. Cuando el poder cambia, queda al descubierto quién dependía del trono y quién dependía de su carácter. Cuando el desafío aparece, se revela quién necesita probar y quién simplemente es. La disciplina no es rigidez ni dureza emocional; es preparación para la impermanencia, es recordar que la identidad no se negocia en cada provocación ni se define por cada expectativa ajena. Gobernar el propio interior exige más valentía que dominar estructuras externas. Este mes no trata de imponerse sobre otros, sino de aprender a gobernarse a uno mismo. Porque el poder verdadero no es agresión, es claridad; no es imposición, es jerarquía; no es exhibición, es responsabilidad sostenida en silencio.

Ernesto Gallardo Tirado.

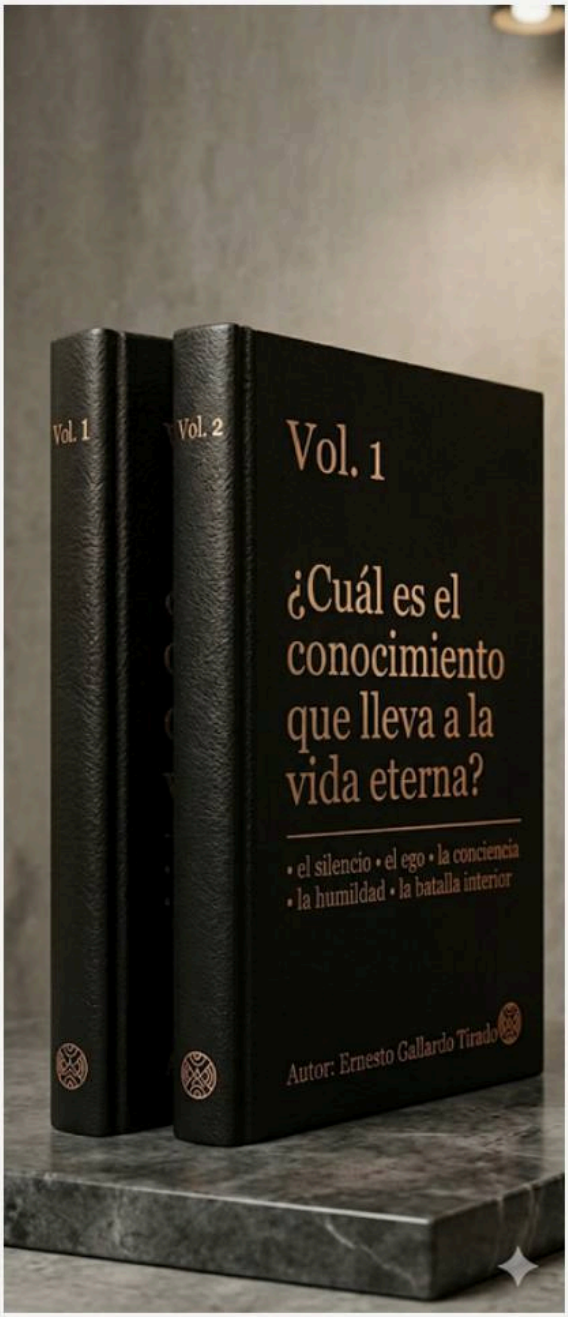
neto-tarot

Black and White



Black and White – Revista Espiritual
Volumen 1 · Número 1 · Marzo 2026
Obra registrada ante el Instituto Nacional del Derecho de Autor (INDAUTOR)
Número de registro: 03-2026-041317092700-01
Fundador: Ernesto Gallardo Tirado
NETO-TAROT Black & White · México
Instagram: @netotarot





black & white

Black and White – Volumen 1" (Noviembre 2025).
Una obra que une filosofía-religiosa, sanación y conciencia.
138 páginas para reencontrarte con el alma.
Disponible en edición digital.