

APRENDER A TENER PAZ

Fundación para el Desarrollo de la Consciencia

ÍNDICE

- ✓ Contexto. ¿Cuál es el propósito de la experiencia humana?
- ✓ Capítulo 1. El poder de la paz interior
- ✓ Capítulo 2. Comunicación adecuada
- ✓ Capítulo 3. ¿Qué significa asumir?
- ✓ Capítulo 4. Asumiendo la vida con sabiduría
- ✓ Capítulo 5. Independencia interior
- ✓ Capítulo 6. Pasos para alcanzar la paz interior liberándonos de la ignorancia
- ✓ Capítulo 7. Síntomas de la paz interior
- ✓ 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	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.	Malestares físicos: desnutrición, enfermedades, vicios, degeneración, miseria, hambre, taras físicas y mentales, malformaciones físicas, desequilibrio ecológico, erosión, plagas, acortamiento de la longevidad...

LEY	POSTULADOS	EFECTOS DE VIOLAR LA LEY
ARMONÍA	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.	Malestares psicológicos y problemas de relaciones: desconfianza, temor, distanciamiento, aislamiento, individualismo, soledad, tristeza, depresión, peleas, timidez, incomunicación, desunión, fronteras, traumas, complejos...

LEY	POSTULADOS	EFECTOS DE VIOLAR LA LEY
CORRESPONDENCIA	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.	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...

LEY	POSTULADOS	EFFECTOS DE VIOLAR LA LEY
EVOLUCIÓN	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.	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.

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 arrebató 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 aquella 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 poder de la paz interior

Este tema está dirigido a todas aquellas personas que piensan que este mundo puede llegar a ser un lugar mejor; a los que están seguros de que el ser humano se puede cambiar a sí mismo para llegar a convivir en paz y armonía; a los que guardan la esperanza de una nueva vida; y, en definitiva, a todos aquéllos que están dispuestos a mejorar su vida y tener éxito en sus proyectos.

Todos los seres humanos buscamos lo mismo: ser felices, encontrar la paz interior y aprender a amar. Podemos hacerlo a través de lo material o de lo espiritual, pero la búsqueda es la misma, independientemente del camino que se escoja, pues se puede llegar al mismo lugar por distintas sendas.

1.1 Diferencia entre *estar en paz* y *tener paz*

Estar en paz se puede comparar con el mar cuando está en calma; pero si viene una tormenta se agita y se forma un gran oleaje. Sin embargo, en el fondo del mar aun así se mantiene la calma. Esto sería tener paz: no alterarse ni reaccionar ante un evento externo, sino ser capaz de mantener la calma y la serenidad.

Para estar en paz es suficiente con aislarse, practicar la meditación, visitar un jardín botánico, escuchar una música relajante o cualquier otra situación que nos garantice que no vamos a alterarnos.

Estar en paz es un estado transitorio, mientras que *tener paz* es un estado permanente de paz invulnerable. La paz temporal se produce cuando nos aislamos de las situaciones que no podemos manejar para no permitir que nuestra energía vital descienda a las zonas de oscuridad. La paz permanente, por su parte, es imperturbable: un Maestro no necesita aislarse, porque está entrenado y no permite que ninguna situación externa altere su paz, por lo que su energía vital se mantiene siempre en la zona de luz, donde hay comprensión y claridad mental.

Tener paz es igual a cero conflictos.

Para tener paz es necesario un entrenamiento y manejar las herramientas del respeto y el asumir. Para ello se necesita no enfrentarse a nada ni nadie y dejar de reaccionar ante los acontecimientos externos.

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 o castigar a los demás por cualquier motivo, porque comprendemos que cada quien hace lo mejor que puede con lo mejor que sabe, y nadie es quien para juzgarlo.

Tendremos también paz invulnerable si asumimos el resultado de las decisiones que tomamos y de nuestra experiencia de vida, y si aceptamos que nuestros pensamientos, sentimientos y emociones los generamos nosotros y no lo que sucede alrededor, y mucho menos lo que piensan, dicen, hacen o dejan de hacer los demás. Esto supone renunciar a culpar a otros por lo que nos ocurre.

No vamos a conseguir mucho peleando por la paz, sufriendo porque no se logra o tratando de imponerla, pues ese no es el camino; la única forma de conseguirla es individuo por individuo, no de manera global, al igual que ocurre con el desarrollo espiritual. Si cada uno trabaja en su propio desarrollo individual, puede convertirse en un ser de paz, entrar en un estado de paz por sí mismo, renunciando totalmente a la violencia en pensamiento, palabra y obra. Así, cada individuo que se convierte en un ser de paz comienza a ser parte de la hermandad del Universo; mientras que, en tanto no lo es, no forma parte de ella, sino que está situado en el lado de la agresión.

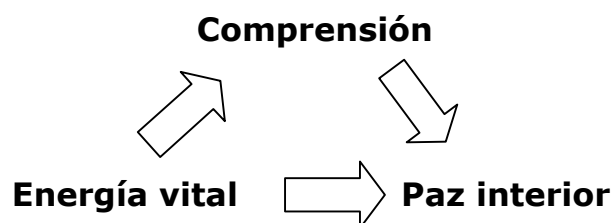
Mientras no se consiga un cambio interno, todo lo demás es inútil. Esta propuesta tiene cientos de miles de años, y es la misma que se hace desde las técnicas de meditación: si cada uno de nosotros entra "en paz" y toda la Humanidad lo hace, entonces la Humanidad estará en paz; pero para ello es imprescindible el *trabajo individual*.

La Ley de Correspondencia crea un mundo externo correspondiente con los pensamientos. Por eso, si alguien establece en su interior, con su pensamiento, un mundo de paz y armonía, de convivencia pacífica y de amor, la Ley de Correspondencia del Universo creará externamente unas circunstancias que encajen de forma perfecta con esa realidad.

Declararse en estado de paz significa renunciar totalmente a sentirse mal con lo que sucede alrededor.

Tener paz interior constituye uno de los tres pilares del desarrollo espiritual. Si aumenta nuestra paz se incrementa nuestra energía vital, y

esto a su vez nos permite mejorar nuestra comprensión, ya que tendremos más claridad mental. Por el contrario, si estamos llenos de conflictos y no tenemos paz, desgastamos inútilmente la energía vital, entramos en la zona de oscuridad mental y disminuye nuestra comprensión. Si en esta triada falta cualquiera de los tres elementos no funciona el equilibrio; es un proceso de movimiento continuo.



Un Maestro alcanza un nivel de paz interior imperturbable, y llega a una racionalización tal en el gasto de su energía vital que consume mucha menos de la que genera, por lo que aumenta su lucidez y alcanza una mayor comprensión. Si se aspira a que la energía vital ascienda es necesario aprender a sostener estados mentales de paz.

A un Maestro se le reconoce porque alberga en su interior una paz invulnerable. Al ascender su energía vital a la zona de luz, siempre tendrá la información que necesite en el momento preciso. Por eso un Maestro sabe exactamente lo que tiene que hacer cuando llega el momento de hacerlo; en su desarrollo espiritual ha alcanzado la felicidad a través de la paz interior.

Todos los días tenemos la oportunidad de practicar y verificar si realmente *tenemos* paz o sólo *estamos* en paz; y ello gracias a nuestros queridos “entrenadores”, que son las personas que nos pone la vida delante para que aprendamos precisamente a no perder la paz.

Nuestros mejores entrenadores suelen ser el jefe, la pareja, los hijos, los amigos que le dicen a uno las “cosas claras”, el que nos toca el claxon cuando vamos conduciendo y, en definitiva, todas las personas que nos hacen “perder los nervios”. A todas ellas tenemos que agradecerles la oportunidad que nos dan para aprender a conseguir una paz invulnerable.

Toda dificultad nos enseña a no perder la felicidad, la paz ni la actitud de servicio y la capacidad de disfrutar de la vida.

La paz comienza en uno mismo.

La paz, como el Amor, no existe por naturaleza, sino que es una manifestación consciente del Ser, un estado ideal. La Humanidad, a través de su historia, ha conocido muy pocas épocas de paz, porque siempre se ha creído que era un estado natural, que la paz la pueden hacer otros o que es posible imponerla por la fuerza o por decreto: no hemos comprendido que la paz, como el amor, sólo nace del corazón.

Si sembramos ahora mismo la semilla de la paz en el corazón de todos los niños y jóvenes y del resto de los seres humanos, pero principalmente dejamos que anide en nuestro propio corazón, mañana podremos vivir en un mundo de armonía.

La semilla de la paz se siembra con el ejemplo: demostrando en todo momento con una sonrisa nuestra voluntad de servir con amor a la causa de la paz; mostrando cada día nuestra capacidad de comprender, de perdonar, de ayudar; manifestando a cada instante nuestro espíritu de integración, de solidaridad y de colaboración. En fin, declarando siempre nuestra buena voluntad, amabilidad, responsabilidad y sencillez con todo el mundo. Así estaremos ayudando a construir un mundo mejor.

Cualquiera que lea este mensaje debería observar sus sentimientos y analizar si existe en ellos cualquier brote de rencor, odio, celos o resentimiento. Pues quien no tiene paz en su interior tampoco puede encontrarla en su hogar o país, ni, en general, en el mundo. Y es que sólo se recibe lo mismo que se da, se tiene y se siente.

Por tanto, no se debe pretender recibir aquello que no se es capaz de dar. Cada uno debe analizar cómo piensa, cómo actúa y qué trato da a los demás, y concluir si en realidad se ha hecho correspondiente con vivir en un mundo en paz.

Olvidemos, pues, todo lo que nos ha herido, nos ha hecho daño u ofendido, y permitamos que germine en nosotros la semilla de la paz, y así crezca la llama del amor en nuestro corazón.

Buscar la paz externa es algo inútil.

Mientras una persona no ha encontrado su paz interior, la posibilidad de paz exterior no existe para ella, independientemente del lugar en el que viva, porque estará en conflicto permanente con los demás y con las situaciones de la vida. Al contrario, podríamos decir que alguien que tiene paz interior no importa dónde viva, pues en cualquier lugar encontrará

paz a su alrededor; al proyectar paz y Amor, eso será exactamente lo que encuentre afuera.

La paz interior es una herramienta muy poderosa para el despertar de la consciencia y la trascendencia del espíritu. La paz permanente del espíritu se encuentra en el interior, en la propia consciencia, y es el resultado del desarrollo espiritual, es decir, del incremento de la comprensión.

La paz interior es un termómetro del desarrollo espiritual, y se mide en la capacidad de manejar las situaciones sin perderla.

La paz interior indica el grado de desarrollo espiritual de las personas. A medida que vamos avanzando en la comprensión de los principios que rigen el orden del Universo, empezamos a darnos cuenta de que sufrimos con menor intensidad, tenemos menos reacciones automáticas y nuestra paz interior aumenta.

En nuestro interior existe una energía con características especiales, a la que llamamos *energía vital*. Esta energía se utiliza en todas las funciones humanas asociadas con el pensamiento, la mente, los sentimientos y las emociones. Así como se elabora la glucosa, analógicamente, especialmente durante los estados de reposo mental, como el sueño o la meditación, se elabora esa energía vital. Cuando la energía vital asciende a la zona mental de luz, permite conectar las facultades superiores del ser humano. Sin embargo, muy pocas personas logran alcanzar dicha zona, porque la mayoría mantiene en su interior estados permanentes de conflicto mental, sentimental o emocional que consumen cantidades alarmantes de energía vital; además de ceder innecesariamente su energía vital a través del miedo, los apegos y la tendencia a involucrarse en experiencias que no les corresponden. El gran poder oculto de tener paz es precisamente la capacidad para no desperdiciar inútilmente esta preciosa energía que, al conservarla, nos convierte en sabios, Maestros, magos o santos... es decir, en seres humanos más completos y espiritualmente más desarrollados.

El desarrollo espiritual consiste en renunciar a alterarse ante los distintos acontecimientos. La energía vital puede permanecer, bien en la zona superior de luz —aumentando la comprensión y claridad mental—; en la zona media o de penumbra, donde está nuestro sistema de creencias —que conforman nuestra ignorancia—; o bien en la zona baja,

de oscuridad o depresiva. La paz interior, como ya hemos señalado, nos permite elevar la energía vital para ascender a la zona de luz.

Uno de los grandes secretos para lograr el *despertar de la consciencia* es el manejo de la energía vital. Los Maestros lo son tanto por su capacidad para manejar la energía como por la sabiduría que atesoran. Y es que, por mucha sabiduría que tenga una persona, si no gestiona correctamente su energía vital no le servirá de nada, ya que puede incluso llegar a perder su capacidad de actuar si cae en la zona de oscuridad.

La comprensión nos hace libres y nos conduce a la paz, que nos lleva a su vez a respetar a los demás. Por el contrario, la falta de respeto que conduce a los conflictos y las guerras se origina en la falta de comprensión y de paz interior.

1.2 La invulnerabilidad de la paz

La paz requiere de una profunda comprensión de cada individuo, nacida de su propia experiencia en la búsqueda de la verdad. No es algo que pueda imponerse, sino que nace en el interior de cada persona y se proyecta hacia el exterior, a todo cuanto la rodea. No se puede obligar a nadie a estar en paz, y mucho menos a tener paz.

*La paz no se consigue luchando contra el mal,
ni tratando de imponer el bien.*

Decir que “se lucha por la paz” es realmente incoherente. ¿Cómo vamos a hacerlo, si resulta que la lucha ya no es paz? Lo apropiado sería decir que “trabajamos” por la paz, y que es un trabajo interior, pues solamente podrá tener paz aquél que se dedica a trabajar sobre sí mismo y no sobre los demás. Para comprenderlo es necesario establecer un sistema de educación para la paz que se inicie desde la más tierna infancia. Esto requiere que los padres y las demás personas involucradas en la educación decidan asumir un verdadero comportamiento pacífico, sustentado en una comprensión profunda del amor y de las Leyes que rigen el Universo.

Reconocer la existencia de las Leyes del Universo aporta una gran paz interior y mayor armonía, porque implica dejar de pelear con el Universo y con la vida, y empezar a comprender que todo lo que sucede es perfecto y necesario y que cada quien se encuentra en su propio proceso de aprendizaje. Lo único que necesitamos hacer es aprender lo

que la vida nos quiere enseñar, es decir, a tener paz, a servir y a ser felices.

La paz es el resultado de la integración de extremos en conflicto y no de la eliminación de alguno de ellos.

Muchas personas, al ir en busca de la paz, utilizan diferentes métodos de aislamiento de las situaciones conflictivas. Para ello construyen sus casas en lugares lo más alejados posible de las zonas de desarmonía. Otras, en cambio, entran en estados que son consecuencia de distintas formas de relajación, oración y/o meditación, o tratan de distraer su mente en diferentes actividades recreativas. Cualquiera de estos métodos resulta beneficioso para alcanzar el estado de paz y, por tanto, para la salud mental de quien los practica. Efectivamente, ayudan considerablemente a restablecer los niveles adecuados de energía vital, y contribuyen al equilibrio físico, emocional, sentimental y mental. Sin embargo, todos estos estados de paz son temporales, porque tan pronto como la persona entra, nuevamente, en contacto con las situaciones que la confrontan, pierde de nuevo su paz interior, cede su energía vital y vuelve a caer en un estado depresivo.

Si la paz que tenemos es el resultado de no afrontar situaciones que nos confrontan, entonces no tenemos paz.

Si compartimos la vida con quien tiene paz, estaremos en paz si nosotros trabajamos también en nuestro interior. Si la compartimos con quien no tiene paz, tendremos la oportunidad de aprender a tenerla, si aprovechamos esa oportunidad; en caso contrario, la perderemos.

*Para estar en paz es suficiente con aislarse;
para tener paz es necesario entrenarse.*

1.3 Ejercicios para estar en paz

Todo aquello que contribuye a que la mente entre en reposo y a que se aleje todo pensamiento de conflicto, frustración, angustia, miedo, rechazo, tristeza y sufrimiento, facilitará que la energía vital ascienda a la zona de luz interior y, por consiguiente, que se produzca un estado de equilibrio y paz mental muy reconfortante.

Por esta razón, es muy importante que aprendamos a:

- ✓ Tener diversiones sanas, vacaciones armónicas, contacto con la naturaleza y suficientes horas de sueño.
- ✓ Practicar las técnicas de manejo del pensamiento puro.
- ✓ Poner en marcha técnicas de relajación, meditación y oración.
- ✓ Practicar la socialización armónica, puesto que compartir afecto genera internamente grandes cantidades de energía vital.

1.4 Ejercicios para *tener paz*

El desarrollo de la capacidad de mantener constantemente la paz interior y de adueñarse de ella sin permitir que nada ni nadie nos la quite (recordemos que la paz no nos la quita nadie, sino que la perdemos nosotros solos), requiere de un *entrenamiento consciente* para aprovechar todas las circunstancias que la vida presenta diariamente, pero sin buscar aquéllas que no necesitamos.

Toda circunstancia que presenta algún nivel de dificultad, ya sea para la mente, los sentimientos, las emociones, o para controlar las reacciones del instinto, es una maravillosa oportunidad para aprender y entrenarse en el cultivo de la paz interior. Sólo si entendemos eso estaremos listos para *aplicar la aceptación y la renuncia* y liberarnos para siempre del conflicto mental y del sufrimiento interior. Así pues, ante cualquier situación de confrontación mental debemos aceptar que ésta solamente es un proceso de las Leyes de Correspondencia y Evolución, y *renunciar* a tratar de cambiarla y a involucrar nuestros conceptos, creencias, sentimientos y emociones.

Lo deseable es realizar siempre en calma y con serenidad lo que haya que hacer; jamás *reaccionando*, sino *actuando*. Cada vez que reaccionamos estamos comportándonos desde la ignorancia y no estamos haciendo uso de nuestra capacidad de comprensión.

Debemos pensar lo mejor de todas las situaciones para que en nuestra mente se cree un archivo de paz que sustituya al anterior de *reacciones automáticas*. Para ello es necesario pensar en clave de amor. Por ejemplo, si nos gritan, pensaremos: «No permitiré que mi instinto reaccione a los gritos de los demás; seré invulnerable e inmune a cualquier grito; mi paz no se alterará en lo más mínimo». Si nos decimos esto muchas veces cada jornada, mágicamente llegará el día que alguien

nos grite y comprobaremos que no sentimos nada, que no reaccionamos y, por tanto, que no perdemos nuestra paz.

El pensamiento es muy poderoso; pensemos constantemente esto: «Mi paz es invulnerable, no permitiré que lo que suceda afuera altere mi paz». Este pensamiento al final codificará de nuevo nuestra mente. Si pensamos que tenemos todo lo necesario para ser felices, estaremos usando nuestra mente con sabiduría y tendremos paz.

1.5 Controlando nuestros pensamientos

Los pensamientos que pasan por la mente pueden ser de dos tipos: agradables o “puros”, que se reconocen porque generan paz interna; o desagradables o “impuros”, que generan conflicto o malestar.

El pensamiento genera en nosotros emociones positivas o negativas, y cuando pensamos automáticamente nos esclaviza. Por eso debemos observar nuestros pensamientos y seleccionarlos conscientemente como quien selecciona una emisora de radio, desechando aquellos que no sean puros.

Toda forma de pensamiento que traiga paz tiene un valor muy positivo, porque ésta hace dos cosas maravillosas: aparta de la mente la negatividad que bloquea; y permite que la energía vital ascienda, por lo que aumenta la claridad mental para comprender y actuar.

Si los pensamientos alteran nuestra paz debemos concluir que se originan en la ignorancia, no en la comprensión.

Como ya se ha dicho, la paz es un estado mental, interior, que no tiene nada que ver con lo que sucede afuera, más bien al contrario: lo que ocurre en el exterior es el resultado de la correspondencia interior. Solamente debemos trabajarla en nuestro interior, pues la paz es un proceso individual, no colectivo. Si todos los individuos tienen paz, la colectividad también la tendrá.

*Las circunstancias no nos incomodan;
cada quien decide o no incomodarse con ellas.*

En ocasiones se oye decir: «¿Cómo vamos a estar tranquilos con este gobierno, con esta juventud alocada, con esta violencia, con este tráfico, etc.?». Tenemos una larga lista de responsables a los que culpar de nuestra alteración mental. Sin embargo, resulta que ésta es propia de cada quien, y no hay por qué buscar los culpables afuera.

¿Cómo se puede saber si se tiene o no paz? El síntoma más evidente de que no se tiene es la cualidad de alterarse por cualquier cosa, reaccionando negativamente ante cualquier evento. Esta falta de paz que se traduce en una falta de control nos lleva a aislarnos para tener tranquilidad, pero al salir de ese aislamiento perdemos el “supuesto” estado de paz porque no era interior, sino exterior. Además, cuando no conseguimos tener paz solemos cometer dos errores: culpar al otro y tratar de cambiarlo, bien agrediéndolo o imponiéndole nuestro criterio. Ésa es la expresión perfecta del egoísmo y el origen de todas las guerras. En lugar de imponerle nada a los demás para sentirnos bien con ellos, debemos aceptar al otro como es. Ésa sí es una expresión de amor que conduce hacia la paz.

Cuando se tiene paz, para mantenerla no es necesario aislarse de ninguna situación o persona, ni tampoco huir de ningún lugar. Cualquiera puede verificar si tiene o no paz interior con una sencilla observación: si al estar con personas que no tienen paz, se altera, entonces significa que no tiene la paz que creía tener. El día que no perdamos la paz ante una situación conflictiva sabremos que tenemos paz y el problema habrá desaparecido de nuestra vida mágicamente. El síntoma más evidente de que tenemos paz es que no nos alteramos por nada de lo que ocurre a nuestro alrededor.

Sólo podemos ser pacíficos cuando aceptamos a las personas violentas y dejamos de enfrentarnos a ellas, porque éstas nos dan la oportunidad de trabajar nuestra paz y deberíamos estar agradecidos por ello y aprovechar la situación que nos brindan. Renunciemos a cualquier forma de conflicto o de protesta, así como a cualquier pensamiento que altere nuestra paz interior.

Todo aquello que nos conduce a la rebelarnos es información falsa que mantenemos en la mente, mientras que lo que nos lleva a aceptar y a entrenarnos para obtener paz, felicidad y servicio, es información de sabiduría. Pelearse contra lo externo es ineficiente, y huir no sirve para nada salvo para desperdiciar la oportunidad de entrenarnos y aprender.

Tenemos dos opciones: aprovechar la oportunidad de aprender o quejarnos por nuestra desgracia. Si hacemos esto último perdemos energía, por lo que lo más eficiente es aprovechar la experiencia. Si estamos dispuestos a disfrutar de todo lo que sucede, esta actitud nos conducirá a un estado de paz interior.

A veces nos quejamos de lo que sucede en nuestro entorno y de lo que vemos en las noticias, y no logramos separar lo que ocurre a nuestro alrededor de lo que nos pasa a nosotros. Si no es nada grave, ¿de qué nos quejamos? Parece que no podemos permitirnos tener paz si en el país o en el mundo hay violencia; sin embargo, esto es un error, porque la paz empieza por uno mismo, no hay que esperar a que el mundo entero esté en paz ni a que las cosas funcionen “a nuestra manera”.

Tener paz interior consciente significa tener paciencia (que no es tolerancia hacia el sufrimiento, sino -como se ha dicho- “calma y ciencia de la paz”), – y comprender que las cosas no son instantáneas, sino que todo en el Universo forma parte de un proceso. La paciencia es una virtud que necesitamos cultivar, porque es la que nos permite respetar los ritmos del Universo con serenidad. No adelantamos nada impacientándonos.

Cuando una persona tiene paz interior es confiable para sí misma y para los demás, porque no tiene conflictos internos ni externos.

Cuanta más paz se alcanza, menos peso tiene el destino en la vida. La misión y el destino forman parte de nuestra existencia, y a medida que caminamos va adquiriendo mayor importancia la misión y menor el destino. Esto se consigue porque aprendemos a comprender e incluso podemos disfrutar de las *dificultades*, que pasan a ser para nosotros *herramientas de trabajo y oportunidades de aprendizaje*.

Para conseguir una nueva vida llena de satisfacción necesitamos estar dispuestos a disfrutar de aprender y a valorar todas las experiencias, en especial las de mayor dificultad, dejando de rebelarnos contra ellas y aceptándolas. De ese modo lograremos una paz invulnerable, una felicidad total y una expresión constante de amor.

Así, si valoramos lo que aprendemos de las dificultades y las consideramos únicamente como *herramientas* que nos pone la vida delante para nuestra evolución, empezaremos a buscar soluciones en lugar de centrarnos en los problemas, y conseguiremos un estado de paz interior, independientemente de si las demás personas aceptan esas soluciones o no.

Todo lo comprendido produce paz.

A la ignorancia le corresponden ciertas situaciones que no son agradables, mientras que a la comprensión, a la sabiduría y a la verdad

les corresponden resultados satisfactorios. Por lo tanto, cada uno obtiene los beneficios o problemas que él mismo genera dentro de sí. El destino es propio de cada uno, y se corresponde exactamente con su archivo de ignorancia, es decir, con lo que aún necesita aprender.

Capítulo 2. Comunicación adecuada

2.1 Comunicación amorosa frente a comunicación agresiva

Es necesario emplear siempre una comunicación amorosa para no tener conflictos. Ésta se logra evitando utilizar palabras agresivas o limitantes, para lo cual es necesario entrenarse en una nueva forma de expresión: la utilización de un tono de voz suave, evitando las posiciones corporales agresivas y las imposiciones, que hacen que el instinto ponga a nuestro interlocutor a la defensiva.

En la comunicación agresiva no se valora al otro, no se le concede libertad ni se le ofrece apoyo. Por ello, deberíamos eliminar las frases agresivas de nuestro léxico, si aspiramos a no tener conflictos en las relaciones.

Si alguien tiene una actitud agresiva pero le hablamos con mucha calma, se calmará; pero si alguien es violento y nosotros también gritamos, la tensión se multiplicará por dos. Se puede hacer un entrenamiento previo, muy útil para estar preparado y afrontar este tipo de situaciones. El entrenamiento consiste en visualizarnos en paz frente a la situación y repetirnos varias veces: *«No perderé mi paz y mi calma por ningún motivo, no importa lo que esta persona diga o haga»*. Antes de ir a hablar con alguien con quien tenemos un desacuerdo, si queremos llegar a una conciliación, este ejercicio de visualización será muy útil.

Para tener excelentes relaciones con las demás personas es necesario estar siempre dispuestos a brindar apoyo y a valorar las relaciones por encima de los gustos personales.

Para mejorar nuestras relaciones actuales podemos establecer acuerdos satisfactorios. Esto requiere comunicación, porque no podemos adivinar lo que la otra persona siente. Para plantear un acuerdo utilizaremos una *comunicación adecuada*, con el uso de *términos neutros y amorosos*. Evitaremos las expresiones agresivas, transmitidas por la cultura, así como las imposiciones, prohibiciones o condicionamientos, porque generan bloqueos para los acuerdos; y utilizaremos una comunicación amorosa que facilite el diálogo, no que lo entorpezca.

En la siguiente tabla se presentan algunos ejemplos de la comunicación amorosa frente a la agresiva.

Cuadro 1. La comunicación agresiva y la amorosa

Comunicación agresiva	Comunicación amorosa
Debes...	Es necesario...
¿Por qué?	Me gustaría conocer el motivo.
Tienes que...	Es importante que... ¿Te gustaría estudiar? Yo te apoyo...
Tú nunca...	Algunas veces he observado que...
Tú siempre...	Con alguna frecuencia sucede que...
No es cierto, estás equivocado (lo estoy invalidando).	Entiendo tu punto de vista y comprendo que en tu experiencia es así. No te preocupes, a veces nos falta información. Tienes razón desde donde lo estás mirando, ¿cómo te parecería si lo miramos de esta otra forma?...
No seas tonto/bruto	A veces nos falta más información. No te preocupes, lo hiciste lo mejor que podías y seguro que la próxima vez intentas actuar de otra forma. Todo tiene solución, cuéntame qué aprendiste de esto...
Te lo advertí	¿Cómo harías para obtener otro resultado?
Me molesta que...	Sé que es tu forma de hacerlo pero no es el resultado que esperábamos, ¿cómo puedes hacerlo mejor? Te propongo que...
No quiero que tú...	¿Qué te parece si buscas otra forma de hacer las cosas para que den mejor resultado y sean más satisfactorias?
No me gusta que...	Me sentiría feliz si... ¿Cómo podríamos mejorarlo? Me gustaría tal cosa. Me parece más conveniente o adecuado hacerlo de esta manera.
No soporto cuando...	Te agradecería mucho si dejaras de hacer...
¿Por qué me haces esto?	Lo sucedido me parece muy importante para aprender a mejorar nuestra relación. Me gustaría saber la razón por la cual haces esto.
¿Por qué pones esa cara?	Comprendo cómo te sientes, no te preocupes.
Eso es problema tuyo.	Estoy seguro de que puedes encontrar la solución.
Cómo pudiste ser tan...	Sé que es tu forma de hacer las cosas.
¡No hagas esto!	¿Te gustaría practicar otra forma de hacer las cosas para tener felicidad?

Comunicación agresiva	Comunicación amorosa
¡Sólo a usted se le ocurre!	Sé que lo hiciste lo mejor que podías.
¡Te dije que no lo hicieras!	La próxima vez sería maravilloso que contaras conmigo para que yo pueda darte la información adecuada.
¿Para qué te dieron la cabeza?	Déjame ayudarte porque todo tiene solución.
Pero...	Me gustaría complementarlo con...

Es mejor no hablar mal de nadie ni de nada, independientemente de si estamos o no de acuerdo con lo que alguien hace o con lo que pueda suceder en un momento dado. La propuesta es deponer las tres armas que tenemos:

1. La agresión *física*, aunque sea sólo con los gestos o las manos.
2. La agresión *verbal*.
3. La agresión *mental*.

Mientras no hagamos esto es imposible pensar en habitar en un mundo de paz. Las armas jamás van a dar un resultado de paz, sino, por el contrario, de guerra.

La paz es el resultado de aprender a no pelear.

Un Maestro no tiene ningún conflicto con nadie, independientemente de los niveles de evolución de las demás personas, porque él las respeta y las maneja con sabiduría. Mientras, una persona con poca sabiduría tiene conflictos prácticamente con todo el mundo. El Maestro calla cuando debe callar y habla cuando debe hablar.

2.2 Pensar y actuar con sabiduría: el camino hacia la paz

Por la Ley de Correspondencia, cuando una persona se declara en absoluto estado de paz se hace correspondiente con ser respetada por todos los demás seres del Universo. Este resultado lo podemos verificar a medida que avanzamos en nuestra vida. El estado de paz interior nos

hace correspondientes con un mundo de paz en cualquier lugar donde estemos.

La correspondencia la construye cada persona, por eso hay que aprender a pensar y a actuar con sabiduría. Así, si nuestros pensamientos son de paz, si no invalidamos a nadie, nos corresponderán experiencias pacíficas, generadas por nosotros mismos. Si, por el contrario, vivimos llenos de resentimiento, odio y deseos de venganza, entonces nos corresponderán experiencias similares.

También la Ley de Armonía contempla este aspecto de la paz, expresado filosóficamente como: «No hagas a otro lo que no quieres para ti». Si somos agresivos vuelve a nosotros algo de las mismas características, mientras que si somos pacíficos recibiremos paz, porque todo lo que se emite acciona, reacciona y vuelve.

Debemos gestionar las situaciones y no dejarnos manejar por ellas para conservar el equilibrio y la paz interior. La tan anhelada paz requiere realizar un trabajo intenso y constante sobre nosotros mismos, en lugar de enfrentarnos a los demás, al medio o a las circunstancias que nos rodean; necesita una firme decisión de trabajo interior que nos lleve a romper el orgullo y el resto de nuestras limitaciones mentales.

Liberarse del conflicto interno y encontrar paz, armonía y satisfacción en la vida implica, por tanto, liberarse del orgullo, pues éste nos hace ser rígidos y no reconocer los errores. Cuando somos orgullosos no damos el brazo a torcer, no sabemos pedir perdón ni pedimos ayuda, por lo que tendremos inevitablemente conflictos con los demás.

La paz interior no crece espontáneamente, como el musgo o la hierba, sino que requiere de un esfuerzo voluntario.

La Ley de Generación se puede comparar con una semilla que se siembra en el interior para que produzca la correspondencia externa. Si sembramos en nosotros la paz y las demás virtudes internas y ciertos valores —como la confianza, la lealtad, el servicio, el entusiasmo, la alegría, la calma, la flexibilidad mental, la adaptación o la comprensión—, comenzaremos a cosechar excelentes resultados.

Así, los pensamientos, palabras y acciones de hoy son las semillas del fruto que recogeremos en el futuro.

Por la Ley de Afinidad, lo mejor siempre se asocia con lo mejor. Por lo tanto, si aspiramos a conseguir paz pensemos siempre en algo que nos

traiga paz, pues todo lo que se nutre en el interior genera situaciones, personas y lugares afines con dicha energía.

La cultura es un patrón que genera pautas internas de comportamiento en el individuo. De forma que, a menos que seamos capaces de asumir nuestros propios comportamientos y decisiones, no seremos nosotros mismos, sino que permaneceremos en un estado de dependencia de algo externo.

Respetar los comportamientos de los demás es permitir que cada quien viva y asuma su propia experiencia; y respetar las creencias ajenas asegura una convivencia pacífica.

*Cuando decido asumir mi propia experiencia,
comprendo que el culpable no existe.*

En la siguiente tabla se muestran algunos ejemplos de comunicación armónica para asumir la propia responsabilidad, frente a un modo de expresión que culpa a los demás.

Cuadro 2. Las claves de la comunicación armónica

Usual (culpo a otros)	Armónica
Hacen que me equivoque	Me equivoco con lo que otros hacen
Me ponen furioso	Me pongo furioso
Me hacen sufrir	Sufro con lo que otros hacen
Me molestan	Me molesto con lo que dicen
Me desesperan	Me desespero
Me hacen enfadar	Me enfado
Me ofenden	Me siento ofendido
Es muy aburrido	Para mí es aburrido
Es peligroso	A mí me da miedo

Lo que realmente merece la pena compartir es la paz, la armonía, la felicidad y el amor interno; si compartimos nuestros miedos, limitaciones o angustias estamos compartiendo nuestro egoísmo, y de ese modo los resultados no serán satisfactorios para nadie.

La función de las personas con un mayor desarrollo espiritual, que ya comienzan a actuar desde el amor y la sabiduría, está generalmente asociada con la enseñanza; con los ejemplos de armonía; con la flexibilidad y adaptación al medio; con la transmisión de información para la mejora humana; y con la construcción de nuevas formas de convivencia pacífica, sustentadas en el *desarrollo de la paz interior*.

Cuando a alguien le interesa buscar la paz interior, significa que ya está listo para dejar de sufrir y tener una vida plena.

Nadie puede ofendernos si decidimos mantener nuestra paz.

Como ejercicio de entrenamiento podemos elaborar diálogos con nuestra pareja, progenitores, hijos o compañeros de trabajo, sustituyendo el lenguaje que utilizamos habitualmente por el *lenguaje del asumir*.

Otro ejercicio maravilloso para entrenarse en la convivencia pacífica es hacer preguntas sin esperar una respuesta concreta. Por ejemplo, si tenemos un hijo rebelde que no quiere estudiar y nos “amenaza” con irse de casa, podemos poner a trabajar nuestra mente, como entrenamiento, haciendo las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Crees que tienes más derechos que los demás?
- ✓ ¿Crees que tienes derecho a imponer tus gustos a los demás?
- ✓ ¿Qué necesitas hacer para convivir en paz con los demás?
- ✓ ¿Cómo podrías hacer todo lo que quieres sin hacer acuerdos con nadie?
- ✓ ¿Qué harías para ser independiente?
- ✓ ¿Cómo harías para conseguir el dinero que necesitas para ser independiente?
- ✓ ¿Qué harías tú para ser más feliz en la vida?

Estas preguntas ponen la mente a trabajar, empieza a funcionar el sistema de asociación de ideas y nos damos cuenta de que no es posible hacer todo lo que se quiere sin establecer acuerdos. Las preguntas expuestas no califican ni prohíben, imponen u ofrecen la conclusión a nuestro interlocutor, que tiene que obtenerla por sí mismo para que sea una técnica de maestría.

Capítulo 3. Qué significa asumir

Asumir significa gestionar lo que sucede en el interior y respetar lo que sucede alrededor. Asumir lo interno nos proporciona el autoconocimiento total, y asumir lo externo nos conduce a la aceptación de todo cuanto existe.

Mientras los seres humanos no seamos capaces de asumir completamente la experiencia de nuestra propia vida, nos será imposible acceder a altos niveles de satisfacción y paz interior.

Cuando alcanzamos el estado total de asumir ya no necesitamos que nadie nos vigile ni nos controle, por lo que tenemos completa libertad interior, y la correspondencia con un mundo donde ya no son necesarios los contrastes desagradables ni los controles externos, porque cada quien es totalmente respetuoso con los derechos y funciones de los demás y jamás deja de cumplir con sus propias funciones.

Aprender la manera de asumir los diferentes tipos de contraste que la vida ofrece, al igual que las técnicas fundamentales de la maestría, nos da la oportunidad de aprender a vivir en paz, aun en medio de un mundo convulsionado como el nuestro; y nos permite también relacionarnos con las personas que aún viven inmersas en la experiencia limitante de no ser capaces de asumir sus propias decisiones y sentimientos, ni de respetar a los demás.

*Usar con sabiduría la herramienta del asumir
nos proporcionará la paz absoluta.*

Asumir profundamente significa renunciar a culpar a nada ni a nadie de la propia experiencia personal. Necesitamos acabar con el vicio de culpar en sus tres profundos niveles. Tales formas de no asumir se describen en el siguiente cuadro:

Cuadro 3. Tres formas de no asumir

Formas de no asumir	
Resentimiento	Se culpa a la sociedad, a la civilización o a los gobiernos de los problemas propios
Rencor	Se culpa a personas específicas de lo que a uno le ha sucedido
Culpa personal	Se culpa a uno mismo por lo que no ha hecho o por los errores cometidos

Se trata de hacerse el propósito de asumir totalmente la propia vida y el resultado de las decisiones tomadas, aprendiendo de ellas. El desarrollo espiritual es individual; nadie se puede desarrollar espiritualmente por otra persona, pero tampoco puede hacerlo sin otro. Es una interacción perfecta: necesitamos de los demás seres del Universo para evolucionar, pero no podemos evolucionar por ellos, ni ellos por nosotros.

Necesitamos asumir tanto la *toma de decisiones* —sean éstas equivocadas o acertadas— como *el resultado de las mismas*. Asumir significa reconocer los propios errores aprendiendo de ellos y sin culpar a nadie y, por tanto, sin castigar a nadie, y mucho menos a uno mismo, puesto que los errores son necesarios para aprender y constituyen uno de los derechos fundamentales del ser humano.

Asumir significa, por tanto, hacerse consciente, actuando en lo interno y en lo externo sin culpar a nadie.

Asumir lo interno nos otorga la condición de *ser nosotros mismos*, es decir, nos permite alcanzar un nivel de paz invulnerable, al sentirnos absolutamente independientes. Por el contrario, cuando culpamos a los demás de las decisiones que tomamos, nos convertimos en personas manipulables, que dependen del resto de personas y les culpan de sus propios errores. La realidad es que nada puede hacernos daño, sólo nosotros mismos.

Para asumir lo externo es necesario trabajar con la *aceptación* de todo cuanto existe a nuestro alrededor y en el Universo, así como con el *respeto*. Aceptar significa renunciar a rebelarse y a tratar de modificar el orden perfecto del Universo o a los demás; consiste en dejar de interferir

con las experiencias de vida de las otras personas. La aceptación, al igual que el asumir, requiere una comprensión profunda y un cierto nivel de sabiduría. Así mismo, es necesario el respeto de los derechos fundamentales que establecen las Leyes del Universo: hacerlo nos dará libertad total, mientras que el resultado de no respetarlos será una limitación de acción, de lugar, de capacidad o de recursos. Así pues, debemos dejar de interferir con las decisiones que los demás toman, y no criticar, juzgar o condenar a ningún ser por razón alguna. El respeto tiene que ver con la capacidad de amar.

La comprensión evalúa, mientras que el ego critica.

Asumir es tan poderoso que nos permite tomar las riendas de nuestra vida evitando cualquier situación de manipulación o de gestión externa a nosotros. Aun en el caso de sentirnos amenazados, somos nosotros quienes decidimos qué hacer frente a la amenaza, y no nuestro agresor.

Asumir las decisiones supone, por tanto, liberarse totalmente de la dependencia de lo externo: no dependemos del mundo, sino que nos relacionamos con él. Significa también que sólo cada uno puede solucionar lo que le pasa. Tenemos derecho a pedir información, a apoyarnos en otras personas, a preguntar, a investigar y, por supuesto, a equivocarnos; pero asumir nuestros errores y sus resultados se llama *madurez mental*. En cambio, culpar a los demás es un vicio de la Humanidad que supone evadir nuestra responsabilidad y desplazarla al otro, de forma que no solucionamos el problema.

*Asumir significa renunciar a pedir a alguien
que haga lo que a uno mismo le corresponde hacer.*

Asumir el cambio interior significa ser feliz por uno mismo, y no comportarse buscando evitar un castigo ni obtener un premio; ser, en definitiva, consciente de que cada uno es el único responsable de las consecuencias de sus actos.

El arte de asumir es el arte de vivir.

La triada del éxito mágico está formada por:

- ✓ Sabiduría en mayor cantidad.
- ✓ Relaciones de mayor calidad.

✓ Servicio con mayor eficiencia.

Alcanzar la sabiduría es adquirir un cierto desarrollo interior que permita no sufrir, no tener conflictos y estar lleno de amor, es decir, de capacidad de servicio.

El *estado de magia* es el estado interior de aquél que trabaja sobre sí mismo. Quien lo alcanza es porque sabe, da, hace y recibe más. Es alguien que piensa y actúa mejor, y da lo mejor de sí porque tiene una comprensión superior.

No podremos tener éxito ni paz, ni dejar de sufrir, ser Maestros o ayudar a nadie mientras intervengamos en las decisiones de otros sin dejarles tomarlas por sí mismos, y tampoco mientras tengamos miedo de perder algo.

Capítulo 4. Asumiendo la vida con sabiduría

4.1 El Estado interior de independencia espiritual

Asumir totalmente la vida permite alcanzar lo que los Maestros llaman *estado interior de independencia espiritual*. Lograr este extraordinario estado interior conduce directamente a la paz invulnerable.

Se trata de un estado propio de los Maestros, e implica no depender de nada ni de nadie para estar en paz, ser feliz y tomar decisiones. Las personas que lo alcanzan únicamente dependen de su capacidad interior y de su comprensión de la necesidad de respeto de lo exterior, y dejan de ser manipulables por los demás o por sus circunstancias.

El trabajo interior para el desarrollo de la capacidad de asumir nos proporciona la facultad de tomar las riendas de nuestra vida, desde el pasado hasta el futuro, sin depender en absoluto de ninguna persona, situación o circunstancia externa para el mantenimiento de la paz interior, la armonía, la felicidad y la actitud del éxito ante el mundo de la materia.

*Tomar las riendas de la vida es
no depender de nada ni de nadie para vivir en paz y armonía.*

La mente inocente del niño se contamina inevitablemente a través de su *sistema de creencias*, que contribuye a la formación de su personalidad y se llena con información que le conduce al sufrimiento.

El niño y el adolescente difícilmente pueden liberarse de la esclavitud mental y de la dependencia del medio externo, puesto que para alcanzar un estado interior de independencia espiritual es necesario haber desarrollado cierto nivel de comprensión de la vida, lo cual, generalmente, no suele ocurrir antes de los dieciocho años.

*Una persona adulta puede liberarse de su esclavitud mental
en cuanto comprende que es la única dueña de sus decisiones.*

Cuando alguien logra comprender que el único dueño de sus decisiones y de los sucesos de su vida es él mismo, entonces ya está listo para emprender el camino de la liberación y comenzar a entrenarse en asumir la totalidad de sus decisiones frente a las distintas situaciones de la vida, así como en aceptar todo lo que le ocurre como la mejor

oportunidad para alejarse definitivamente del sufrimiento y del miedo originados en su sistema de creencias.

La *esclavitud mental* consiste en el resentimiento, el rencor o la culpa. Cuando alguien culpa a otro en realidad está agrediendo al objeto, persona o situación que supone culpable de su problema; de forma que al volverse agresivo se hace correspondiente con vivir en un mundo de violencia, y no puede quejarse, porque obtiene lo que él mismo ha provocado.

En cambio, si hacemos justo lo contrario nos hacemos correspondientes con vivir en un mundo de paz y de armonía, construido desde el interior. Si renunciamos a culpar y, por lo tanto, a agredir, nos convertimos en seres de paz y empezamos a ser nosotros mismos, es decir, a ser libres.

4.2 Hacernos conscientes y asumir

Asumir totalmente la vida significa hacerse consciente y asumir el resultado de las decisiones que se toman, desde el nacimiento hasta la muerte y la disolución de la personalidad. Para liberarnos de la esclavitud mental y alcanzar el estado de independencia espiritual necesitamos asumir los distintos aspectos que conforman la experiencia de cualquier ser humano. Se trata de olvidar los conceptos de culpabilidad e injusticia, y centrarse en un *propósito perfecto de amor*. El desarrollo de la libertad interior se puede resumir en siete maneras de asumir:

- 1. Asumir la decisión del diseño del destino.** Puedo afrontar situaciones difíciles, pero jamás negar la oportunidad que hay en ellas.

El diseño del destino es una maravillosa oportunidad de aprendizaje, pero reconocerlo necesita entrenamiento. Independientemente de la dificultad con la que nos enfrentemos, el aprendizaje que se puede obtener siempre será que lo que ocurre en el exterior no afecte a nuestro interior, a nuestra paz, felicidad y capacidad de servicio.

- 2. Asumir la decisión de la elección del cuerpo.** El cuerpo es un diseño perfecto de Dios que tomamos prestado como un vehículo excelente para nuestra experiencia de evolución. Podemos quejarnos de nuestro cuerpo, pero no podemos dejar de

reconocer que nos presta un excelente servicio para nuestra evolución.

- 3. Asumir la decisión de la correspondencia con los padres.** Podemos tener diferencias con nuestros padres, pero jamás dejar de valorar lo que recibimos de ellos. Los verdaderos padres son quienes apoyan a los niños para que puedan crecer y asumir su propia vida.
- 4. Asumir la decisión de la elección del lugar.** El lugar que escogemos para nuestra experiencia de vida puede ser temporal o permanente, pero siempre será el mejor para el desarrollo de la experiencia evolutiva. Quien aprende a ser feliz lo será en cualquier parte, no importa dónde; mientras que quien no lo sabe ser, en cualquier lugar estará amargado.
- 5. Asumir la decisión de la elección de las situaciones.** Consiste en aprovechar el aprendizaje que las situaciones nos ofrecen para mantener la paz interior, independientemente de cualquier suceso. Debemos agradecer lo que aprendemos de cada dificultad. Podemos adaptarnos, ceder o pelear, pero nunca perder nuestra capacidad de decidir libremente.
- 6. Asumir la decisión ante los eventos de la vida.** No existe la posibilidad de que otro decida por nosotros, porque cada uno es quien toma la decisión de someterse o no a lo que los demás opinen. Podemos actuar y aceptar nuestros resultados, pero nunca dejar que nuestra paz dependa de otros.
- 7. Asumir la decisión de disolver la ignorancia de la personalidad,** transformándola en comprensión y sabiduría. Para lograr esto es indispensable renunciar al sufrimiento ante los eventos de la vida y soltar todo apego sentimental con lo material y las personas. Esto significa que nos disponemos a valorar y a disfrutar de las cosas y personas que en cada momento forman parte de nuestra vida, sin dar importancia al tiempo que puedan durar con nosotros. Las creencias limitan, la comprensión libera. De los ignorantes aprendemos a reconocer nuestras limitaciones, mientras que de los Maestros aprendemos qué es la sabiduría.

En conclusión, tomar las riendas de la vida consiste en asumir totalmente las decisiones adoptadas, con plena consciencia de nuestra independencia mental respecto al mundo y a sus habitantes, y sin culpar absolutamente a nada ni a nadie por los resultados obtenidos.

Si actuamos de forma automática no podemos reorientar el rumbo de nuestra vida. Para hacerlo necesitamos aprender a decidir, a ser felices y vivir en paz interior, independientemente de lo que pase fuera.

El primer ejercicio que hace el adulto para liberarse es tratar de cambiar el medio, porque supone que éste le esclaviza. Pero finalmente se da cuenta de que es un esfuerzo inútil y que está regido por la Ley de Saturación: cuando alguien se satura de pelear y de agredir, siente que ése no es el camino y busca la senda verdadera. Entonces descubre que el problema está dentro de sí mismo y, por tanto, la solución también; y empieza a buscar el reino de Dios, es decir, a liberarse de la esclavitud mental, a tomar las riendas de su vida y a no depender de nada ni de nadie para vivir en paz y armonía.

Para comenzar a salir de la ignorancia debemos dejar de quejarnos por las cosas que nos ocurren. Los sucesos no son ni buenos ni malos, agradables ni desagradables, sino neutros. En todo suceso existe una oportunidad de aprendizaje y no hay culpables. Los únicos elementos existentes en nuestra mente que nos llevan a cometer errores son la inocencia y la ignorancia, y de ninguna de ellas somos culpables, sino que forman parte de un proceso natural de la evolución. No sirve de nada buscar culpables; en su lugar, busquemos soluciones.

Capítulo 5. Independencia interior

5.1 Evitando la manipulación

Para conseguir la independencia interior necesitamos tomar las riendas de nuestra vida sin depender internamente de ninguna cosa, sin sentirnos manipulados por el medio. No debemos identificarnos con nada de lo que pase, independientemente de que sea extraordinario o de que nos parezca caótico.

La manipulación es una condición mental que está presente en la vida de todos los seres humanos, a menos que ya hayan logrado un estado de independencia espiritual. En muchas ocasiones, ante una situación externa, nos sentimos obligados o presionados para hacer o decir algo en contra de nuestras convicciones, creencias o deseos. Entonces nos justificamos diciendo: «Fui obligado por las circunstancias», y culpamos a los demás de nuestras propias decisiones.

La manipulación es una condición mental que consiste en culpar a los demás por decisiones que, en realidad, tomamos nosotros.

A lo largo de la vida se pueden dar muchas situaciones que actúan poderosamente sobre el sistema de creencias de cada persona, generando estados de miedo, angustia y sufrimiento, y produciendo la dependencia de bienes de consumo, o bien llevando a la persona a tomar decisiones desde los sentimientos, aun en contra de sus propias convicciones.

Las creencias, los sentimientos y el miedo son las herramientas de la manipulación.

Los principales agentes de la manipulación se pueden clasificar en las siguientes cinco categorías:

- 1. Amenazas de personas.** La parte más vulnerable de quienes aún no han logrado asumir totalmente su propia vida son los sentimientos. Por esa razón, muchas personas permiten que sus decisiones sean manejadas por los mensajes más o menos amenazantes que provienen de sus seres queridos o de sus jefes, compañeros de trabajo, empleados o vecinos. Son mensajes como: «Si sigues así me vas a matar»; «Yo sufro mucho cuando...»; «Tú tienes la culpa de...», etc.

*Los demás nos amenazan,
pero las decisiones las tomamos nosotros.*

- 2. Agresiones de personas o animales.** Ante la agresión, la mayoría de las personas reaccionan, bien con violencia, o bien tratando de huir; y culpan a su agresor, sea una persona o una situación, por los resultados que ellos mismos obtienen con su conducta de defensa o huida.

*Ante la agresión, nuestra ignorancia nos lleva a
culpar a los demás de nuestro propio miedo.*

- 3. Propaganda comercial.** La publicidad contiene mensajes diseñados específicamente para manipular el sistema de creencias o los miedos de las personas, con el fin de que consuman ciertos productos o servicios.
- 4. Normas culturales y leyes.** El cumplimiento de las leyes, los principios morales, los tabúes, etc. son una forma de cumplir acuerdos establecidos. Algunos atávicos y otros de reciente cuño, pero todos estos códigos son parte de la vida en sociedad y de la civilización en un sentido amplio y positivo. Algunos de estos aspectos nos definen como especie. Sin embargo, algunos son limitantes pues la mayoría de las personas se sienten obligadas a obedecer las tradiciones culturales, los principios morales y las normas legales porque tienen *miedo al castigo, a la crítica* o al *rechazo*, y porque sus mentes están limitadas por los conceptos de *bien* y *mal*.

Mientras tengamos conceptos falsos asociados al bien y al mal, mantendremos también un conflicto interno constante entre ellos que no nos permitirá tener paz. Es la lucha del ego, en cuyo sistema de creencias sí existen el bien y el mal.

*Sentirse obligado a obedecer se debe a
la incapacidad de asumir las propias decisiones.*

- 5. Noticias de los medios de comunicación.** Aproximadamente el 90% de las noticias que se difunden por los medios de comunicación están llenas de violencia, desastres y mensajes que crean expectativas desagradables. Nos llevan a suponer que a cualquiera y en cualquier momento puede sucederle algo

similar, lo que hace que nos llenemos de angustia y miedo y nos sintamos obligados a asumir toda clase de costosas "medidas de seguridad".

*La ignorancia nos lleva a creer que
puede sucedernos lo que les corresponde a otros.*

Somos manipulables en razón directa de nuestra debilidad sentimental, originada en el propio sistema de creencias y en nuestros profundos miedos a perder lo que estamos utilizando o a las personas con las que compartimos nuestra experiencia de vida.

La *sabiduría* frente al medio externo consiste en neutralizar su influencia, es decir, en no permitir que los mensajes externos, de ninguna naturaleza, manejen nuestras propias decisiones o estados interiores.

*Agredimos o huimos cuando tenemos miedo.
Neutralizamos o delimitamos cuando tenemos paz.*

Para liberarnos totalmente de la manipulación del medio necesitamos comprender que nadie puede obligarnos a decidir, porque todas las decisiones son siempre tomadas libremente, ya sea para aprovechar el diseño del propio destino, para respetar la experiencia de los demás, o para adaptarnos al medio dentro del cual nos corresponde vivir.

*Jamás debemos sentirnos obligados ante nada ni nadie
porque somos los dueños de nuestras propias decisiones.*

La afirmación «Yo decido» es una forma de reprogramar la mente para ser totalmente libres, para alcanzar la independencia espiritual y dejar de ser manipulables. Al hacernos conscientes de nuestra libertad para tomar decisiones trascendemos una cantidad gigantesca de limitaciones mentales, nos liberamos totalmente y empezamos a tener una vida de mucha mayor satisfacción. Comenzamos, en definitiva, a vivir con sabiduría. Por ello se recomienda repetirla muchas veces: «Yo decido».

- ✓ Yo decido **amar y respetar** a todos los seres vivos,
reconociendo la perfección que cada uno manifiesta.
- ✓ Yo decido **aceptar** todos los sucesos de la vida y

la función que a cada quien le corresponde cumplir.

- ✓ Yo decido **asumir** las experiencias y sucesos de mi vida como necesarios para mi comprensión de amor.
- ✓ Yo decido **actuar** con serenidad frente a toda situación de la vida, comprendiendo que la paz es la herramienta del amor.
- ✓ Yo decido **agradecer** todo lo que aprendo de las dificultades que la vida me presenta.
- ✓ Yo decido **valorar y disfrutar** de todo lo que tengo, comprendiendo que es perfecto para mí.
- ✓ Yo decido **adaptarme** al medio que yo mismo escogí, para lograr en él una vida llena de satisfacción.
- ✓ Yo decido **respetar** totalmente la experiencia de los demás y ganarme la confianza de las personas.
- ✓ Yo decido **aprovechar** sabiamente el destino que yo mismo diseñé y toda oportunidad que la vida me presente.
- ✓ Yo decido **flexibilizar** mi mente para acelerar mi crecimiento espiritual.
- ✓ Yo decido **ceder** y permitirme experimentar otros puntos de vista, para así acabar con mi ego y mis limitaciones.
- ✓ Yo decido **emparejarme** con los demás para poder servirles y llevarles con mi apoyo un mensaje de amor.

Si interiorizamos estas oraciones nos sentiremos completamente libres y felices, al comprender que somos nosotros quienes decidimos hacer o no algo ante una determinada situación, y porque entendemos que todo forma parte del destino que cada uno diseñó para apoyar su propio desarrollo espiritual.

Para alcanzar el *estado de independencia espiritual*, en el que nuestra paz, armonía y decisiones sólo dependen de nosotros, necesitamos reconocer que nadie nos puede obligar, ni decidir por nosotros, por lo que no podemos culpar a los demás de decisiones que son sólo nuestras. Sólo al dejar de culpabilizar comenzaremos a evolucionar espiritualmente.

Debemos comprender que la amenaza o presión que alguien ejerza sobre nosotros, y nuestra conducta, elegida libremente, son dos aspectos totalmente independientes. Culpar a los demás del resultado de las propias elecciones es el primer síntoma de que no se asume la vida, es decir, de que se es un esclavo del entorno. Implica la incapacidad para ser uno mismo y para encontrar el propio valor. En cuanto a la persona que amenaza, el problema es suyo; es su experiencia. Ante una amenaza directa, como un insulto, o tener que pagar un impuesto, podemos hacer una evaluación de lo que ganamos en lugar de considerar sólo lo que perdemos.

Las imposiciones implican que las personas pierden su capacidad de decisión, se vuelven incapaces. Toda norma es una amenaza, por lo que es necesario llegar a acuerdos. Tales acuerdos se sustentan en compromisos, y éstos a su vez en beneficios, que sustituyen a la amenaza. Por ejemplo, una *amenaza* sería: «Si no haces esto, te quito esto otro»; mientras que el *beneficio* es: «Si decides hacer esto, obtienes esto otro, y si decides no hacerlo, no lo obtienes». Para que no sea una imposición hay que hablarlo con la persona, construir acuerdos.

Lo deseable es alcanzar un estado interior de “yo soy”, que implica renunciar total y definitivamente a culpar a otros de las decisiones que se toman, y *asumir* los resultados que se obtienen con ellas.

Cuando alguien culpa a otro no es él mismo, sino que se encuentra en un estado lamentable, o del “no soy”, y en esas circunstancias es totalmente manipulable. Como consecuencia, se sentirá amenazado por todo, culpará a los demás de lo que siente, y de todo lo que haga surgirán reacciones negativas. Ése es el estado de la esclavitud mental. Dejemos de ser esclavos para pasar a ser libres ya.

Cuando alguien es “esclavo” depende totalmente de las cosas y de otras personas para tener paz; es dependiente y sufre por proteger lo que cree que son sus posesiones, a sus seres queridos, y lo que considera que son sus derechos, y se pasa la vida peleando para defender algo que, en realidad, ni siquiera es suyo.

El ejercicio de asumir consiste en no sufrir, no culpar y, por el contrario, actuar. Ante una amenaza tenemos varias alternativas de decisión: negociar para llegar a un acuerdo, delimitar, o bien protegernos tomando algunas precauciones.

Además, con sabiduría se puede agradecer lo que se aprende de la amenaza: que es una oportunidad para mantener nuestra paz, serenidad y aceptación, independientemente de lo que ocurra afuera.

5.2 Influencias externas

Muchas personas tienen miedo de que su mente pueda ser afectada por influencias externas del ambiente. En algunas regiones del mundo algunos de esos miedos pueden ser los mensajes subliminales, el satanismo, el espiritismo y la magia negra. También temen muchos (sobre todo los padres) que los jóvenes caigan en juegos de riesgo, imprudencia de conducir borrachos, el mundo de las drogas, la violencia... o bien a Estos miedos pueden llegar a producir dependencias mentales muy limitantes, además de, en ocasiones, serias lesiones físicas.

El miedo a que algo desconocido pueda hacernos daño es proporcional al nivel de ignorancia personal.

A medida que ganamos sabiduría acerca de la forma en que funcionan el Universo, la mente, el cuerpo y las Leyes, el miedo se vuelve innecesario. A lo largo de la historia de la Humanidad, ha sido útil como forma de defensa; pero ¿quién necesita defenderse? Sólo aquél que piensa que podría ser atacado y, ¿quién podría ser atacado? Sólo quien no es capaz de respetar. Por lo tanto, si lo vemos al revés, cuando alguien respeta absolutamente a todos los seres del Universo no necesita defenderse, porque será respetado.

Uno de los tipos de influencias externas mencionadas, a los que mucha gente teme, son los *mensajes subliminales* y muchos tipos de sugestión y persuasión publicitaria: mensajes sutiles diseñados de forma tal que tratan de evitar el filtro de la mente consciente y de llegar directamente al inconsciente. La manera de librarse de su influencia es ser conscientes de nosotros mismos y de la razón de nuestras decisiones. Las personalidades negativas son más susceptibles (autosugestionables) a los mensajes subliminales.

Por otro lado, se denomina *satanismo* a la práctica de actividades relacionadas con estados mentales de profunda ignorancia. Por tanto, el “mal” sólo estará cerca de quienes estén sumidos en dicha ignorancia.

Por último, se entiende por *magia negra* el uso inadecuado de las herramientas mentales ejecutado por personas con altos niveles de ignorancia, con el propósito de influir negativamente sobre la mente de otras personas. La magia negra sólo puede afectar a quienes creen o se hacen correspondientes con ella.

Las personas con un buen desarrollo espiritual y debidamente entrenadas en asumir sus pensamientos, sentimientos, decisiones y acciones, no están sujetas a la influencia de ningún tipo de mensaje subliminal, satánico, espiritista, publicitario o de la magia negra, ni a caer en vicios nocivos para la salud.

Renunciar totalmente a cualquier nivel de defensa o de agresión nos hace invulnerables. Es precisamente el construir esas defensas lo que invita a la agresión.

Para el adecuado manejo de las influencias externas es importante saber que el único momento en que la mente humana puede ser influida o programada externamente es en la etapa de la inocencia, es decir, desde el nacimiento hasta los doce años. Pero la mente del adulto no está sujeta a ninguna influencia externa, a menos que la propia persona decida aceptarla. Esto quiere decir que cada uno necesita asumir sus propias decisiones de aceptar o no aceptar los mensajes que se originan en el medio externo, dentro del cual le corresponde vivir su propia experiencia evolutiva para lograr la transmutación de su destino.

Si comprendemos que nada puede afectarnos más allá de nuestras propias decisiones, nos convertimos en **invulnerables**. El problema no es lo que pasa a nuestro alrededor, sino lo que pasa dentro de nosotros, así como lo que hacemos con nuestra mente.

5.3 Hacia la sabiduría

La mente del adolescente o del adulto acepta muchas veces nuevas informaciones, sugerencias, ideas y sugerencias, así como cualquier otro tipo de influencia externa, siempre y cuando los mensajes estén de acuerdo con el sistema de creencias inicialmente adquirido (aunque los adolescentes pueden aceptar también otras informaciones más

fácilmente); de lo contrario, los rechazará y opondrá una gran resistencia a cualquier cambio que se le proponga.

*La mente del adulto sólo acepta
información coherente con sus propias creencias.*

Para romper la resistencia que el sistema de creencias opone a los cambios evolutivos, la sabiduría divina utiliza la herramienta del sentimiento, de forma que ante eventos externos que las creencias falsas no pueden aceptar, genera altísimos niveles de sufrimiento. A partir de cierto momento sucede un fenómeno mental gracias a la Ley de la Saturación, que consiste en que cuando ya no se resiste más sufrimiento la persona exclama: «¡Ya no quiero sufrir más!». Es a partir de ese momento cuando su mente ya está lista para aceptar nueva información que le permita liberarse del sufrimiento y de las limitaciones aprendidas inicialmente, porque ya ha completado el destino y puede emprender el camino del amor, la felicidad y el éxito personal.

*La saturación de sufrimiento rompe el sistema de creencias y
da paso a la búsqueda de la paz interior y al desarrollo espiritual.*

De lo anterior se desprende la importancia de implementar una verdadera educación que permita que el niño desarrolle una *mente flexible*, para evitar después esa rigidez mental que necesita altísimos niveles de sufrimiento para romperse. La persona rígida siempre toma la decisión de pelear o huir, mientras que la que posee flexibilidad mental toma otras decisiones de mayor sabiduría. Una educación adecuada desarrolla una mente flexible, con bajos niveles de sufrimiento.

En general, las decisiones pueden originarse de dos formas distintas:

1. En la **ignorancia** o el miedo. En este caso la decisión tiene una relación directa con el propio destino, y dará un resultado negativo.
2. En la **sabiduría** o la comprensión. La decisión se relaciona entonces con la misión o con algo que nos puede traer una gran satisfacción, por lo que dará un resultado positivo.

Cada uno de nosotros toma sus propias decisiones, acertadas o no, y necesita asumir sus resultados. Éstos nos van mostrando precisamente el

nivel de ignorancia o de sabiduría, y así nos desarrollamos espiritualmente.

La flexibilidad mental es la que permite tomar decisiones para ceder y adaptarse a las circunstancias, así como para respetar a los demás.

Por otra parte, la Ley de Causa y Efecto permite comprender la necesidad del respeto a la paz interior. Cualquier cosa que hagamos, pensemos o decidamos, tiene un efecto sobre lo externo. Constantemente cada uno de nosotros, generalmente de forma inconsciente, recibe lo mismo que emite. Si alguien está pensando siempre en defenderse de las amenazas exteriores, eso es lo que emite. Alcanzar ese estado de paz interior y de satisfacción y éxito exterior depende solamente de tres elementos: pensamiento, palabra y obra. La Ley de Causa y Efecto se refiere a nuestra experiencia de vida en el momento presente.

Es necesario eliminar de la mente los pensamientos negativos, no importa lo que esté sucediendo afuera. Debemos manejar el pensamiento siempre desde el amor; pensar siempre lo mejor, decir lo adecuado y hacer lo necesario. Ésa es la sabiduría. Para ello puede resultar útil reprogramar nuestra mente con las siguientes frases de sabiduría:

- ✓ «No permitiré que nada altere mi paz interior».
- ✓ «Todo lo que haga con amor incondicional funcionará bien».

En cuanto a nuestra expresión, es necesario apartarse del vicio de hablar mal de cualquier cosa, persona o situación; y en cuanto a la conducta, lo mejor es renunciar a agredir físicamente a los demás, a hacer lo que no nos corresponde, y a intoxicar nuestro cuerpo con sustancias que no favorezcan nuestra salud.

Sufrir nos hace correspondientes con situaciones negativas, por lo que simplemente dejando de sufrir y *asumiendo la propia vida sin culpar a nadie* ya comenzamos a mantenernos ajenos a las influencias externas.

Limpiemos de la mente, por tanto, la idea del peligro, del culpable, de la manipulación y de las influencias externas, porque no existen: sólo uno mismo, con sus propias decisiones, pensamientos, y actitudes, determina, por Ley de Correspondencia y por Ley de Causa y Efecto, lo que sucede en su vida.

5.4 Asumiendo los niveles internos

Asumir todos los niveles internos, característicos del ser humano, reconociéndolos como las más extraordinarias herramientas que la vida nos ha dado, es desarrollar la capacidad de valorar en toda su dimensión la perfección de la creación divina en nosotros mismos. Se trata de asumir todo lo que tenemos como entidades biológicas, espirituales y mentales, tomando el control conscientemente. De esa forma podremos ser libres y ser nosotros mismos. Los siguientes son nuestros niveles internos, y lo que necesitamos asumir en cada uno:

- 1. Instinto.** Hay que asumir las tres características fundamentales del instinto, que son: generar la vida, mantenerla y defenderla; implica aprender a manejar con sabiduría los mensajes que se originan en cada una de ellas.
- ✓ *Generar la vida.* Se manifiesta a través de la atracción hacia otros, y produce los estados de enamoramiento a partir del reconocimiento de las compatibilidades genéticas. Esto quiere decir que el enamoramiento puede surgir espontáneamente con diferentes personas, y con relativa frecuencia. Manejar sabiamente los estados de enamoramiento significa reconocer la función del instinto y disfrutar internamente la sensación, sin permitir que esto afecte para nada los compromisos o los acuerdos que ya tengamos establecidos con nuestra pareja, ni el respeto que las demás personas merecen.
- ✓ *Mantener la vida.* Tiene una relación directa con las necesidades y carencias del cuerpo, que se expresan a través del deseo. Asumir todos los deseos y aprender a satisfacerlos sanamente garantiza la armonía y la salud del cuerpo. Cuando no es posible satisfacer un deseo sin interferir con otras personas o causarles daño, debemos aceptarlo.
- ✓ *Defender la vida.* Este impulso se manifiesta cuando la persona se siente amenazada y tiene miedo. El instinto reacciona, bien con agresión, o bien tratando de huir de la situación para defenderse o salvarse. Asumir esta característica del instinto significa renunciar a agredir y a huir, utilizando, en cambio, el diálogo, los acuerdos, los compromisos y la firmeza, o delimitando cuando no es posible lograr un acuerdo.

El instinto manejado con sabiduría enriquece la vida.

Como estas tres funciones del instinto son automáticas, es necesario aprender a gestionarlas conscientemente; para ello vamos a utilizar el discernimiento y la comprensión. No podemos evitar que ocurra la atracción, que se produce por la Ley de la Naturaleza, pero sí que cree un conflicto.

El instinto tiene unas funciones que, en muchas ocasiones, son transitorias, y duran mientras se alcanza otro estado de evolución superior. Como nuestro fin es tomar el control de nuestras vidas, asumiéndolas al 100%, necesitamos tener claro qué hacer ante lo que ocurre. Lo sabio es: *disfrutar y respetar*.

- 2. Emociones.** Asumir las emociones significa que ante estados de tristeza, ira, angustia o miedo, que surgen como resultado de estímulos externos, es necesario deshacerse de tales emociones *sin culpar ni agredir a nadie* por lo que sucede en nuestro interior.

Manejar las emociones es síntoma de madurez mental.

Las emociones son automáticas, al igual que el instinto, y también necesitamos aprender a manejarlas, sobre todo las negativas. Una forma de expresarlas sin crear conflictos es, por ejemplo, en denominado aquí "*muro de las lamentaciones*": un lugar de la casa o un sitio apartado en la naturaleza donde poder gritar, saltar o golpear sin hacer daño a nadie.

- 3. Sentimientos.** Necesitamos asumir el sufrimiento sentimental como una experiencia interna resultado de nuestras propias limitaciones mentales o creencias falsas, renunciar definitivamente a relacionarnos con los demás desde nuestros sentimientos negativos y, mucho menos, cometer el error de culparlos o agredirlos por cómo nos sentimos.

Es ignorancia culpar o culparnos por lo que sentimos.

Al contrario que el instinto y las emociones, los sentimientos no son automáticos, sino aprendidos, por lo que presentan una relación directa con nuestras creencias. Si una creencia genera

un sentimiento negativo es porque es falsa y surge de la ignorancia acumulada en nuestro interior.

De nuevo, debemos trabajar el *asumir*. Tenemos derecho a sentirnos mal, como todos los seres humanos en proceso de evolución; pero si los demás no se dan cuenta de que nos sentimos mal en un momento determinado, habremos hecho el trabajo de asumir de una manera perfecta. De ahí en adelante lo que queda es trabajar para no volver a experimentar ese sentimiento negativo; cuando lo logremos habremos limpiado nuestra mente. La limpieza mental implica una reprogramación para cambiar las creencias falsas por verdades comprendidas.

La tristeza que sentimos, por ejemplo, cuando fallece un ser querido, no se debe al evento externo en sí, sino a la falta de aceptación interna y a nuestro apego. La aceptación requiere comprensión, y ésta requiere información. Cuando se tiene suficiente información y se comprende una situación, es posible aceptarla y, por tanto, no sufrir.

Mientras tengamos apegos o creamos que algo o alguien nos pertenece, experimentaremos siempre miedo a perderlo. La pérdida es un sentimiento asociado con la creencia de la pertenencia, por eso cuando comprendemos que no somos dueños de nada desaparece ese sentimiento de pérdida y, por tanto, de tristeza. Se trata de una comprensión profunda de la esencia de la vida, en la que merece la pena trabajar para liberarnos, para no volver a sufrir nunca y poder amar completa e incondicionalmente.

- 4. Ignorancia.** De forma inevitable, todas las personas acumulan inicialmente en su personalidad ciertos niveles de ignorancia. Asumir la ignorancia personal significa comprender la importancia que ésta tiene como elemento de contraste para el descubrimiento de la verdad interior. En nuestro camino de evolución debemos renunciar a culpar o agredir a los demás, pues comprendemos que nuestras reacciones emocionales y sentimentales surgen de nuestra propia ignorancia.

La ignorancia es necesaria para encontrar la verdad.

- 5. Destino.** Asumir el propio destino significa que decidimos aprovechar las dificultades que la vida nos presenta como una maravillosa oportunidad para el desarrollo de las habilidades físicas, la madurez mental, la paz interior y la capacidad de expresión constante del amor. De esta manera nos liberamos total y definitivamente del sufrimiento.

La sabiduría consiste en ver el destino como una oportunidad.

El destino se instala en nuestra mente como un sistema de creencias aprendido; y éste nos hará colocarnos en las situaciones que corresponden con nuestra necesidad de aprendizaje.

Si no tuviéramos necesidad de enfrentarnos a dificultades, si no hubiera retos o situaciones que nos costara trabajo aprender a manejar, ¿cómo nos fortaleceríamos?, ¿cómo podríamos adquirir la habilidad de ser invulnerables o imperturbables?, ¿de qué modo aprenderíamos a ser felices y a tener paz, independientemente de lo que suceda a nuestro alrededor? La respuesta es sencilla: sólo hay una forma, enfrentándonos a nuestro destino como una oportunidad para aprender a amar. Por ello, aprovechemos nuestro destino.

Absolutamente nadie es sometido a pruebas que no pueda superar. Cuando aprendemos completamente lo que una situación nos quiere enseñar, ya no vuelve a repetirse. Las experiencias difíciles son una oportunidad para desarrollar el amor en nuestro interior, por ello no debemos considerarlas como algo negativo o un castigo. Somos nosotros los que deformamos la realidad, considerando un problema lo que realmente es una oportunidad de aprendizaje y de satisfacción.

- 6. Función.** Asumir la función que nos corresponde realizar en la vida significa comprender que todo trabajo o actividad mediante la cual nos "ganamos el sustento" tiene una relación directa con el destino y, en algunas ocasiones, con la misión. Por esta razón, nos guste o no, debemos disponernos a ejecutar nuestro trabajo con el mayor entusiasmo, alegría y amor. De esta manera lograremos transmutar nuestro destino y cumplir la misión que nos corresponde.

Hacer la labor con amor troca el destino en misión.

- 7. Comprensión.** Alcanzar la comprensión significa comenzar a *amar voluntariamente* y de una manera universal, renunciar a interferir con el destino de las demás personas y, por supuesto, jamás dejar de cumplir con las funciones que nos corresponden.

No interferir no significa dejar de hacer.

El nivel de comprensión que tiene cada uno consiste en su capacidad de amar, en la importancia de lo espiritual en su campo mental y en las verdades que ha ido descubriendo y verificando.

Comprender significa decidir respetar totalmente las experiencias de las demás personas, sus comportamientos, actitudes, emociones, sentimientos y decisiones. Respetar es no interferir; no criticar; no agredir a los demás de pensamiento, palabra u obra; no entrar en conflicto aunque no estemos de acuerdo con ellos; y no permitir que las experiencias que las demás personas necesitan vivir alteren nuestra paz interior.

- 8. Misión.** Para asumir la propia misión necesitamos verificar si ésta forma parte de nuestra función. Si no es así, es necesario asumir la misión como algo para realizar únicamente en el tiempo libre, ya que no será posible "ganarse el sustento" realizándola. Cuando, en cambio, la misión sí coincide en parte con la función, es importante asumirla como un compromiso con la vida, y disponerse a disfrutarla intensamente comprendiendo el profundo significado del servicio.

Servir con Amor es asumir la función como una misión.

- 9. Pensamientos.** Para asumir los pensamientos es necesario observarlos con cuidado y desechar los que conlleven sufrimiento o puedan alterar la paz y el equilibrio perfecto de la mente. Debemos disponernos a seleccionar voluntariamente pensamientos de Amor, paz, armonía, alegría y, en general, dirigirlos siempre a todo aquello que pueda contribuir al desarrollo personal o del entorno. Cualquier idea que no deje armonía en nuestro interior no será un pensamiento de Amor.

Para dirigir de esta forma nuestra mente tenemos que elegir nuestra actitud ante lo que sucede fuera. Cuando seamos capaces de ver perfección en todo lo que sucede y existe, y podamos sentirnos siempre en paz ante cualquier circunstancia, sabremos que estamos pensando "en Amor". Pero para lograr el éxito en este ejercicio se necesita entrenamiento constante.

Seleccionar los pensamientos es sintonizar el Amor.

10. Percepciones. Asumir las percepciones significa comprender, aceptar y verificar que además de los cinco sentidos los seres humanos tenemos otros "sentidos" y facultades no muy claramente definidos, pero evidentemente reales. Lo que llamamos parapsicología, o suprasentidos, son facultades normales del ser humano que consisten en la percepción de información de otros campos dimensionales. Estas facultades no están muy desarrolladas en la mayoría de las personas, por lo que a veces se duda de su existencia. Sus manifestaciones se producen de manera espontánea, sin que la persona en cuestión sepa exactamente cómo ocurrió, pero existen realmente, por lo que es necesario asumirlas como otras formas de comunicación que, aun cuando a veces no sean muy claras o fácilmente entendibles, no deben ser tomadas como producto de la imaginación, sino como otras formas reales de recibir información.¹

Los suprasentidos permiten la conexión con otras realidades.

¹ Dichas percepciones son objeto de estudio en el ámbito académico como es el caso de la Cátedra Koesler de la Universidad de Edimburgo, entre otras.

Capítulo 6. Pasos para alcanzar la paz interior liberándonos de la ignorancia

6.1 Romper la ignorancia que nos encadena

La ignorancia nos mantiene encadenados a los mundos de materia densa, donde hay escaso desarrollo de la consciencia y donde el sufrimiento, la insatisfacción, las enfermedades, el dolor y la muerte son una constante. Romper las cadenas de la ignorancia supone acabar con las limitaciones de la personalidad y trascender definitivamente el sufrimiento y los otros “males” mencionados.

Para lograr un futuro de satisfacción que nos permita ascender a niveles superiores de consciencia necesitamos liberarnos de las cadenas que nos mantienen atados al pasado, cadenas que en muchas ocasiones son de índole cultural y que tienen una relación directa con nuestros destinos que necesitamos trascender. *«Hay un futuro lleno de amor, de paz, de felicidad, de abundancia y prosperidad esperándote».*

6.2 Soltar la creencia limitante de posesión

Una de las creencias que pueblan nuestra ignorancia es la idea de posesión. En realidad no somos dueños de nada ni de nadie, como tampoco somos indispensables para los demás ni necesitamos a otros para ser felices y tener paz.

Toda defensa de nuestras creencias nos mantiene peleando; toda creencia que no nos da paz y armonía nos deprime; y toda idea de posesión nos esclaviza.

La energía vital y el tiempo de vida de las personas se van desgastando inútilmente por mantener estados de preocupación y sufrimiento asociados a pelear y defender lo que creemos que nos pertenece o que nos resulta indispensable para vivir, tener paz y ser felices.

En realidad tenemos muy poco cuando poseemos:

- ✓ **Nuestros bienes materiales**, porque somos esclavos de ellos.
- ✓ **Nuestros seres queridos**, porque sufrimos para protegerlos y en caso de pérdida.

- ✓ **Nuestra forma de vida**, porque nos cerramos a mejores opciones.
- ✓ **Nuestras actividades**, porque nos negamos a servir en otras áreas.
- ✓ **Nuestra profesión**, porque tratamos de evitar otras experiencias.
- ✓ **Nuestro negocio**, porque tenemos que defenderlo de la competencia.
- ✓ **Nuestro empleo**, porque de él dependemos para subsistir.
- ✓ **Nuestro ego**, porque nos hace creer que somos únicos en el Universo.

Por tanto, aferrarnos a nuestras “posesiones” nos conduce a una gigantesca limitación para acceder a las fuentes universales de la sabiduría y de la abundancia ilimitada de recursos, y a la incapacidad para servir, tener paz, ser felices y recuperar la energía que mantenemos dispersa en todo lo que queremos.

Necesitamos *sacrificar el sentido de posesión* y todos los apegos y miedos que de él se derivan, renunciando definitivamente a quejarnos de lo que tenemos y a desear lo que no tenemos, así como a controlar a los demás porque creemos que nos pertenecen. Es necesario renunciar a todas las creencias limitantes de la paz y la felicidad, y para ello debemos quemar totalmente nuestros apegos, miedos y sentimientos de posesión.

No necesitamos poseer nada para tener paz, porque ésta es un resultado de la propia comprensión. Sólo necesitamos llegar a acuerdos con los demás, respetarlos y disfrutar de todo.

Soltar las creencias y los miedos es abandonarse al fluir perfecto del Universo, y acceder así a la información que necesitamos para tener paz, ser felices y disponer de los recursos necesarios para servir.

6.3 Pasos para liberarnos de la ignorancia

La felicidad es una condición espiritual interna. Un Maestro posee un estado interior de paz y felicidad que se mantiene en cualquier lugar en el que esté, ya que lo que ocurre fuera no le afecta. Una frase del Maestro Jesús resume toda la sabiduría: «Buscad el reino de Dios dentro de

vosotros y lo demás se os dará por añadidura». Buscar la felicidad, la abundancia o la armonía fuera de nosotros es un trabajo inútil, porque “la añadidura” es el resultado del estado interior. Si aplicamos esta información a nuestra vida obtendremos un resultado de paz y felicidad.

La abundancia es la característica natural del Universo. No hay escasez, sino personas que se encuentran en estado de escasez porque han limitado su capacidad de acceder a la abundancia. Analizar estas restricciones autoimpuestas y salir de ellas es romper las cadenas de la ignorancia. Pero para eso necesitamos aplicar todas las técnicas de la *aceptación* y del *asumir*.

Cuando una persona se interesa profundamente por su propio crecimiento interior, por su perfeccionamiento espiritual y por la *búsqueda de la paz interior*, es porque ya ha alcanzado el suficiente desarrollo de la consciencia como para no necesitar mantener en su personalidad un sistema de creencias o archivo de ignorancia. A partir de este momento estará lista para emprender los últimos cuatro pasos que la liberarán definitivamente del archivo y de las cadenas de la ignorancia. Estos pasos son:

- 1. Nueva información cambiando la concepción de la realidad y de la vida.** Cuando ya estamos listos para dejar las falsas creencias, la ignorancia y el sufrimiento podemos acceder a la *información del amor y de la verdad del Universo*. Esta información nos permite comprender que todo cuanto sucede en el Universo es perfecto y tiene un profundo propósito de amor, encaminado al despertar de la consciencia.

La información de Amor nos libera del sufrimiento.

Si queremos transformar nuestra vida para encontrar el reino del amor, lo primero que tenemos que hacer es estar dispuestos a recibir *nueva información*. El reino del amor implica aceptar información nueva de sabiduría, que nos libera; y para que el reino del amor se manifieste en nosotros necesitamos sacar a flote nuestros valores y virtudes.

En ese momento, la vieja información entrará en conflicto con la nueva, y nos resistiremos a recibirla porque no se parecen en nada. Es como comparar la información de la oscuridad —la vieja— con la información de la luz —la nueva—. Entonces

debemos elegir cuál de las dos informaciones queremos que permanezca en nuestro interior. Cuando nos saturamos de sufrimiento buscamos y aceptamos nueva información para obtener resultados más satisfactorios.

El sistema de creencias, o ego, no tiene nada que ver con la verdad, y no nos permitirá ser felices jamás. Estar dispuesto a recibir nueva información implica un trabajo interior: decidirse a dejar el ego. Pero antes es necesario volverlo flexible; una personalidad flexible y adaptable se puede transformar con facilidad, y gracias a la comprensión alcanzada es capaz de vivir en paz y armonía.

Para renunciar al ego hemos de utilizar unas herramientas que conocemos desde hace muchos años, pero que probablemente no hemos usado hasta ahora:

- ✓ Renuncio **a confrontar.**
- ✓ Renuncio **a quejarme.**
- ✓ Renuncio **a criticar.**
- ✓ Renuncio **a juzgar.**
- ✓ Renuncio **a cambiar a los demás.**
- ✓ Renuncio **a pelear.**
- ✓ Renuncio **a todo lo que el ego hace.**

La información que la cultura nos transmite en cada generación no es nueva, sino que tiene unos 12.000 años, y persiste en cada individuo a no ser que se rompa la cadena de la ignorancia de alguna de las dos formas posibles, a saber:

- ✓ Una persona, ya adulta, decide limpiar su mente de información falsa y permite así que entre nueva información de sabiduría.
- ✓ Un niño nace de unos padres que tienen nueva información y que en lugar de transmitirle la cultura le permiten acceder directamente al conocimiento de la sabiduría de las Leyes del Universo.

2. Verificación de la verdad desde la aceptación y el abandono. Para que la información del amor pueda ser eficientemente utilizada por las personas, éstas necesitan haberla verificado como *verdad*. Esto se logra observando cuidadosamente los resultados de la aplicación de la información del amor a las situaciones cotidianas de la vida.

Verificar los resultados de paz, satisfacción y armonía es encontrar el camino de la verdad.

Llenarse de sabiduría y de la verdad liberadora sólo es posible hacerlo de forma individual, pues la verdad no se enseña; se puede dar información y herramientas concretas acerca de ella, pero la encuentra cada uno en su vida. El camino es practicar la enseñanza del Maestro, no rendirle culto ni pedirle que solucione nuestros problemas.

Necesitamos verificar que la nueva información es verdadera. ¿Cómo podemos hacerlo? Con los resultados internos y externos que obtenemos con nuestro comportamiento actual. Si nuestros resultados internos son de felicidad, paz y Amor, sabremos que la información que tenemos en nuestra mente y que estamos aplicando es verdadera. Debemos observar si en nuestro interior hay serenidad, armonía y alegría o, por el contrario, sufrimiento, miedo, angustia y bloqueos. Una información que genera sufrimiento es necesariamente falsa.

Si estamos aplicando una información verdadera, nuestros *resultados externos* relativos a las relaciones, la salud, los recursos y la adaptación al medio serán satisfactorios. Sin embargo, si son "problemáticos" es que estamos utilizando una información falsa. No debemos aceptar ninguna información como verdadera a menos que la hayamos verificado como tal. No importa de dónde venga ni quién nos la haya transmitido.

La verificación es la única herramienta para el conocimiento de la verdad.

Como se ha dicho, cualquier información que limite nuestra felicidad es falsa, y puede tener muchos nombres: ego, sistema de creencias, principios culturales, desarrollo intelectual o conocimientos.

3. Alquimia del pensamiento. Para tener paz interior es útil:

- ✓ Cambiar nuestra forma de pensar. Por ejemplo, los pensamientos que no dan paz son incorrectos aunque estén bien contruidos lógicamente.
- ✓ Desmaterializar el pensamiento: la realidad no está aquí. Identificarnos con lo que realmente somos: el alma inmaterial, nos traerá paz.
- ✓ Despolarizar el pensamiento: lo que sucede no es "bueno" ni "malo", sino "neutro" y sucede para el crecimiento de nuestra alma.
- ✓ Situarse como testigo de los propios pensamientos. Aprender a ser testigos de nuestra mente y nuestro cuerpo emocional nos evita hacernos sujetos de lo que pensamos y sentimos evitando el "secuestro" que a veces se produce por parte de los cuerpos emocionales y mentales que nos quitan la paz. Tenemos que aprender a usar la mente y las emociones cuando sea conveniente pero no ser usados por ello. Al colocarnos como testigos podemos ver con claridad que no somos nuestro cuerpo ni nuestra mente sino mas bien el testigo de ambos y ese cambio de identificación nos traerá más paz interior.

4. Asumir el propio cambio interior desde la responsabilidad, acabando con el victimismo. La solución no está en el otro, dado que yo genero lo que me ocurre. Para vivir en un mundo en el que ya no existan la ignorancia ni el sufrimiento, en el que todos respetemos los derechos de los demás, compartiendo solamente la paz, la armonía y la felicidad, es necesario haber asumido voluntariamente el cambio interior. Una vez conseguido, ya no se requiere ningún tipo de presión o control externo para mantener un comportamiento de Amor y respeto hacia todas las demás personas y las estructuras socioeconómicas vigentes. Algo que nos puede facilitar el conseguir una actitud de respeto hacia los demás es pensar que cada alma está en su momento

evolutivo concreto y que su comportamiento se deriva de ello. Nosotros hemos de centrarnos únicamente en nuestro cambio personal. Alguien que asume su cambio interior logra la convivencia pacífica con su entorno, por lo que ya no necesita policías ni sanciones de ninguna naturaleza; porque él mismo, libremente, ha decidido ser el dueño de sus acciones y comportamientos.

*Quien asume su propio cambio interior
ya no necesita controles ni preocupaciones externas.*

El cambio interior es algo que necesitamos asumir de forma individual como nuestro desarrollo espiritual. Nadie puede entrenarse por otro, como no puede comer, estudiar o vivir por otro. Por lo tanto, pedir a Dios/Absoluto que provoque nuestro desarrollo espiritual es uno de los vicios de la Humanidad y se debe a que no asumimos nuestra propia vida. Podemos pedir información, pero el trabajo del desarrollo espiritual debemos hacerlo nosotros.

- 5. Entrenamiento para la trascendencia.** Una vez que la persona ha verificado la información del amor puede comenzar el entrenamiento que la llevará a la trascendencia definitiva de las limitaciones mentales aprendidas. Podrá así romper las cadenas de la ignorancia que la ataban al sufrimiento y a los mundos de mortificación y prueba —como, por ejemplo, el planeta Tierra—, que son los gimnasios para el espíritu.

La mortificación es un ejercicio para desarrollar potencialidades que ya habitan en nuestro interior, pues todo aquello que nos resulta mortificante es una oportunidad para aprender a ser “inmortificables”. Del mismo modo, todo lo que nos ofende es una oportunidad para aprender a no ofendernos; también lo que es agresivo es útil para aprender a ser invulnerables, y así sucesivamente. Todas las situaciones con cierto nivel de dificultad constituyen una oportunidad para desarrollarnos, por eso se llaman mundos de mortificación y prueba.

Mortificación porque son entrenamientos, y *prueba* porque son mediciones acerca de cómo aprovechamos las distintas situaciones. Por ejemplo, para lograr que experiencias que antes nos resultaban muy molestas ahora lo sean menos, o directamente ya no nos molesten.

El resultado de asumir el propio desarrollo de la consciencia es vivir en un mundo de armonía y satisfacción.

El entrenamiento para la trascendencia consiste en renunciar a sufrir, molestarse o perder la paz interior ante ninguna de las circunstancias que llamamos “difíciles”.

El entrenamiento es un trabajo constante. Las siguientes frases de sabiduría nos permitirán reprogramar la mente si las repetimos cientos de veces, sobre todo ante las situaciones difíciles:

- ✓ «Mi paz interior es invulnerable, no importa lo que los demás hagan o digan, o lo que suceda».
- ✓ «Mi felicidad depende de mí; si no soy capaz de ser feliz por mí mismo, nada ni nadie podrá hacerme feliz».

Para ser invulnerables debemos renunciar a la ley del “ojo por ojo y diente por diente” y hacer exactamente lo inverso. Cuantas más personas o situaciones negativas o difíciles encontremos a nuestro paso, con mayor fuerza tenemos que usar nuestros valores internos. Si nos encontramos con personas amargadas, comuniquémonos con ellas con una gran sonrisa; cuando nos hablen de crisis, transmitamos la felicidad que se puede encontrar en cualquier circunstancia y mostremos una sonrisa y alegría; si alguien nos agrede, debemos responderle con total humildad y paz en nuestro interior. Ése es el entrenamiento diario.

La ignorancia nos ata; la sabiduría nos libera del sufrimiento.

Un ignorante miente porque trata de evadir responsabilidades, sin asumir en la vida lo que le corresponde, o bien porque trata de imponer sus criterios sin respetar los derechos de los demás.

Una persona con sabiduría no trata, por el contrario, de evitar sus deberes, sino que los asume. No dice: «Yo no fui», sino que reconoce su posible error y se dispone a aprender de él. Y cuando proporciona información la adapta a la mente de la persona a la que va dirigida.

Para todos nosotros existe un futuro maravilloso, absolutamente extraordinario. Ese futuro puede ser aquí y ahora, o dentro de cinco millones de años, dependiendo de lo que decidamos hacer. Si actuamos desde este momento, nuestra vida sufrirá un cambio; pero si no comprendemos lo que tenemos que hacer, o decidimos no hacerlo porque

nos parece muy difícil o porque va en contra de nuestras creencias, el Universo seguirá esperándonos. Él tiene una serie de niveles a través de los cuales se asciende, y no es posible pasar de nivel sin haber comprendido el 100% de lo que se puede aprender en él. El Universo no tiene prisa porque maneja el tiempo cero, la eternidad; por lo tanto, podemos demorarnos cuanto queramos.

*Romper las cadenas de la ignorancia es
aprender a dejar de molestarse por la conducta de los demás
o por las cosas que ocurren a nuestro alrededor.*

Si solamente nos interesa mejorar lo externo es que todavía no estamos listos para asumir la vida. Cuando empezamos a intentar mejorar nuestra condición interior, y pensamos acerca de cómo tener más paz y flexibilidad mental y mejorar nuestras relaciones y nuestra salud, ya estamos listos para asumir nuestra vida.

Por otro lado, y como ya se ha dicho, si deseamos obtener resultados verdaderamente satisfactorios en la vida necesitamos renunciar a trabajar sobre los demás y dedicarnos a hacerlo sobre nosotros mismos.

Con respecto a los demás, actuemos siempre desde el discernimiento y no desde el juicio. “La comprensión evalúa; el ego critica”. El discernimiento no lleva carga emocional y el juicio sí la lleva.

Si juzgamos no podemos servir al otro, dado que ese juicio puede conllevar, por ejemplo, aversión, y nadie puede permanecer “neutro” y serle de servicio ante alguien por quien siente aversión. Al no juzgar facilitamos nuestro desarrollo espiritual.

Para evitar el estancamiento en el desarrollo espiritual, consideremos que *toda situación o condición, por buena que sea, es susceptible de mejorar*. Esto irá aumentando nuestra comprensión y, por lo tanto, nuestra felicidad.

6.4 En busca de referentes

Vamos a definir lo que entendemos por experto, Maestro, mago y artista, partiendo de la base de que todos han buscado su perfeccionamiento.

Un **experto** es alguien que hace algo mejor que cualquier otra persona en ese campo. No implica que se haya formado para ello. Se

puede ser experto en cocina, agricultura, en arreglar motores o en cualquier otra actividad.

Un **Maestro** es alguien que ha cometido muchos errores y ha aprendido de ellos. Ha aprovechado las oportunidades que le ha presentado la vida para aprender y ha desarrollado la habilidad de no cometer errores. Por lo tanto, sabe más.

Un **mago** es alguien capaz de hacer milagros, de llevar a cabo lo que los demás no pueden hacer con facilidad. Es, en definitiva, algo parecido a un experto.

Un **artista** es alguien que disfruta haciendo lo que hace, y que además lo hace mejor que el común de la gente.

Resumiendo, el título de Maestro se otorga a alguien que posee básicamente tres condiciones:

- ✓ *Mayor cantidad* de conocimientos, información, entrenamiento, experiencias, habilidad para hacer cosas y manejo de la vida y sus circunstancias.
- ✓ *Mejor calidad* de relaciones, servicio, condiciones físicas y entrenamiento, de actitud ante la vida, adaptación al mundo o a cualquier lugar donde le corresponda ir. Tiene una mayor satisfacción de vida y calidad de resultados que los demás.
- ✓ *Superior capacidad* de comprensión de todo lo que sucede. Puede ver amor donde los demás no lo ven. No es una persona agresiva, sino que expresa amor; tiene una mayor capacidad de respeto hacia todo cuanto existe y sucede; asume su propia vida sin culpar, ni juzgar a nadie; es capaz de ser feliz por sí mismo; no requiere ningún tipo de control externo, porque acepta todo lo que sucede y no trata de cambiar nada; está dotado de una capacidad de acción superior; y valorará ampliamente todo lo que tiene y lo que existe.

Para llegar a adquirir las condiciones de un Maestro necesitamos *hacer*. La vida no responde a la inercia, sino a la acción, tanto si es sabia como equivocada, con los resultados correspondientes en cada caso.

Para mejorar necesitamos buscar ejemplo en otros y concluir: «Si esa persona fue capaz de lograrlo, yo también». De esa forma podremos mejorar sin enfrentamientos, simplemente comparándonos con quien sabe más para darnos cuenta de que posee algo superior, y pensar: «Qué

maravilla, yo también puedo alcanzar esas cualidades». Si le preguntamos, es seguro que esa persona nos dará información.

Pero debemos tener en cuenta que se trata de buscar puntos de referencia, no metas, pues una *meta* puede conducirnos a la frustración si no la logramos, mientras que un *punto de referencia* nos permite saber lo que podemos alcanzar en algún momento, sin importar cuándo.

En el destino lo único que no está programado es el tiempo. Si para aprender a sumar necesitamos millones de años, nos los concederán, pero si podemos aprender en ocho días, ése es entonces el tiempo necesario. En el Universo no importa el tiempo, sino la calidad, alcanzar el 100% de comprensión; mientras no lo alcancemos no podremos dar el siguiente paso.

Capítulo 7. Síntomas de la paz interior

- ✓ Capacidad de disfrutar cada momento.
- ✓ Pérdida de interés en juzgar a los demás y a uno mismo.
- ✓ Pérdida de interés en los conflictos. Lo que no ha de confundirse con no afrontar los conflictos que surjan y resolverlos con AMOR y firmeza.
- ✓ Pérdida de interés en pre-ocuparse.
- ✓ Aquietamiento del cuerpo emocional.
- ✓ Momentos desbordantes de valoración de todo lo que nos rodea.
- ✓ Mayor conexión con los demás y con la naturaleza.
- ✓ Aumento de los momentos en los que predomina el buen humor.
- ✓ Tendencia a dejar que las cosas fluyan.
- ✓ Tendencia a actuar cada vez mas espontáneamente (soltando el control de los resultados).
- ✓ Incremento de la confiabilidad de uno mismos para otros.
- ✓ Se despierta la intención del crecimiento consciente y el servicio a los demás.
- ✓ Se desarrolla la claridad contextual de las facultades superiores.
- ✓ Aumenta el interés en trabajar "dentro de un mismo".
- ✓ Se dispone de más energía y aumenta la creatividad.
- ✓ Aumentan las experiencias de lo "milagroso", y se es más consciente de las sincronías.

Conclusiones

- ✓ ¿Qué es la *paz interior*? La *paz interior* es el resultado del trabajo interno y se logra cuando desaparece cualquier conflicto interior.

- ✓ ¿Para qué sirve la *paz interior*? Alcanzar la *paz interior* y *asumir totalmente la vida* nos permite ser independientes e invulnerables espiritualmente.
- ✓ ¿Cómo se logra la *paz interior*? La *paz interior* no se logra luchando contra "lo negativo" e intentando imponer "lo positivo", sino eliminando "las nubes" e intentando servir, facilitando el proceso evolutivo. Amando las dificultades que nos permiten crecer espiritualmente.
- ✓ La *paz interior* eleva la energía vital a la zona de la Luz que conecta con las facultades superiores.
- ✓ Mientras nuestra vida esté regida por *creencias* seremos muy vulnerables.
- ✓ *Asumir nuestras decisiones* significa renunciar a culpar a nada ni a nadie por lo que nos sucede. Debemos tomar una decisión y asumir el resultado.
- ✓ Aprender a *decidir con sabiduría*, desde la comprensión, dará como resultado paz interior, liberación y éxito total en la vida.
- ✓ Somos *manipulables* cuando culpamos a los demás del resultado de nuestras decisiones; dejamos de serlo cuando asumimos nuestras propias decisiones y sus resultados.
- ✓ Asumir es *renunciar a pedir* que alguien haga lo que a cada uno le corresponde hacer.
- ✓ *Asumir la vida con sabiduría* es el mejor antídoto contra las influencias externas.
- ✓ Pasos para conseguir la *paz interior*:
 1. *Estando dispuestos a recibir nueva información de sabiduría cambiando la concepción de la realidad y de la vida.*
 2. *Verificando esta información de la verdad en nuestros resultados internos y externos desde la aceptación y el abandono.*
 3. *Alquimia del pensamiento.*
 4. *Asumiendo el propio cambio interior desde la responsabilidad, acabando con el victimismo.*

5. Haciendo un entrenamiento constante en nuestra vida diaria.

- ✓ Aprovechemos lo que la vida nos da. No existen los problemas ni las dificultades, sino sólo oportunidades para aprender a ser felices.
- ✓ Aprendamos a no juzgar y a discernir. La comprensión evalúa y el ego critica
- ✓ Aprendamos a respetar a todos los seres humanos, porque cada uno está en un momento evolutivo.
- ✓ Asumir nuestras propias decisiones supone tomar las riendas de nuestra vida, agradeciendo y valorando lo que hay en ella en cada momento.

No hace falta creerse nada de lo expuesto anteriormente, sino practicar y verificar si esta información funciona y da resultados satisfactorios en la vida.

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

Ejercicio para la reprogramación mental para conseguir libertad interior

- ✓ Con esta frase de sabiduría: «Jamás me siento obligado ante nadie, ni ante nada, porque yo soy el dueño de mis propias decisiones».
- ✓ Con la oración «Yo decido».

Ejercicio para la reprogramación mental para lograr la paz interior y la transcendencia

La intención con la que me levantaré todos los días es ésta:

- ✓ «Mi paz interior es invulnerable. No importa lo que los demás hagan, digan o lo que suceda a mi alrededor; no permitiré que nada afecte a mi paz».
- ✓ «Mi felicidad depende de mí. Si no soy capaz de ser feliz por mí mismo, nada ni nadie podrá hacerme feliz».
- ✓ «Asumiré el día de hoy como una oportunidad para ser feliz por mí mismo».
- ✓ Así cada día lograrás más tiempo de felicidad, paz y Amor, hasta que la situación se vuelva permanente. Aspiramos a que nuestra paz se vuelva continua y no esporádica.
- ✓ Si quieres verdaderos resultados satisfactorios en tu vida, renuncia a trabajar sobre los demás y dedícate a trabajar sobre ti mismo.

3. Ejercicios para tener paz

- ✓ Ante las situaciones que no manejas, con las que te alteras, intenta no reaccionar de forma agresiva. Sé consciente de la situación, respira hondo y mantén la calma para poder actuar con eficacia y serenidad.

- ✓ No juzgues a las personas frente a quienes te alteras; aplica el discernimiento.
- ✓ Aplica el respeto ante todas las personas, comprendiendo su momento evolutivo. De otra forma, no se puede servir a nadie.
- ✓ Habla de forma calmada y no agresiva.
- ✓ Haz ayuno mental: renuncia a cualquier pensamiento que altere tu paz interior.
- ✓ Quien vive, respira. Quien lee, aprende. Quien actúa, comprende. Quien practica, sabe.

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