

APRENDER A
RESPETAR SIN
JUZGAR

ÍNDICE

- ✓ Contexto. ¿Cuál es el propósito de la experiencia humana?
- ✓ Capítulo 1. El respeto como herramienta de amor
- ✓ Capítulo 2. ¿Qué nos impide respetar?
- ✓ Capítulo 3. Origen de los comportamientos humanos
- ✓ Capítulo 4. Desmontando limitaciones
- ✓ Conclusiones
- ✓ Ejercicios de entrenamiento

Contexto. ¿Cuál es el propósito de la experiencia humana?

Antes de entrar en el siguiente tema es conveniente situarnos dentro de un contexto que plantea una nueva forma de ver la vida, un nuevo paradigma; éste nos permite ser más felices y comprender al ser humano. No es necesario estar de acuerdo con todo lo que se expondrá a continuación, ni creerse nada, pues no hablamos de creencias; tan sólo es necesario verificar en la propia vida los resultados de aplicar esta información, para comprobar si son válidos para uno mismo.

Si tales resultados internos son de felicidad, paz y armonía, entonces sabremos que esta información es verdadera; si las vivencias externas en cuanto a relaciones, salud, recursos y adaptación al medio mejoran, entonces verificaremos que esta información es de sabiduría.

El propósito de la experiencia humana es evolucionar, desarrollar nuestra consciencia para llenarnos de sabiduría y amor. Todos los seres humanos, sin excepción, hemos venido al mundo para trabajar en nuestro desarrollo espiritual, compartiendo y participando en experiencias con otros seres humanos. La vida es un formidable proceso pedagógico del Universo; el planeta Tierra es un "colegio espiritual" y cada experiencia vivida se puede comparar con un curso académico.

El desarrollo espiritual es un trabajo interno, absolutamente individual y personal. Nadie puede hacerlo por otro, pero tampoco puede hacerse "sin otro"; es decir, necesitamos de la interacción y de la experiencia con otras personas para poder elaborar nuestro propio desarrollo —para conocernos a nosotros mismos—. A veces, en lugar de asumir el propio desarrollo, pretendemos interferir en el de los demás; en esos casos, en vez de aprender de los otros, deseamos cambiarlos. Lo que se consigue con esto es distorsionar el proceso pedagógico, o intentar distorsionarlo, y con ello se complica la propia vida.

Sólo comprendiendo esto es posible ser eficientes al hacerse la pregunta: ¿qué nos quiere enseñar la vida en cada situación?, ya que toda situación es un aprendizaje. Se trata, en definitiva, de aprender a transmutar la ignorancia en sabiduría.

Cuando notamos que el sufrimiento está desapareciendo, que la paz interior se vuelve invulnerable y que la propia capacidad de crear, hacer, amar y servir

se expresa sin condición ni restricción alguna, significa que hemos alcanzado la sabiduría.

Con el fin de sentar las bases de una nueva civilización que produzca un mayor nivel de satisfacción para todas las personas es necesario comenzar por armonizarnos nosotros mismos. Para ello resulta indispensable estudiar las Leyes Universales y aplicar los principios que conducen a la sabiduría. Hay que tomar en cuenta que sólo por medio de la práctica constante y desechando las teorías y conceptos que demuestren ser equivocados es como llegaremos realmente a la sabiduría. Así será posible desarrollar la paz y la armonía directamente sobre el terreno, con la enseñanza de la vida diaria, puesto que la vida es la mejor escuela y la naturaleza la mejor maestra.

Para alcanzar la eficiencia únicamente hay que dejar de enfrentarse al orden perfecto del Universo; la ineficiencia mental es necesaria para descubrir, a través de la saturación, que existen las Leyes del Universo. Cuando ya hemos sufrido lo suficiente estamos preparados para comprender las Leyes. Para cesar el enfrentamiento externo primero tiene que cesar el interno, y para ello es necesario haber aceptado que todo lo que existe y todo lo que sucede es perfecto y necesario, porque tiene un propósito de amor.

El estudio y comprensión del porqué de las cosas que existen y suceden nos puede conducir al reconocimiento de las Leyes, que a su vez permiten crear un futuro mejor para la Humanidad.

Existen siete Leyes del Universo que rigen la totalidad de sus procesos de creación, administración y evolución. De esas siete, cuatro son fundamentales, puesto que controlan el desarrollo y la evolución de la consciencia de la especie humana en cualquier lugar del Universo. Esas cuatro Leyes conforman el triángulo inferior de las mismas, mientras que la Ley de Evolución es la superior, la que rige sobre el triángulo inferior —también llamado *triángulo del infierno*, por ser la parte más baja de las Leyes Universales—.

Estaremos dentro de la Ley cuando amemos, disfrutemos y valoremos lo que tenemos. Todo lo que está dentro de la Ley funciona y fluye por sí solo.

Todo lo que trae sufrimiento, angustia, dolor, enfermedad, es porque vamos en contra de las Leyes y a través de eso las voy a reconocer. Los resultados que tenemos cuando nos salimos de las Leyes nos permiten reconocer su existencia. Es necesario cometer errores para poder descubrir la Ley. Los errores no son el problema, el problema es no aprender de ellos.

La Ley está diseñada para que nosotros mismos hagamos un cambio, no para que intentemos cambiar a los demás.

Como se puede ver en los cuadros siguientes, la experiencia humana está regida por cuatro Leyes específicas.

LEY	POSTULADOS	EFFECTOS DE VIOLAR LA LEY
NATURALEZA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Todo lo que es complementario se atrae. 2. Todo ser vivo requiere del alimento específico para su especie. 3. Toda manifestación natural requiere de las condiciones propicias. 4. Todo ser vivo tiene por instinto el sentido de la Ley. 5. Todos los ciclos de la naturaleza tienen funciones específicas. 6. Toda violación de la Ley produce graves consecuencias. 7. Todo ser vivo tiene su función. 	<p>Malestares físicos: desnutrición, enfermedades, vicios, degeneración, miseria, hambre, taras físicas y mentales, malformaciones físicas, desequilibrio ecológico, erosión, plagas, acortamiento de la longevidad...</p>

LEY	POSTULADOS	EFECTOS DE VIOLAR LA LEY
ARMONÍA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Todo lo que se emite, acciona, reacciona y vuelve. 2. Todo lo que se ataca se defiende. 3. Todo lo que agrada se acepta. 4. Sólo el amor puede transformar a las bestias en personas. 5. Sólo la comprensión evita la destrucción. 6. Debemos manejar las situaciones, y no ser manejados por ellas. 7. El ejemplo es el mejor maestro. 	<p>Malestares psicológicos y problemas de relaciones: desconfianza, temor, distanciamiento, aislamiento, individualismo, soledad, tristeza, depresión, peleas, timidez, incomunicación, desunión, fronteras, traumas, complejos...</p>

LEY	POSTULADOS	EFFECTOS DE VIOLAR LA LEY
CORRESPONDENCIA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Toda situación es un aprendizaje. 2. Toda circunstancia es generada por uno mismo. 3. No hay ningún evento que no corresponda a quien lo vive. 4. Las personas estamos ubicadas en el lugar que exactamente nos corresponde. 5. Venimos a la vida con lo necesario para vivirla. 6. Sólo sucede lo que tiene que suceder. 7. Sólo damos o tenemos lo necesario. 	<p>Malestares en el medio de vida individual: bloqueos, insatisfacción, dificultad para tener éxito en lo que se hace, disputas desgastantes contra las circunstancias de la vida, incapacidad de asumir la propia vida, miedos, angustias, frustraciones constantes...</p>

LEY	POSTULADOS	EFECTOS DE VIOLAR LA LEY
EVOLUCIÓN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sólo la experiencia permite comprender la verdad. 2. Sólo los opuestos inducen el desarrollo de la consciencia. 3. Sólo se asciende de nivel mediante la transformación correspondiente. 4. Sólo se es el resultado de uno mismo. 5. Sólo nos enfrentamos a las situaciones que no hemos comprendido. 6. Sólo la necesidad de comprensión es la razón de la existencia física. 7. Sólo desde el desequilibrio se puede reconocer el equilibrio. 	<p>Malestares sociales: rebeldía, anarquía o autodestrucción, cuando se limitan las experiencias por vivir; guerras, huelgas, violencia, revoluciones, delincuencia, odio, conflictos, cuando se imponen los conceptos humanos.</p>

En los cuadros anteriores vemos en la parte derecha los efectos de violar la Ley. En el tema sobre las Leyes del Universo encontraremos además una explicación de los beneficios de no violar la Ley.

Es importante no confundir las Leyes Universales con las leyes humanas ni con las normas; las primeras son inmutables y no derogables, se originan en la sabiduría del Absoluto o la Divinidad y por ello son absolutas; no se pueden modificar ni negociar, y su desobediencia implica un resultado negativo —en el sentido de desagradable—, y también uno positivo —en el sentido del aprendizaje que supone—. Por eso se dice que en realidad los seres humanos no construimos leyes, sino que dictamos normas; las llamamos *leyes humanas*, pero son normas, porque son derogables, transitorias y útiles para un momento dado.

Hemos venido al planeta Tierra a desarrollar las tres virtudes internas: Felicidad, Paz interior y Amor o Servicio a los demás. Este desarrollo conlleva excelentes resultados en los cuatro ámbitos: Relaciones, Recursos, Salud y Adaptación al medio:



La idea es utilizar estas virtudes para relacionarse con lo externo. Aprender a ser felices, a tener paz y a amar es el verdadero propósito que nos trajo a los seres humanos al mundo físico de la materia.

VIRTUDES	CARACTERÍSTICAS	CIENCIA DONDE SE ESTUDIA	REPRESENTA O SE DESARROLLA EN
Felicidad	0% sufrimiento 100% comprensión 100% autovaloración	Aceptación	La función
Paz	0% conflictos 0% reactividad 0% enfrentamientos 100% respeto	Asumiendo la vida con sabiduría	El destino
Amor	100% capacidad de servicio 0% resistencia, 0% miedo 100% adaptación 100% compromiso	Incondicionalidad	La misión

La felicidad, la paz y el amor son principios de la esencia divina; no tienen polaridad, sino que son inmutables.

Aprender a **ser felices**:

- ✓ Para aprender a ser feliz sólo hay que afrontar todo lo que se crea que le arrebatara a uno la felicidad.
- ✓ Para ser feliz no se necesita nada externo, sólo comprensión y una actitud mental determinada.
- ✓ La no aceptación es la única causa del sufrimiento; hay que dejar de enfrentarse a la realidad.

- ✓ Es fundamental dejar de trabajar sobre los demás, y hacerlo única y exclusivamente sobre uno mismo, modificar dentro de sí lo que molesta (el ego) para que deje de hacerlo.
- ✓ Si hay sufrimiento, se debe hacer una sola pregunta: ¿qué es lo que no estoy aceptando?; ahí residirá la respuesta.
- ✓ Todas las personas, sin excepción, tienen lo necesario para ser felices; no obstante, muy pocas saben ser felices con lo que tienen.

Aprender a **tener paz**:

- ✓ Ninguna cosa o persona proporciona paz.
- ✓ La paz interior es el resultado del propio desarrollo espiritual, no un don.
- ✓ El manejo de la paz requiere varios elementos: una información clara y precisa para comprender que la vida es un proceso de amor y que el mal no existe, la habilidad para manejar la propia energía vital, y entrenamiento.
- ✓ Si se pierde paz hay que preguntarse: «¿A qué me estoy resistiendo?; ¿qué quiero cambiar?; ¿a quién estoy culpando?».

Aprender a **amar al prójimo como a uno mismo**:

- ✓ Para ello sólo hay que participar o compartir el tiempo con personas que tengan comportamientos muy diferentes a los propios, para aprender a amarlos y a respetarlos tal cual son.
- ✓ El amor es inofensivo, invulnerable, inmutable, universal y neutro.
- ✓ El amor supone una comprensión total del Universo; es una forma de ser y no necesita "objeto" sobre el que proyectarse.
- ✓ El amor no es una fuerza, sino una herramienta.
- ✓ El amor no es un sentimiento.
- ✓ Amar es dar siempre lo mejor de uno mismo.
- ✓ Si existe desmotivación lo mejor es pensar por qué estoy permitiendo que la situación concreta limite mi capacidad de servicio, que en realidad no debe depender de los eventos externos.

Al desarrollar las tres virtudes internas se obtienen excelentes resultados externos en los cuatro ámbitos:

- ✓ En las relaciones.
- ✓ En los recursos.
- ✓ En la salud.
- ✓ En la adaptación al medio.

En la experiencia de vida de cualquier ser humano están presentes cinco elementos: el propósito, el destino, la misión, la función y la intención.

1. El propósito

Existe un propósito de amor que nos trajo al mundo de la materia; es el objetivo perfecto de aprender dos cosas:

- a) Ser feliz por uno mismo, es decir, no depender de nada ni nadie para gozar de paz interior y felicidad.
- b) Amar al prójimo como a uno mismo, esto es, respetar los derechos de todos los seres del Universo.

Y esto, ¿cómo se aprende? Aquí se puede ver la perfección del diseño pedagógico del Absoluto. Para llevar a cabo el ejercicio de aprender a ser feliz por uno mismo se necesita vivir en un lugar, con unas personas determinadas y en unas circunstancias en las que todo lo que suceda alrededor sea más o menos agresivo. De este modo nos daremos cuenta de que nuestro problema no se debe a lo que ocurre alrededor, sino a la forma en que nos relacionamos con ello, y al rechazo y la resistencia que pongamos en marcha.

En cuanto a la segunda parte, amar al prójimo como a uno mismo, significa respetarlo tal cual es, no pretender cambiarlo, no ejercer resistencia ante los demás. Es necesario vivir en un lugar donde las personas que lo rodean a uno piensen diferente, tengan costumbres variadas, crean cosas distintas. De este modo aprenderemos a amarlas como son, sin juzgarlas ni condenarlas. Así se cumple el propósito de amor; es la auténtica razón por la cual los seres humanos estamos en el planeta Tierra.

Hace más de 2.000 años, el Maestro Jesús nos enseñó esto cuando dijo: «Ama a tus enemigos»; que no son nuestros enemigos, sino que son personas que piensan de manera diferente.

Ser feliz significa experimentar cero sufrimiento ante lo que pasa; y amar significa ofrecer cero resistencia a los demás. La sabiduría es igual al amor, no al sentimiento. A quien tiene amor le importan mucho los demás, pero no sufre; en cambio, a la persona que no posee sabiduría pero sí bondad le importan mucho los demás, pero sufre enormemente. Al que no le importa, el indolente, el indiferente, ése no posee sabiduría ni bondad.

2. El destino

Es lo que venimos a aprender del mundo de la materia —aprender a manejar las siete herramientas de amor para tener paz invulnerable—; es una gran oportunidad para aprender lo que nos falta.

Todos traemos al mundo un destino inevitable, sumamente valioso. La cultura nos enseña a tratar de evadir el destino en lugar de mostrarnos cómo aprovecharlo. La clave para aprovechar el destino es: «Tú tienes la capacidad para disfrutar cualquier cosa que hagas, porque esa capacidad está en ti». Sin embargo, si alguien dice a su hijo: «Tienes que hacer siempre lo que te gusta», le generará un bloqueo enorme.

El destino es un diseño pedagógico cuyo propósito es permitir a los seres humanos verificar y descubrir una información que rige el Universo y su orden perfecto. Por lo tanto, es la mejor oportunidad para trascender la totalidad de las limitaciones humanas. En lugar de quejarnos de las dificultades que la vida presenta, debemos aprovecharlas como una gran oportunidad para trascenderlas; entonces desaparecerán para siempre. Si no aprendemos de las dificultades, lejos de desaparecer, se complicarán, se mantendrán y se volverán permanentes.

3. La misión

Consiste en aquello que podemos enseñar en el mundo de la materia. La misión hay que disfrutarla intensamente, ya sea parte de la propia función o no.

La misión permite recuperar una gran cantidad de energía vital invertida en el ejercicio de aprender a ser feliz. Misión es lo que ya se ha comprendido, lo que ya se sabe; por lo tanto, se puede emplear para servir a los demás y mientras tanto disfrutar intensamente.

Tanto la misión como el destino están representados en la personalidad: éste último a través del sistema de creencias, y aquélla mediante la comprensión. A medida que transmutemos nuestra ignorancia en comprensión y sabiduría, cada vez poseeremos más misión y, por tanto, más satisfacción.

4. La función

Es lo que cada cual hace para ganarse el sustento; consiste en poner todo el entusiasmo, alegría y amor posibles en lo que se hace, aunque no sea parte de la misión.

Sabemos que todos los seres vivos tienen una función dentro del orden del Universo. Se necesita sabiduría para asumirla con alegría, con entusiasmo, con total capacidad de acción y servicio. La función no consiste en "ganarse la vida"; la vida no "se gana" porque es un don divino. Lo que uno se gana es el sustento de esta entidad biológica, de este cuerpo.

Así, el sustento lo tenemos garantizado como resultado de la función. Quien es feliz y disfruta de lo que hace, siempre tendrá abundancia de recursos.

5. La intención

Es lo que queremos para nosotros mismos o para los demás. La intención se ha de orientar de forma tal que no interfiera con los destinos de los demás ni trate de evadir el destino propio.

La intención es el elemento más complejo para los seres humanos actuales, porque el sentimiento, la idea de bondad y las demás ideas que nos transmitió erróneamente la cultura nos conducen de manera constante a tratar de interferir en los destinos del resto. Si aceptásemos que el destino es algo extraordinario y no "malo", que es la mejor oportunidad de la que disponemos para que se cumpla lo que vinimos a hacer en el mundo, dejaríamos de intentar cambiar el destino de los demás.

Cuando un hijo quiere emanciparse y los padres se oponen a ello, ¿cómo actuaremos para no interferir? Uno siempre quiere que las cosas funcionen a su manera. En este caso, los padres consideran que no es el momento adecuado porque su hijo no tiene un trabajo estable, por ejemplo, y no quieren que se vaya de casa. Los "quieros" son la causa del sufrimiento. El "quiero" también se llama egoísmo inconsciente porque nosotros queremos que los demás sean felices haciendo lo que nosotros queremos que hagan.

¿Qué sería lo sabio y amoroso en este caso? Decirle al hijo: «Para nosotros, lo más importante es que tú seas feliz y que encuentres tu camino, por lo tanto, respetamos tu decisión. Que sepas que, si quieres volver, la puerta siempre estará abierta».

En definitiva, la sabiduría implica tener claro el propósito, aprovechar el destino, disfrutar de la misión, asumir la función y manejar la intención de no interferir en el destino ajeno, y requiere que todo esto se practique en pensamiento, palabra y obra.

Capítulo 1. El respeto como herramienta de amor

El *respeto* consiste en aprovechar las diferencias, como una forma de apoyo mutuo, para el crecimiento interior y la adaptación. El desarrollo del respeto se consigue renunciando a tratar de imponer los propios comportamientos y costumbres, y a invadir los espacios de los demás.

Tendremos paz absoluta si respetamos a todas las personas en sus ideas, costumbres, creencias y comportamientos, así como en su derecho a tomar sus propias decisiones; es decir, si renunciamos a criticar, juzgar, descalificar, condenar y castigar a toda persona por cualquier motivo, porque comprendemos que cada quien hace lo mejor que puede con lo mejor que sabe, y nosotros no somos quiénes para juzgarlo.

La convivencia armónica es el resultado de aprender a respetar.

No podemos cambiar a otros, pero sí tenemos la capacidad de cambiarnos a nosotros mismos para llegar a convivir en paz y armonía. Siempre es posible mejorar nuestra vida y tener éxito en todo lo que hagamos si estamos dispuestos a trabajar con las herramientas de amor.

Para gozar de excelentes relaciones con las demás personas, es necesario estar siempre dispuesto a brindar apoyo y a valorar la relación por encima de los gustos personales. Es recomendable, en relación con esto, leer el tema titulado *Aprender a tener paz*. En él se presentan ejemplos concretos del tipo de comunicación más adecuada para mejorar las relaciones, evitando la comunicación agresiva.

La relación con los demás nos ayuda a conocer nuestro mundo interno y nos da la oportunidad de fortalecer la expresión del amor.

El propósito de las relaciones es aprender a convivir armónicamente con todos los seres vivos, y su función es mantener el equilibrio, permitiendo la satisfacción individual a través de la integración con los demás.

Las relaciones constituyen un proceso constante de aprendizaje a través del cual, finalmente, logramos pasar de aquéllas marcadas por el miedo (instinto) y el sufrimiento (egoísmo), a las relaciones de amor (comprensión), en las que siempre existe mutua satisfacción. Es posible medir nuestra ignorancia y comprensión en función del resultado de nuestros

comportamientos egoístas —es decir, los surgidos desde el ego o las limitaciones— o amorosos.

El resultado externo que una persona puede obtener habla claramente de los métodos internos que utiliza para alcanzarlo; muestra si la persona utilizó una creencia falsa o una verdadera, que convirtió en sabiduría. Si nuestros comportamientos son los de una persona egoísta, generaremos unos resultados absolutamente indeseables. Esto es así porque se trata de una conducta originada en limitaciones internas, no en virtudes, lo cual impide establecer relaciones armónicas o amorosas.

Cuadro 1. Resultados de los comportamientos egoístas

Comportamiento de persona egoísta	Resultado obtenido en los demás
Desconsiderada	Abandono & Soledad
Quejumbrosa	Alejamiento & Fastidio & Hastío
Con mal genio	Distanciamiento
Impaciente	Angustia & Mal genio
Rencorosa	Aislamiento
Dominante	Rechazo & Abandono
Impositiva	Rebeldía & Resentimiento
Criticona	Polémica & Alejamiento & Soledad
Agresiva	Defensa
Posesiva	Fastidio & Separación
Gritona	Discordia & Desagrado
Tacaña	Disgusto & Alejamiento & Fastidio

Si una persona posee muchas limitaciones en su interior, lo más hábil será que empiece a trabajarlas, porque no puede ejercer ninguna influencia sobre los demás, únicamente sobre sí misma.

Si aspiramos a crear relaciones de amor, hemos de deponer las armas del egoísmo y emplear las herramientas de amor, es decir, los comportamientos propios de una persona amorosa. Esto es lo que llamamos *desarrollo espiritual*. En la medida en que uno potencia sus herramientas y debilita las armas, se va convirtiendo en un ser de convivencia pacífica; de lo contrario, será más bien agresivo y, por la Ley de Causa y Efecto, eso mismo será lo que volverá hacia él.

Cuadro 2. Resultados de los comportamientos amorosos

Comportamiento de persona amorosa	Resultado obtenido en los demás
Comprensiva	Acercamiento
Respetuosa	Amistad
Detallista	Admiración
Adaptable	Convivencia armónica
Reflexiva	Diálogo & Comunicación
Servicial	Apoyo & Integración
Cariñosa	Ternura
Calmada	Paz & Armonía
Paciente	Compañía
Flexible	Deseo de compartir
Neutral	Confianza
Alegre	Entusiasmo

La incapacidad que manifiesta el ser humano actual para relacionarse armónicamente determina la existencia de fronteras, propiedades y límites individuales que no permiten aprovechar de manera adecuada los recursos existentes. Esto genera una sociedad desequilibrada y caótica, donde cada quien intenta desesperadamente alcanzar una posición relativamente segura que le permita satisfacer sus necesidades individuales. Pero no nos damos cuenta de que el verdadero problema reside en el interior de cada individuo;

éste, al no saber relacionarse con los demás, anula las posibilidades de compartir la riqueza existente y de encontrar la plena satisfacción de sus necesidades físicas, sociales y espirituales, que se traducirían en paz, armonía y felicidad.

Los diferentes tipos de relaciones que los seres humanos establecemos a lo largo de la vida no sólo determinan la estructura social, sino que además permiten describir con bastante precisión las características de las limitaciones aprendidas por la personalidad humana. Sobre esta base, las relaciones se convierten en una importante herramienta de evolución, ya que, además de ser el “elemento constructor” de la civilización, ayudan a la persona a trascender sus propias limitaciones conceptuales y traumáticas. Esto se debe a que cada individuo, en su constante intento por encontrar satisfacción en las relaciones, termina descubriendo los principios del amor —más allá de sus conceptos y limitaciones aprendidas—, y reconociendo *el amor como la única y auténtica guía interna para llegar a la felicidad personal y a la construcción de una nueva civilización donde no existan los conflictos personales ni las guerras.*

Si nos aislamos y no establecemos relaciones, tampoco podremos conocernos ni trabajar nuestras limitaciones. Así pues, la relación con los demás es imprescindible para el crecimiento personal.

Paz = Cero conflictos = Respetar.

Si aumenta nuestra paz, también lo hace nuestra energía vital; esto, a su vez, nos permite aumentar nuestra comprensión, ya que gozaremos de mayor claridad mental. Por el contrario, si nos encontramos llenos de conflictos y no tenemos paz, desgastaremos inútilmente la energía vital y entraremos en la *zona de oscuridad mental*, por lo que disminuirá nuestra comprensión. Si en esta triada falta cualquiera de los tres elementos no funcionará el equilibrio, porque se trata de un proceso de movimiento continuo.

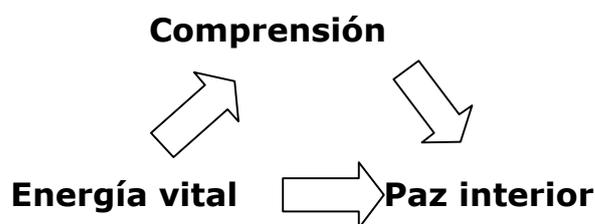


Figura 1. Triada del equilibrio

Si uno no posee comprensión, no tendrá libertad ni independencia espiritual; es decir, será vulnerable. Tampoco tendrá paz, ni podrá respetar; por lo tanto, estará lleno de conflictos. Es lo mismo que decir que si uno no respeta no será libre internamente, porque no habrá comprendido y, por tanto, no tendrá paz.

Otra importante función de las relaciones es manejar los niveles de *energía vital interna*. Es posible apreciar este aspecto con facilidad en los estados de ánimo que se experimentan al establecer relaciones que se originan en el egoísmo y la ignorancia, o, por el contrario, al crearlas sustentadas en el amor y la armonía. El manejo que hagamos de las relaciones determinará los niveles internos de energía de los que gozaremos. La energía vital se elabora de manera constante en nuestro interior, y se consume normalmente en las diferentes actividades cotidianas que realizamos: cuando se mantiene un estado de paz interior, el consumo de energía vital es inferior a la cantidad que se elabora, por lo cual ésta asciende, lo que se manifiesta en un estado de paz, comprensión, satisfacción y bienestar interno que facilita la expresión del amor. Por el contrario, cuando los estados internos son de permanente conflicto, el consumo de energía vital es muy grande y ésta desciende, lo que se manifiesta en estados de apatía, tristeza, depresión, angustia, confusión, miedo, desesperación, etc. De ahí la importancia de manejar siempre nuestras relaciones (amorosamente), desde la comprensión y la armonía.

Capítulo 2. ¿Qué nos impide respetar?

2.1 Cómo establecer relaciones de amor

En la actualidad, uno de los obstáculos más grandes de los seres humanos para establecer y mantener *relaciones de amor* —y así lograr encontrar verdadera satisfacción, armonía y crecimiento mutuo en compartir con las demás personas— se origina en la interpretación conceptual que cada uno hace sobre las intenciones, sentimientos, actitudes y comportamientos de los demás. Tales interpretaciones llevan generalmente al individuo a culpar, juzgar (no respetar) y condenar a las demás personas, y, naturalmente, al deterioro de la mayoría de sus relaciones. Y todo ello por no darse cuenta de que sus interpretaciones pueden estar muy lejos de la verdad.

Vamos a analizar a continuación los elementos que emplea la mente para interpretar las intenciones, sentimientos, actitudes y comportamientos de los demás.

Cuadro 3. Elementos que emplea la mente para interpretar a los demás

Información	Recibida de un medio social armónico o no
Creencias	Limitantes de la felicidad y las relaciones
Traumas	Huellas de sufrimiento que impiden la paz
Miedo	A perder o a no poder conseguir
Conocimientos	Conceptos aprendidos, aún no verificados
Análisis	Razonamiento conceptual
Lógica	Conclusión del razonamiento

Puede apreciarse en el anterior cuadro que los elementos que la mente usa para interpretar las diferentes situaciones de la vida y de las relaciones cuando no estamos entrenados a vivir desde el amor no contienen con frecuencia principios reales de amor, como la comprensión, la aceptación, la valoración, el agradecimiento o el respeto. Por todo ello, la interpretación que realiza la mente no es real, no es de amor, no produce satisfacción y

generalmente deteriora la mayoría de las relaciones. Esto se resuelve cuando empezamos a vivir desde la verdadera comprensión de amor.

Sólo sufrimos por causa de nuestras falsas creencias e interpretaciones.

Si uno "cree", es que no ha verificado aquello en lo que cree. Mientras que una persona no haya verificado una información, sus creencias serán de ignorancia, porque ni siquiera sabrá si son falsas o verdaderas. En realidad, todos tenemos creencias; la cuestión es saber cómo hacer para diferenciar las falsas de las que están asociadas a una verdad.

La mente del ignorante trata tenazmente de defender todo aquello que cree.

La idea del bien y el mal está muy ligada a las creencias, pero la verdad es otra cosa. Por ejemplo, en India no está permitido matar a las vacas, y sin embargo en Occidente sí, y además está bien visto. Éste es un ejemplo de que las diferentes creencias determinan la manera de considerar qué es "bueno" y qué "malo". Para liberarnos del conflicto y dejar de formar parte del círculo vicioso de odio & venganza & rencor & resentimiento & inculpación necesitamos comprender que la verdad no tiene que ver con las creencias.

Para saber qué creencias son ciertas habrá que verificarlas con los resultados internos que produzcan —bien de felicidad y paz, o bien de sufrimiento— y también con los externos —de relaciones, salud, recursos y adaptación al medio—. *Sólo existe una **creencia cierta**: la que nos llena de paz y nos hace felices*, porque la verdad nos libera del sufrimiento, la ignorancia, la enfermedad, los conflictos, el miedo, la escasez, etc.

La verdad es neutra; no interpreta, no juzga, no condena, no culpa a nadie y, por lo tanto, es absolutamente liberadora de todo conflicto. Cuando se mira un suceso cualquiera desde la verdad, se entiende que es necesario, independientemente de si es catalogado por algunas personas como dramático, o como satisfactorio o agradable. Al margen de ello, todo suceso es necesario, porque si no lo fuera no podría existir.

El primer ejercicio para mantener el equilibrio en nuestro interior es comprender que los sucesos externos, por ser neutros, no tienen ninguna posibilidad de causarnos daño. Sin embargo, nosotros sí nos hacemos mucho daño cuando interpretamos los sucesos desde la ignorancia. El resultado es que cada uno se hiere a sí mismo interpretando los sucesos externos o las

actitudes o comportamientos de otras personas, y a continuación culpa al otro. Pero mientras culpemos no habrá paz ni buenas relaciones.

Si una persona comprende los hechos desde la verdad, los podrá aprovechar. En otras palabras, si un suceso confronta los sentimientos de una persona y, desde la verdad, esta persona lo ve como una oportunidad de aprender algo nuevo, hallará en él un valor y aquél dejará de ser doloroso o confrontante para convertirse en satisfactorio, por lo que la persona aprenderá de él. En ese momento, esta persona ya estará percibiendo la vida desde la verdad.

El verdadero entusiasmo se genera cuando uno tiene la suficiente información para saber cómo se hace algo, sin creencias y con sabiduría.

Quien tiene una expectativa encontrará una desilusión.

Las expectativas no son de sabiduría, solamente proceden de nuestra ignorancia. Por eso es fundamental no tenerlas, sino disfrutar cada instante de la vida; eso es todo lo que hay que hacer.

La única verdad es el amor.

Si uno va creciendo en comprensión en el amor, crecerá también en la verdad y encontrará en su interior paz, serenidad y felicidad; porque el amor y la verdad nos harán libres. Así, toda relación de plena satisfacción está siempre regida por la Ley de Amor.

Cualquier concepto que no sea de amor es falso, una limitación aprendida, parte de la ignorancia. Por eso siempre traerá consigo insatisfacción, separación, dolor y sufrimiento, porque nada más que eso se puede esperar de la ignorancia.

Todo resultado que obtenemos en la vida es de Ley. Por lo tanto, lo único modificable e interpretable es la causa que ha producido ese resultado. Si modificamos la causa, es posible que obtengamos un resultado diferente. Pero lo ya obtenido no podrá ser modificado; aprender de ello es lo que permite reconocer la Ley.

Así pues, podemos afirmar que los resultados verifican la Ley, no se interpretan. La interpretación de las causas es el gran error provocado por la ignorancia. Se entenderá mejor esto con un ejemplo: hay dos vehículos estrellados y dos heridos. Este resultado no es interpretable, sino verificable.

Alguna o algunas personas cometieron un error, y el resultado han sido dos vehículos aplastados y dos personas heridas. Pero en la mayoría de los casos vamos a interpretar: ¿quién tuvo la culpa?, ¿quién lo motivó?, ¿cuál será el castigo? Una persona con sabiduría no lleva a cabo ningún tipo de interpretación, sino que dice: «Existe un resultado que nos muestra una Ley, y sencillamente se da la necesidad de un aprendizaje». Desde la sabiduría uno se puede preguntar: ¿Qué necesitamos aprender? Esto sí supone estar en una relación de amor.

El origen de algo indeseable siempre será un error, que a su vez es una oportunidad de aprender algo para no volver a cometerlo. Hemos de buscar una enseñanza, no un culpable ni una acusación. En todo conflicto se genera un aprendizaje por ambos lados; cada cual aprende lo que le falta: el agredido, a no culpar al agresor, a no juzgar y a desprenderse de lo que no necesita, a través de la aceptación. El agresor, a respetar, a no agredir y a verificar la Ley de Causa y Efecto.

Para trabajar la interpretación conceptual y observar cómo interpretamos la vida, vamos a efectuar un juicio —o, mejor dicho, una evaluación— sobre dos personajes. Necesitamos obtener un veredicto, y sólo hay dos posibilidades para cada uno: o es inocente, o es culpable —en nuestros términos, como el culpable no existe, diremos que es “no inocente” o que necesita asumir el resultado del que se le acusa—.

2.2 Dos formas de establecer relaciones insatisfactorias

2.2.1 Historia del primer personaje, llamado don Julio

A don Julio se le conoce como el mayor manipulador que ha existido en la historia. Fue el tercero de una familia de cinco hermanos. Era un niño muy alegre, simpático, atractivo, muy poco complicado; se ganaba fácilmente el cariño de los demás, todo el mundo lo consentía y se convirtió en el niño “preferido” de la familia. Julio se dio cuenta de que tenía la habilidad de atraer, y pensó que no era necesario trabajar porque sus padres poseían dinero y él sólo tenía que aprovecharlo y disfrutarlo.

Julio actuaba de la siguiente manera: nunca llevaba la contraria a sus padres; manipulaba a los profesores en el colegio y se las arreglaba para obtener excelentes notas sin haber estudiado; era, pues, un estudiante modelo. Pensó en casarse con una mujer rica y tener dos hijos para que le cuidasen de mayor. Finalmente, don Julio se quedó en casa de sus padres, los

cuidó cuando fueron mayores y heredó el 50% de su patrimonio; la otra mitad la repartieron entre los cuatro hermanos restantes.

Tras morir, se le acusa de mala intención —por pretender quedarse con toda la herencia de sus padres—, de falsedad —porque manipuló y engañó a todas las personas que tenía alrededor para lograr sus objetivos—, y de deshonestidad y oportunismo.

2.2.2 Historia del segundo personaje, llamado don Jorge

Don Jorge es la antítesis de don Julio. Es el recto, el honesto, el ceñido a la ley y a la norma, el perfeccionista. Las cosas tienen que ser siempre perfectas, o no se hacen. Nació también en una familia acomodada, como el mayor de tres hermanos. Jorge era totalmente incapaz de pensar en manipular a nadie para obtener un beneficio. Era perfeccionista y se enfurecía con facilidad si algo no estaba perfecto; no permitía error alguno a sus hermanos menores ni a sus padres, y criticaba cualquier cosa que no estuviera bien hecha. Era un fastidio, porque decía a todo el mundo “las cuatro verdades”, y les señalaba siempre en qué se habían equivocado.

Por todo ello, Jorge tenía pocos amigos. La relación con sus padres y hermanos era mala, porque él les resultaba bastante insoportable. Era, por otro lado, un estudiante modelo, y no permitía que nadie le ayudara ni le hiciera ninguna tarea. De adulto tuvo éxito en los negocios gracias a su rectitud. Se casó, tuvo dos hijos y continuó siendo muy exigente; nadie le daba gusto en nada. Posteriormente se separó, uno de sus hijos se suicidó a los 18 años, y la otra hija desapareció. Sus padres murieron sin que él los hubiera perdonado nunca por su falta de carácter y firmeza. Sus hermanos no volvieron a tratar con él y se quedó solo.

Al morir, se le acusa de perjudicar, destruir, dañar, anular la vida y la felicidad de los demás...

2.2.3 Evaluación y reflexiones

Al reflexionar sobre estos dos personajes podemos comprobar lo que habitualmente hacemos en nuestras relaciones conflictivas: las interpretaciones conceptuales acerca de los sucesos reales pueden ser enormemente variadas, la confusión que se genera en nuestro interior es grande, y nuestros métodos de evaluación resultan confusos. Muchas veces juzgamos, evaluamos o interpretamos desde creencias falsas, no desde una verdadera comprensión. No importa cuánto tiempo se haya tardado en adquirir

dicha comprensión; una vez que se adquiere, queda sanado todo el pasado. Pero el problema es interpretar las causas en vez de observar los resultados. Al acusar a las personas, a los gobiernos o a las circunstancias, lo único que se consigue es mostrar la propia ignorancia.

Sobre las historias de don Julio y don Jorge, reflexionemos desde la sabiduría con estas preguntas:

1. ¿Son inocentes o no inocentes? Los dos personajes son inocentes, porque la ignorancia no es un delito. La *inocencia del campo mental* puede cometer errores, y la persona ignorante ha de aprender a no cometerlos. ¿Cómo sabemos que se trata de un error? Por los resultados que obtiene cada persona. Así, don Julio obtuvo excelentes resultados; nosotros, al entrar a juzgar las supuestas herramientas que utilizó para conseguirlos, nos equivocamos en la interpretación con nuestras creencias falsas. El caso de don Jorge es totalmente diferente, pero también es inocente porque pensaba que siendo exigente y perfeccionista iba a conseguir excelentes resultados, y no los obtuvo porque cometió el error de juzgar y criticar todo lo que los demás decían o hacían.
2. ¿Su intención era buena o "mala"? Todo el mundo tiene buena intención, nadie hace las cosas con mala intención, porque cada uno hace lo mejor que sabe hacer. Las aparentes "malas intenciones" de don Julio son sólo interpretaciones nuestras, él no las tenía. Se le puede acusar de obtener todo sin trabajar; eso es de sabiduría, porque simplemente se trata de cumplir una función disfrutando intensamente. Don Julio presta un servicio a su familia y obtiene unos resultados satisfactorios. Por su parte, don Jorge tiene buena intención porque lo quería hacer todo perfecto e intentaba que los demás fueran igual de perfectos que él.
3. ¿Se merecen ir al "cielo" o al "infierno"? Si sólo hubiéramos observado los resultados, nos daríamos cuenta de que a don Julio le corresponde una vida extraordinaria, a la que llamamos "cielo", porque aprendió a expresar sus valores, al principio sin saberlo y luego con mayor comprensión, y los medios que utilizó fueron todos amorosos: jamás peleó con nadie, sino que colaboró, apoyó, sirvió, se comprometió. En cambio, don Jorge va al "infierno", porque los resultados que obtuvo muestran que "no sabía", que no aprendió lo que la vida le estaba

enseñando. Por lo tanto, quedó pendiente de aprender en el *triángulo inferior* de las Leyes del Universo, conocido con el nombre de “infierno”.

El infierno es en realidad lo que cada uno de nosotros hace en su interior frente a situaciones que no comprende; tales situaciones confrontantes suceden en los primeros niveles de la evolución, que es lo que llamamos *triángulo inferior*.

Las Leyes de Afinidad y de Causa y Efecto derivan de la Ley de Correspondencia. La primera viene a decir que lo que uno alberga en su interior es lo que encontrará fuera —el amor con el amor, la violencia con la violencia—. Por su parte, la Ley de Causa y Efecto significa que todo lo que se lanza hacia fuera regresa con la misma carga con la que se lanzó.

El resultado que uno recibe muestra lo que tiene en su interior.

La Ley de Correspondencia, por su parte, afirma que cada cosa está en su lugar, y que a cada lugar y cada suceso les corresponde un lugar y un suceso específico en el Universo. Por lo tanto, todos somos correspondientes con el lugar donde vivimos y con las experiencias que tenemos diariamente. Absolutamente todo lo que sucede en la vida de un ser humano ha sido generado por él, y no tendrá que culpar a nadie de ello, ni siquiera a él mismo. Si ha generado determinados sucesos, lo ha hecho con el propósito de aprender y descubrir las Leyes que rigen el Universo. Por lo tanto, lo hace desde una necesidad pedagógica.

Mientras no comprendamos esto seguiremos teniendo relaciones conflictivas, que surgen de la interpretación conceptual. Ésta consiste en modificar lo que no entendemos y acomodarlo a lo que “queremos” entender, y los seres humanos poseemos una gran habilidad para hacerlo.

En nuestros ejemplos, don Julio verificó la Ley de Armonía, y se hizo correspondiente con el principio de amor que rige los resultados satisfactorios. Por lo tanto, podría pasar a ser pedagogo y enseñar lo que descubrió. Por su parte, don Jorge verificó la Ley de Evolución y la presencia del *choque de los opuestos* —que es muy confrontante—, y se hizo consciente de su propia ignorancia. Por tanto, para salir de ella necesita aprender en el *triángulo inferior* (o infierno).

La Ley de Evolución permite el error, y la de Correspondencia determina dónde, cuándo y en qué circunstancias se comete el error. La primera diseña

los procesos pedagógicos y la segunda sitúa a la persona en “primer grado”, “segundo grado”, etc.

Según las Leyes de Afinidad y de Causa y Efecto, si uno se llena de odio, encontrará violencia en el exterior; este efecto se va multiplicando, porque de la correspondencia surge el culpable: si uno cree que existe un culpable pensará en el castigo y en la necesidad de hacer justicia, y esto a su vez generará venganza. Para salir de ese círculo vicioso y cambiar la propia correspondencia es necesario renunciar total y definitivamente a responder a la violencia con odio y al odio con violencia.

En los resultados verificamos las Leyes. Independientemente de si el resultado es satisfactorio o no, la pregunta que cada uno necesita hacerse, desde la sabiduría, es: «¿Cómo hice para obtener este resultado?». Y si éste es satisfactorio, la siguiente pregunta será: «¿Cómo puedo hacer para repetirlo?». Si es insatisfactorio, la pregunta será: «¿Cómo puedo aprender a no repetir el mismo error?».

Cuando alguien, o uno mismo, comete un error, sólo es necesario hacerse una pregunta: «¿Qué aprendo del error propio o ajeno?». En cambio, la pregunta: «¿Quién es el culpable?» conduce al desastre, porque la asignación de culpabilidad deriva solamente en castigo, y éste a su vez en violencia, resentimiento, odio y venganza. A esto se debe lo que está ocurriendo en el planeta; no es posible solucionar relaciones en las que hay culpables, castigos y agresiones.

La mayoría de nosotros, en lugar de utilizar la autovaloración, que da excelentes resultados, emplea el autoengaño. Usamos el autoengaño porque creemos saber lo que necesitan los demás. Pero si ni siquiera sabemos lo que necesitamos nosotros mismos, menos aún lo sabremos acerca de los demás. El autoengaño sutil del ego viene de pensar que uno es “bueno” y, por tanto, piensa en los demás, actúa por los otros. Pero lo cierto es que lo hacemos por nosotros —bien sea buscando aprobación, o que reconozcan los propios valores; y, por supuesto, porque nos encanta “servir” a los demás—. La frase típica puede ser: «Yo tengo la razón, y pienso en los demás porque sé lo que es correcto». Pero ¿cómo se puede saber lo que es correcto si el propio resultado está mostrando lo contrario? Los resultados hablan más y mejor que cualquier cosa que uno crea.

Otro autoengaño consiste en pensar que podemos ayudar a los demás a cambiar. Es posible proporcionarles información o herramientas, pero son los

demás los que se cambian a sí mismos, uno no puede cambiar a nadie. Necesitamos aceptar a las otras personas tal y como son.

Un autoengaño más reside en la creencia de que uno sería feliz si todo se hiciera como él dice. En realidad, el ego no se puede satisfacer, porque siempre desea lo que no tiene y, por mucho que tenga, se inventará algo que le falta.

También es una forma de autoengaño creer que se puede hacer felices a los demás o que los demás pueden hacernos felices. Al contrario, podemos aprender a ser felices por nosotros mismos y a compartir la felicidad con otras personas, pero nada más. «Mi felicidad únicamente depende de mí».

Como nos proponemos aprender a establecer relaciones de alto nivel de satisfacción con todos los seres del Universo, el primer ser con el que tenemos necesidad de aprender a construir este tipo de relaciones es uno mismo. Si no tenemos nada en nuestro interior, no podremos ofrecer nada a nadie. El proceso empieza con la propia forma de pensar.

Capítulo 3. El origen de los comportamientos humanos

Los comportamientos del ser humano se originan en tres archivos internos diferentes que podemos aprender a reconocer y manejar conscientemente. Los comportamientos se pueden clasificar de la siguiente manera:

- 1. Comportamiento natural** (supervivencia y selección). Se le llama *inocente*, porque está basado en las funciones del instinto; éstas se expresan a través de la selección de las mejores cualidades y la compatibilidad genética para la procreación, y su propósito fundamental es *mantener la vida*. En el campo de las relaciones, este comportamiento resulta básicamente insensible a las necesidades de los demás: el individuo se preocupa únicamente por sí mismo, de modo que lo interpretamos como egoísta. Es, por tanto, un comportamiento puramente instintivo, que tiene que ver con la supervivencia, y es inconsciente, automático y exento de sentimientos.
- 2. Comportamiento aprendido** (condición cultural e intelectual). Se le llama *ignorante*, porque está basado en traumas limitantes, adquiridos mediante experiencias no comprendidas, y en toda clase de conocimientos aprendidos y aún no verificados que el intelecto experimenta a través del análisis, la investigación, la conclusión y la obtención de resultados que pueda verificar como comprensión. Su propósito fundamental es *experimentar la vida*. El comportamiento aprendido dificulta las relaciones debido a su característica interpretativa, que lleva a las suposiciones y creencias conceptuales; esto conduce al individuo a desarrollar una cierta susceptibilidad asociada al sentimiento.
- 3. Comportamiento correspondiente** (nivel de consciencia). Se le llama *consciente*, porque está basado en la comprensión de los diferentes aspectos de la vida y sus niveles de evolución, así como en el reconocimiento de las Leyes que rigen el Universo y la vida. Su función principal es la expresión del amor, a través de la cual se trascienden las limitaciones originadas en los otros dos archivos. Su propósito fundamental es *comprender la vida*. Las relaciones sustentadas en el comportamiento correspondiente fluyen sin ningún

inconveniente y alcanzan maravillosos niveles de satisfacción humana y social, puesto que aquél permite el desarrollo total de la aceptación.

En el cuadro que se presenta a continuación, la columna de la izquierda indica cuáles son las características permanentes, las transitorias —las que podemos trascender o dejar de usar—, cuáles son los resultados —forma de reconocer la presencia de cada uno de estos archivos en nuestro interior— y cuáles las características de la organización —que es el punto de partida de la información que organiza cada uno de los centros—.

Cuadro 4. Evolución del comportamiento a través de los archivos internos del ser humano

Instinto (archivo genético)	Aprendizaje (personalidad)	Comprensión (parte espiritual)
Mantener la vida	Experimentar la vida	Comprender la vida
Equilibrio físico	Investigar las Leyes	Reconocer la Ley
Compatibilidad & Atracción	Analizar & Interpretar	Saber obtener resultados
Selección & Adaptación	Conclusión & Lógica	Verificar la Ley
Aprovechar el momento	Expectativa & Desilusión	Valoración & Agradecimiento
Estado de alerta	Angustia & Estrés	Seguridad & Tranquilidad
Ser arisco & Huir	Desconfianza & Soledad	Confianza & Integración
Territorialidad	Individualismo	Compartir
Agresión & Defensa	Polémica & Fanatismo	Acción correspondiente
Posesividad	Exclusividad & Apegos	Libertad
Deseos físicos	"Quiero" & Frustraciones	Aceptación y obediencia de ley
Miedo	Trauma	Paz interior
Poseer o someterse	Competencia	Participar y servir
Vivir o morir	Ganar o perder	Integración permanente
Automatismo	Juzgar y condenar	Decisión comprendida
Reaccionar	Crítica & Rencor & Culpa	Aceptar & Asumir y Actuar
Dolor	Sufrimiento	Gozo
Placer	Satisfacción & Orgullo	Felicidad
Emociones	Sentimientos	Amor & Armonía
Sensaciones	Pasiones	Admiración & Éxtasis
Genético	Cultural & Aprendido	Comprensión correspondiente
De nacimiento	Personalidad adquirida	Consciencia formada (interna)
Inocente	Ignorancia & Creencias	Verdades verificadas
Manada	Sociedad	Fraternidad & Hermandad
Ley inconsciente	Normas & Acuerdos	Ley reconocida & Unanimidad

De lo anterior se puede concluir que si no transcendemos las características transitorias del instinto y de la personalidad, difícilmente lograremos construir relaciones de amor.

Además:

1. El comportamiento instintivo (característica animal) domina a la persona cuando aún no se ha desarrollado en ella otro archivo o centro superior que pueda orientar un nuevo comportamiento. Al entrar en funcionamiento el archivo de personalidad o centro de aprendizaje, el instinto debería reducirse a su función básica permanente, esto es, generar y mantener la vida; pero no sucede así, porque lo aprendido no es capaz de comprender la Ley básica de la Naturaleza, de modo que introduce conceptos acerca de cómo mantener la vida dentro de su esquema de comportamiento aprendido.
2. Cuando los centros inferiores (instinto y personalidad) se convierten en los "jefes" del comportamiento, la vida se vuelve un permanente conflicto interno que se manifiesta en la desarmonía en las relaciones. Éste será siempre el resultado de la agresión, la defensa y la conceptualización. El comportamiento aprendido (conceptual) y su resultado de insatisfacción y sufrimiento es inevitable mientras que no entre en funcionamiento, aunque sea parcialmente, el archivo del centro superior de la comprensión (consciencia). Cuando esto sucede, el centro del aprendizaje se reduce a su función básica: experimentar la vida y obtener resultados verificados para nutrir el desarrollo de la consciencia.
3. Un comportamiento correspondiente con la Ley y la armonía tiene como centro rector el archivo de comprensión (consciencia); éste no desconoce la importancia de los otros dos centros, en sus funciones básicas complementarias, para el desarrollo de la comprensión. Pero el comportamiento humano se origina en otros centros que no disponen de la información ni de las características necesarias para la expresión del amor. Por esta razón, mientras no se logre un comportamiento sustentado en el centro de comprensión, las personas no podrán encontrar felicidad en sus relaciones ni satisfacción en la vida. Y es que así como no se pueden expresar sentimientos a través del instinto, tampoco es posible expresar el amor a través de los conceptos y las interpretaciones originadas en la ignorancia.

*Si nuestro centro rector no es el archivo de comprensión,
nunca podremos experimentar la felicidad.*

Mientras tenemos cuerpo, las características permanentes son constantes y necesitamos dirigir las con sabiduría, desde la comprensión. Las características transitorias son necesarias en tanto en cuanto no hayamos desarrollado suficiente comprensión; después dejaremos de utilizarlas. Porque todo lo que no es perfecto es temporal, y lo único que es eterno es lo perfecto.

Los deseos físicos, que son normales y naturales, se convierten en "quieros" y frustraciones en el nivel mental, y en aceptación y obediencia a la Ley en la comprensión. Los seres humanos obedecemos la Ley de la Naturaleza en lo que respecta a mantener la vida, la Ley de la Armonía en las relaciones y la Ley de Amor en el respeto.

El instinto no es un archivo consciente, sino puramente automático; reacciona de manera instantánea ante cualquier estímulo externo, positivo o negativo; no es racional. En cambio, juzgar o condenar sí es racional, pero está asociado a creencias falsas. Esto es lo que conforma la personalidad, porque cada archivo tiene su equivalente en otro superior a él.

El pensamiento, desde la sabiduría, debe ser una herramienta voluntaria, no automática; por eso lo llamamos pensamiento voluntario, dirigido y sostenido, y de esta manera transforma el campo mental.

La repetición voluntaria de un procedimiento genera un hábito. El objetivo final de este proceso es desarrollar los hábitos de la paz, la convivencia, el respeto, la no-reacción... Pero eso será después de recorrer un proceso voluntario; si se deja "en automático", el comportamiento seguirá siendo instintivo o aprendido & cultural.

En cuanto a los resultados, el instinto reacciona con dolor cuando el cuerpo se lesiona; tal es su defensa para el cuerpo. Por su parte, el campo mental reacciona con sufrimiento; ésta es la defensa del ego. Por último, en la comprensión no existe la posibilidad de sufrir, sino una decisión de gozar cada experiencia; eso es lo que mantiene la estructura de amor en nuestro interior.

Los sentimientos, igual que van de manera automática hacia el lado positivo, pueden ir al negativo, dependiendo de los eventos externos. Lo que no presenta oscilación alguna es la comprensión. Cuando alcanzamos a comprender que los sentimientos los dirigimos nosotros y no los determina lo que ocurre fuera, dejan de ser automáticos y se convierten en voluntarios.

En la *línea de comprensión amor & paz & felicidad* se encuentran el pensamiento y el comportamiento voluntarios. Se trata de que uno pueda, de forma voluntaria, tomar una decisión o generar un sentimiento o una emoción positiva “desde arriba”. En cambio, si sucede “desde abajo”, será automático y, por tanto, estará sujeto a dualidad.

El sentimiento está asociado a las creencias. Así, si las propias creencias llevan a pensar que algo es bueno, el sentimiento consiguiente será satisfactorio; pero si sucede lo contrario se generará un sentimiento negativo. En definitiva, el sentimiento es una herramienta extraordinaria para el autoconocimiento. Ahora bien, al alcanzar el nivel de la comprensión ya no existe el sentimiento, solamente la decisión voluntaria de sabiduría.

Veremos a continuación en qué consiste el procedimiento para desechar las características del instinto y el aprendizaje que son transitorias, así como sus resultados. Se puede hacer mediante tres técnicas:

- 1. Información de sabiduría.** Deberá ser información suficiente, eficiente y oportuna. Para que una persona esté dispuesta a recibir información nueva —porque las mentes humanas son nuevas, pero la información de la cultura es antigua, de unos miles de años— necesita alcanzar un estado denominado *saturación de sufrimiento*. Cuando la persona no quiere sufrir más, su mente se abre a una nueva información para superar ese sufrimiento.
- 2. Reprogramación mental.** Una vez que la mente se llena de una información que el propio individuo verifica, la usará para llevar a cabo una reprogramación que modificará totalmente su estructura mental. Esto es lo que se hace con el pensamiento voluntario, dirigido y sostenido, usando la información verificada. Observemos cómo nos hablamos a nosotros mismos, porque el verbo y el pensamiento reprograman el campo mental constantemente. Tratémonos con amor y, si cometemos un error, digámonos: «Estoy mejorando, la próxima vez lo haré mejor».
- 3. Desensibilización del sentimiento o del trauma.** Permite a la persona quedar libre: cuando se logra recordar el trauma sin sufrimiento, está curado.

Todos poseemos algún nivel de comprensión. Potenciarlo para manejar nuestras relaciones desde el amor, la paz y la felicidad nos proporcionará relaciones de altísimo nivel de satisfacción.

El manejo del instinto se alcanza a través de la reprogramación mental, mientras que el del ego lo hace mediante de acuerdos dirigidos desde la comprensión, y con flexibilidad mental.

Como ya hemos dicho, los códigos del instinto son automáticos, no racionales; es decir, no tienen nada que ver con el campo mental. Una persona no toma la decisión de enamorarse, podrá decidir establecer una relación, pero enamorarse simplemente sucede. Entonces, desde el campo mental, la persona ha de decidir qué hacer con lo que ha sucedido según su instinto.

De manera consiguiente, las relaciones no se construyen desde el instinto; si así fuera no tendrían un fundamento permanente, sino temporal. El instinto no es capaz de mantener una relación más allá de tres años, y las personas deseamos construir relaciones de amor para que sean estables.

Por tanto, una relación de este tipo (permanente y estable) habrá de surgir necesariamente desde la comprensión del campo mental, desde una decisión consciente. Veamos el siguiente ejemplo: una persona establece un compromiso desde el campo de la comprensión; tal compromiso es válido para quienes lo han adquirido mediante acuerdo mutuo y, por tanto, tiene un valor y las personas que lo han adquirido están dispuestas a ser leales con él. La persona puede experimentar veinte enamoramientos al mismo tiempo, pero no les prestará atención; simplemente verá que es normal que sus emociones, de forma espontánea y natural, igual que se alteran vuelven al equilibrio y no sucede nada más. Es la comprensión la que decide no romper un compromiso a causa de una situación temporal generada por el instinto y la genética; si bien es cierto que tampoco puede negar que esa situación exista.

No es necesario cortar la experiencia, simplemente hay que dejar que pase sola. El ciclo del enamoramiento es temporal, y éste es uno de los problemas principales de la mayoría de las parejas, que piensan que van a estar enamoradas toda la vida. Eso no es cierto, proviene de las falsas creencias. Para toda la vida es el amor, ni siquiera la relación. Porque si una persona ha amado no puede dejar de amar jamás, independientemente de que la relación exista o no. Cuando uno dice que "se le acabó el amor", no está diciendo la verdad; se le acabó el cariño, el sentimiento, pero no el amor, que es permanente.

Tampoco es cierto que se sufra por amor: solamente se sufre por el sentimiento, por la personalidad y el ego. Por eso cuando hablamos del amor nos referimos a algo que está más allá del concepto humano, que llega sólo hasta el nivel de la creencia; a partir de ahí es comprensión pura, no existe el concepto.

En definitiva, todas las relaciones serán sanas si las establecemos desde acuerdos claros. Podemos buscar complementar nuestras vidas de diferentes maneras, mediante distintos tipos de relaciones: de amistad, de integración, de socios, de hermandad, de pareja... pero siempre es necesario un acuerdo entre las partes.

Errores que dañan las relaciones

- ✓ La *agresión*, que se origina por lo general en la característica del instinto de defensa.
- ✓ Las *creencias falsas*, que se originan en la cultura aprendida.
- ✓ Las *suposiciones*, que parten de la personalidad.
- ✓ La *espontaneidad*, que parte también de la personalidad. Habitualmente, si algo no surge de manera espontánea la persona no lo valorará.
- ✓ En general, todas las *reacciones automáticas* son destructivas para las relaciones, porque generan culpa, rencor, resentimiento, susceptibilidad, etc.

La solución para desmontar todo esto es renunciar a la agresión, a las suposiciones, a los automatismos, a la espontaneidad, al ego, a la culpa, al resentimiento y a la susceptibilidad. ¿Con qué nos quedamos, entonces? Con la comprensión.

Comportamientos que mejoran las relaciones

- ✓ La *capacidad de amar a los demás* sirviéndoles, comprometiéndose con ellos, estableciendo acuerdos claros y precisos
- ✓ Los *comportamientos sustentados en las siete herramientas de amor* proporcionan excelentes resultados:

- Aceptar: renunciamos a enfrentarnos o a intentar cambiar a los demás y aceptamos que podemos ser felices, independientemente del comportamiento de las otras personas.
- Actuar: renunciamos a agredir a los demás de pensamiento, palabra u obra.
- Adaptarse: renunciamos a huir del lugar o de las situaciones que nos corresponde vivir.
- Agradecer: renunciamos a sufrir ante las dificultades.
- Asumir: renunciamos a culpar porque nadie tiene la culpa de la experiencia que necesitamos vivir.
- Respetar: renunciamos a criticar, juzgar, condenar o castigar.
- Valorar: renunciamos a quejarnos de lo que tenemos.

Con estas herramientas se construyen relaciones de amor, porque las siete renuncias debilitan el ego. En cualquier caso, el manejo de estas herramientas requiere de un entrenamiento constante. La propuesta que hacemos es llevar a cabo una reprogramación mental con estas herramientas y sus renuncias.

Desde los archivos de la comprensión podemos aprovechar las relaciones como una extraordinaria oportunidad para aprender a amar, ser felices y respetar las experiencias de todas las demás personas.

El proceso de la convivencia armónica y pacífica entre los seres humanos depende de que cada uno de nosotros adquiera la habilidad de respetar las diferencias en lugar de tratar de modificar a los demás. Nuestra capacidad de amar aparece cuando respetamos las limitaciones, cuando comprendemos que aprendemos de ellas, sin entrar en conflicto, solamente sabiendo conciliar y aceptarlas.

En el caso de una relación de pareja, al principio se ven muchas virtudes en la otra persona. Pero conviene observar cuáles son sus limitaciones, sus defectos, los errores que normalmente cometemos los seres humanos. Entonces uno debe hacerse una pregunta muy sencilla: «¿Me siento capaz de manejar esta situación?». Si la respuesta es no, entonces no se debe establecer una relación de pareja con esa persona, porque supondrá un verdadero conflicto. Pero si la respuesta es sí, eso indicará una capacidad de

aceptación, de conciliación y de respeto por las diferencias, y así sí pueden construirse relaciones. Si eso además es mutuo, entonces será extraordinario.

Capítulo 4. Desmontando limitaciones

Cuando intentamos relacionarnos desde nuestros miedos, rencores, culpas y apegos, nuestras relaciones serán desastrosas. Por esta razón, para encontrar la verdadera felicidad es necesario deshacernos de las limitaciones originadas en nuestra ignorancia y comenzar a relacionarnos desde la comprensión y el amor.

Para poder deshacernos de las limitaciones internas, que no permiten la expresión del amor, es indispensable comprender unos sencillos principios filosóficos acerca del propósito de la vida de todo ser humano; éste no es otro que vivir una experiencia en la personalidad, que lleve al individuo a comprender el porqué de todo evento que se presenta en su vida. Es decir, aprender a ser feliz por uno mismo para tener paz, y amar al prójimo como a uno mismo.

Vamos a desmontar las creencias falsas para sustituirlas por las siguientes verdades:

1. *Uno mismo crea el peligro desde su ignorancia.* ¿Es peligroso pilotar un avión? Si se sabe pilotar, no. En lugar de enfrentarnos a lo que existe, simplemente hay que trabajar para salir de la ignorancia; entonces el peligro dejará de existir. En realidad, el peligro es una relación ignorancia & situación que uno no sabe manejar. No existen peligros, simplemente existen personas que no saben hacer algo.
2. *Uno mismo genera la enfermedad.* El cuerpo lo concede la naturaleza, y enferma cuando el individuo decide agredirlo con sus pensamientos, rencores, culpas y actitudes de rechazo a la vida. Enfermamos porque nos salimos de la Ley de la Naturaleza, por rechazar la vida, pensar mal, llenarnos de rencores y de sufrimientos; porque todo eso debilita el sistema inmunológico. Podemos evitarlo colocándonos en el orden del Universo y pensando siempre lo mejor desde el amor. Es necesario saber también que pueden existir las llamadas enfermedades de "destino" o "kármicas", que no tienen su origen en pensamientos negativos, sino en un plan establecido de superación, de correspondencia.
3. *Nadie puede perder aquello que necesita para su experiencia de vida.* La experiencia la generan nuestras decisiones, acciones y actitudes. La que conduce a la comprensión es el objetivo de la vida, y le corresponden

ciertas circunstancias para poder vivirse. Puesto que no es posible perder los elementos necesarios para la experiencia, es inútil perder el tiempo, la vida, la energía y la salud apegándose, reteniendo, protegiendo y defendiendo todo aquello que ya es de uno, culpando a los demás por las decisiones que uno toma, o culpándose uno mismo por las experiencias de aprendizaje que necesariamente vino a comprender.

¿Qué podemos hacer para que lo que necesitamos sea cada vez más satisfactorio para nuestra vida? La respuesta es: valorar todo lo que tenemos y lo que la vida nos da, llámense bienes materiales, relaciones, conocimiento, salud... Porque el que se queja de lo que tiene está en camino de perder lo que necesita.

4. *Nadie nos hace nada, lo que nos ocurre así lo decidimos.* A veces somos el instrumento para que otra persona viva lo que diseña; otras veces los demás sirven de instrumento para que vivamos lo que nosotros mismos diseñamos. No se ha de culpar a los demás de los propios diseños; son de uno mismo, de nadie más. Comprender esto facilita nuestras relaciones con las personas y con la vida.
5. *A nadie hemos hecho nada, ellos así lo decidieron.* La Ley de Generación explica estos dos últimos apartados: según esta Ley, «nunca nadie me ha hecho daño, todo lo que ha sucedido en mi vida anteriormente, lo que sucede ahora y lo que va a suceder en el futuro es algo que yo, y solamente yo, genero. Y así como jamás nadie me ha hecho daño, yo tampoco he hecho daño a nadie». Comprender esto nos permitiría eliminar totalmente de nuestra vida el rencor, el resentimiento, el odio, el deseo de venganza y más del 80% de los problemas humanos, sabiendo que teóricamente los problemas no existen, sino que son oportunidades de crecimiento que a nuestro ego pueden parecerle no agradables.

Podemos reconocer la existencia de dos tipos de seres humanos:

1. Aquéllos que, en su **ignorancia**, viven esclavos del miedo, el rencor, la culpa y los apegos.
2. Aquéllos que, desde la **comprensión**, viven libres en aceptación, decisión para actuar (asumiendo el resultado de sus decisiones) y amor (estableciendo acuerdos).

Cuadro 5. El ser humano ignorante

Ser humano ignorante	
Miedo	A perder lo que tiene y a no poder conseguir lo que quiere
Rencor & Culpa	Por el daño que le causaron o causó, o por las injusticias de la vida
Apegos	A las personas, porque le hacen falta para sentirse bien. A las cosas, porque las necesita para su comodidad

Cuadro 6. El cambio hacia la comprensión

Cambio de actitud ante la vida	
El miedo lo elimina con...	comprensión de la vida
El rencor y la culpa los elimina con...	aceptación de las experiencias
Los apegos los elimina con...	amor al compartir la vida

Cuadro 7. El ser humano consciente

Ser humano consciente	
Comprensión	De lo que es, de lo que tiene y de lo que necesita
Aceptación	De la experiencia de los demás y de la suya propia. De la vida, porque le da lo que necesita
Amor	A las personas por la armonía que comparten. A las cosas por el servicio que le prestan

¿En qué consiste el *rencor*? En creer que alguien nos hizo daño y culparlo de lo que hacemos o sentimos. ¿Y el *resentimiento*? Consiste en creer que una situación externa nos afecta. Por otro lado, ¿qué es la *culpa*? Significa creer

que hicimos daño a alguien. ¿Y la *susceptibilidad*? Supone pensar que somos susceptibles de ser ofendidos, irascibles y que hay que ir con “pies de plomo”. ¿En qué consiste el *odio*? En pensar que alguien nos ha causado un serio problema y que queremos vengarnos de él.

En definitiva, ¿qué es todo esto? Es culpar a los demás. Porque lo que uno siente depende de sí mismo, de sus creencias, no de lo que los demás hagan o digan. Si comprendiéramos eso quedaríamos en un estado de paz extraordinario y empezaríamos a asumir nuestra vida.

*No culpemos, ni nos culpemos;
solamente aprendamos lo que la vida nos enseña.*

La definición de **perdón** es la siguiente: renunciar a vengarnos de lo que “creemos” que nos hicieron. En cuanto a la **limpieza mental**, es comprender que no nos han hecho nada, simplemente que éramos correspondientes con el error de otra u otras personas. Hemos de darles las gracias por lo que nos permitieron aprender. Recordar con agradecimiento, en lugar de con sufrimiento, es una actitud de sabiduría.

El ego necesita perdonar y ser perdonado, no así el amor. Al ego le encanta que le pidan disculpas, porque cree que el otro le ofende. Si alguien dijera a un Maestro: «Disculpe, Maestro, porque yo le ofendí», él respondería esto: «Yo no puedo disculparte ni perdonarte, porque nunca me has hecho nada y jamás me he sentido mal contigo; sin embargo, puedo comprender lo que me dices y aceptar que no es necesario que te sientas mal». Un Maestro no se ofende. Pero si se dice eso al ego, éste responderá: «Me encanta que hayas reconocido tu error». Lo importante es que uno sepa si está trabajando desde el ego o desde el amor.

Todo está dentro de nosotros, depende de nosotros, está en nuestras manos. Nadie es culpable de lo que nos pasa o de lo que sentimos. Y culparnos es un error. Interpretamos, desde el ego, lo que la otra persona hace. Si lo hacemos equivocadamente nos llenamos de sufrimientos, angustias, miedos. ¿Por qué? Por echar la culpa al otro. Por supuesto que podríamos dejar de hacerlo, e interpretar desde el amor, desde la verdad, y no sufrir. Somos nosotros los que decidimos enfrentarnos a la vida o fluir con ella. Somos quienes decidimos pensar en negativo o en amor.

Cada uno de nosotros determina exactamente su forma de pensar, de actuar y de sentir, y eso genera una correspondencia de vida con el mundo

exterior, generada por uno mismo. Si esa correspondencia no es satisfactoria, la persona puede cambiarla modificando su forma de pensar, de sentir y de actuar.

El **desapego** consiste en soltar, dejar de quejarse y de culpar.

¿Por qué nos apegamos a una persona, a un lugar, a un trabajo, a unos bienes materiales? Por miedo a perder, porque creemos que esos elementos, relaciones o personas nos hacen felices. Pero son precisamente nuestros miedos los que no nos dejan ser felices.

Ahora que disponemos de esta nueva información de sabiduría, utilizaremos la *reprogramación* para "instalarla" en nuestra mente. Para ello es necesario:

- ✓ Repetir la información mentalmente.
- ✓ Visualizar un hecho frente a esa misma frase.
- ✓ Sentirse realizándolo.

Después de la reprogramación llega el momento de la experiencia diaria, el entrenamiento; de este modo la mente empieza a aceptar y verificar la información.

Si uno desea reprogramar su mente, proporciona excelentes resultados grabar las *frases de sabiduría* y las *siete herramientas de amor*. Se graban las frases que uno desea introducir en su mente y se colocan cerca de la cama, en un reproductor programado para encenderse más o menos en una hora, o cuando uno calcule que se encuentra dormido. Entonces la mente empieza a escuchar, y la información penetra más fácilmente en el inconsciente que cuando se está despierto. Es importante, en cualquier caso, que sean frases dichas con la propia voz, para que sea la comprensión de uno mismo la que se instale.

Cualquier cosa que decidamos hacer voluntariamente, que sea diferente a lo que normalmente hacemos, modificará nuestra personalidad. El solo hecho de cambiar la forma de hablar transforma la personalidad, y eso es lo que buscamos para aprender a respetar sin juzgar y llegar a tener excelentes relaciones. Porque el que expresa lo mejor, expresa la verdad; y *expresar lo mejor* supone reconocer las cualidades del amor en todas las personas. El sabio va directamente a los valores que reconoce en las personas y se los expresa, mientras que el ignorante se centra en las limitaciones, y es eso lo que expresa.

Conclusiones

De lo expuesto en el presente tema hemos obtenido las siguientes conclusiones:

- ✓ La paz externa es el resultado del respeto.
- ✓ No existe la mala intención.
- ✓ Sólo el ignorante se atreve a juzgar y a condenar debido a su limitación mental.
- ✓ La interpretación trae sufrimiento, porque interpretamos desde conceptos falsos.
- ✓ Podemos ser felices con los demás si los aceptamos como son, si los respetamos, no los agredimos, los invalidamos ni los culpamos; entonces es posible tener excelentes relaciones y disfrutar de una convivencia armónica y pacífica.
- ✓ Juzgar, criticar, condenar y castigar produce baja autoestima, rencor, odio y resentimientos.
- ✓ No pueden establecerse relaciones de amor sustentadas en las interpretaciones de la ignorancia.
- ✓ No hay nada que juzgar, solamente hay mucho por comprender.
- ✓ Amar es aprender a respetar las diferencias.

No hay que creer nada, no hay que dar nada por cierto ni por hecho; hay que practicar y verificar en la propia vida si esta información funciona y produce resultados satisfactorios.

Con esta información tenemos *tres alternativas de acción*:

1. Guardarla en nuestra biblioteca.
2. Llevarla con nosotros y enseñársela a todo el mundo.

-
-
3. Hacer de la información parte de nosotros mismos, que se convierta en nuestra forma de actuar. Sólo en este último caso obtendremos resultados satisfactorios.

Ejercicios de entrenamiento

Reprogramación mental para el respeto

Aprende estas frases de sabiduría:

- ✓ *Respeto a todas las personas en sus ideas, costumbres, creencias, y comportamientos, así como en su derecho a tomar sus propias decisiones.*
- ✓ *Renuncio a criticar, descalificar, juzgar, condenar y castigar a toda persona por cualquier motivo.*
- ✓ *Todas las personas hacen lo que pueden con lo mejor que saben, y yo no soy quién para juzgarlas.*
- ✓ *Decido amar y respetar a todos los seres vivos, reconociendo la perfección que cada uno manifiesta.*
- ✓ *Decido respetar totalmente la experiencia de los demás y ganarme la confianza de otras personas.*

Observa tus pensamientos, tus palabras y tu forma de actuar.

Evita criticar, descalificar, juzgar, condenar o castigar a los demás. Así cada día lograrás tener relaciones más armónicas y pacíficas.

Si quieres verdaderos resultados satisfactorios en tu vida, renuncia a trabajar sobre los demás, y dedícate a hacerlo sobre ti mismo.

No se puede construir una nueva vida sobre conceptos viejos.

Si siempre haces lo mismo, con la misma actitud, siempre obtendrás los mismos resultados. Cambia la información, cambia la actitud y cambiarán tus resultados.