

A large, light blue dotted line forms a wide, shallow 'U' shape, framing the central text. Numerous small, green, stylized butterfly icons are scattered along the top and right sides of this line. A single, larger, colorful butterfly with orange, blue, and pink wings is positioned to the left of the word 'DE'.

LLENARSE DE SABIDURÍA

EL CAMINO PARA FLUIR
CON LA VIDA

Assumpció Salat

**Si deseas estar informado de nuestras novedades,
te animamos a que te apuntes a nuestros boletines
a través de nuestro mail o web:**

www.amateditorial.com
info@amateditorial.com

**Recuerda que también puedes encontrarnos
en las redes sociales.**



@amateditorial



facebook.com/amateditorial

Assumpció Salat

Llenarse de sabiduría

Un camino para fluir con la vida

Con prólogo de Gaspar Hernández



© Assumpció Salat, 2017

© Profit Editorial I., S.L., 2017

Amat Editorial es un sello editorial de Profit Editorial I., S.L.

Travessera de Gràcia, 18; 6º 2ª; Barcelona 08021

Diseño cubierta: XicArt

Maquetación: freiredisseny.com

ISBN: 978-84-9735-951-1

Primera edición: octubre, 2017

Producción del ebook: booqlab.com

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; teléfono 91 702 19 70 — 93 272 04 45).

Referencias

Sobre la autora

Assumpció Salat es psicóloga y diplomada en Profesorado de Enseñanza Primaria. Comenzó en el campo de la formación y la consultoría hace más de veinte años y, desde entonces, ha trabajado como docente en múltiples empresas y organizaciones públicas. Pionera en la reflexión sobre el ser humano y sus potencialidades dentro de las organizaciones, actualmente es directora del centro de psicología y formación Ágape, y participa como colaboradora en el programa de Catalunya Ràdio L'ofici de viure.

[Más información sobre Assumpció Salat](#)

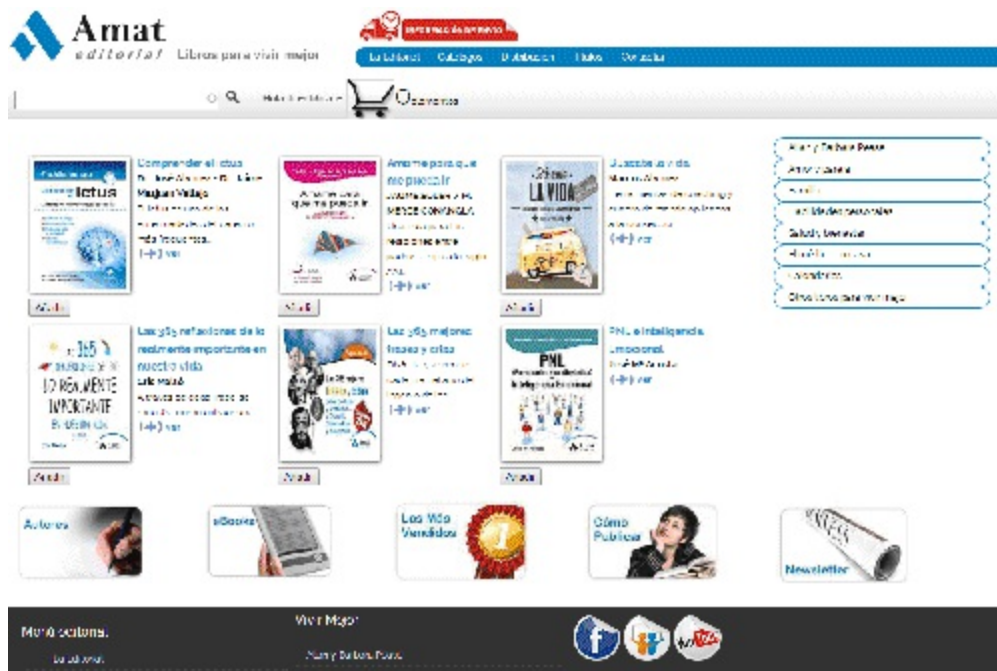
Sobre el libro

Si eres capaz de entender tu entorno, el comportamiento de las personas que te rodean y las situaciones a las que te enfrentas, serás capaz de vivir con sabiduría y ser feliz. Este libro invita a reflexionar sobre la forma en que interpretamos la vida y las relaciones humanas. Con una perspectiva totalmente práctica, la autora nos explica qué resultados o indicadores nos pueden ayudar a evaluar si nos encontramos en el buen camino, con el fin de pensar de un modo diferente, lo que significa dejar de ser personas que juzgan y critican su propia vida o la de los demás, para convertirnos en personas que comprenden.

Cuando entiendes que la vida está regida por ciertas leyes y conoces su funcionamiento, puedes aplicarlas con sabiduría a tu propia vida y mejorarla en todos los sentidos. Pero para lograr este entendimiento, debes dar un salto en tu nivel de conciencia. Llenarse de sabiduría te ayuda a dar ese salto y a conseguir unas cotas de bienestar contigo mismo y tu entorno, que no habías imaginado hasta ahora.

[Más información sobre el libro y/o material complementario](#)

[Otros libros de interés](#)



Web de Amat Editorial

Contenido

Prólogo *de Gaspar Hernández*

Circular con las luces largas

La sabiduría

Una historia para pensar...

Irse llenando...

El sufrimiento

Los indicadores

La madurez del ser humano

La madurez física

La madurez intelectual

La madurez emocional-espiritual

La conciencia

Los juicios y la aceptación

Los entrenadores

Estar en paz o tener paz

Las fases de la desensibilización

La vida es una escuela

La culpa no existe

El valor del error

El libre albedrío

El desarrollo de la conciencia

¿Quién soy yo?

Los pensamientos

Herramientas para trabajar con el pensamiento

La energía vital

Herramientas para acumular energía

El instinto

Los sentimientos

La polaridad de los sentimientos

La mente superior y las virtudes

De la dependencia a la libertad y a la generosidad

Los niveles de conciencia

Primer nivel de conciencia

Segundo nivel de conciencia

Tercer nivel de conciencia

El cuarto nivel de conciencia (el salto cuántico)

Ser competente o ser competitivo

Las leyes de la vida

La metáfora del río de la vida

Las cuatro primeras leyes

Ley de la evolución

Ley de la correspondencia

La ley de la armonía

Ley de la naturaleza

Fluir con las leyes

La ley del amor

La función, la misión y el plan pedagógico

Epílogo

Prólogo

Circular con las luces largas

Conozco a Assumpció Salat gracias al programa «L'ofici de viure», de Catalunya Ràdio, que tengo la satisfacción de dirigir y presentar. Assumpció es una de nuestras psicólogas de cabecera, y siempre me ha llamado la atención su capacidad para explicar verdades como un templo (verdades elevadas, «de sabiduría», como diría ella) utilizando un lenguaje sencillo. Este es uno de sus muchos méritos: el lenguaje sencillo. Tener los pies en el suelo. Y al leer este magnífico ensayo que el lector tiene en sus manos he encontrado, de nuevo, estas virtudes.

Llenarse de sabiduría. Un camino para fluir con la vida es un libro que resume, en gran parte, las lecciones de vida que Assumpció ha aprendido a lo largo de los años. No son lecciones que nos hayan enseñado de pequeños. A pesar de esto, por suerte, todavía tenemos tiempo de aprenderlas y ponerlas en práctica. No solo para vivir mejor o vivir en paz interior y equilibrio emocional, sino para hacer un salto de consciencia.

En este libro, la autora recalca todo lo que se refiere a este salto de consciencia. Individual y colectiva. En palabras de la matemática y directora de l'Institut du Développement de la Personne del Quebec, Annie Marquier, «vienen nuevos tiempos, tiempos en los que la Humanidad vivirá a partir de una intención completamente diferente de la que tenía hasta ahora, opuesta a la que ha presidido su evolución durante miles de años».

Muchas personas ya están viviendo estos «nuevos tiempos». Como leemos en este libro, cada ser individual, cada uno de nosotros está transitando un proceso evolutivo. «Esto quiere decir que los seres humanos nos podremos clasificar en diferentes niveles de consciencia en función del punto en el que estemos en este proceso; este punto se corresponde con un determinado tipo de pensamientos, sentimientos, palabras y acciones (...). Los altos niveles de consciencia están, por lo tanto, conformados por pensamientos de información de más calidad y energía que los niveles bajos. Esto lo podemos observar y verificar en nuestro entorno: hay

personas cuya presencia, manera de hablar y comunicarse hace que nos suba la energía (...); son personas más sabias, nos sentimos bien a su lado; en cambio, hay otras cuya manera de pensar, hablar y actuar hace que nos baje la energía, por lo que tenemos la tendencia de apartarnos de ellas.

Hay personas —esto ya lo digo yo— que si viajaran en coche irían con las luces largas y podrían ver más allá de sus narices. Otras, en cambio, circulan solo con las luces cortas toda la vida.

A las primeras parece que todo les va bien o, como mínimo, que fluyen con la vida. En cambio las segundas no paran de encontrarse con obstáculos y la vida no les funciona como les gustaría. ¿Todo esto no es más que casualidad? ¿Hay alguna manera, hay leyes universales sobre cómo fluir con la vida y, de paso, vivir desde otro nivel de conciencia?

Estas se encuentran en el libro que el lector tiene en sus manos. Paso a paso, Assumpció explica otra manera de vivir. Y lo hace, como he dicho, de manera sencilla, con ejemplos prácticos y cercanos. El objetivo es que la persona vea la vida como una oportunidad de mejora y aprendizaje, y que aproveche las situaciones y hechos exteriores para hacer un cambio interior.

Por último, lo más estimulante es que, como lector, sientes que Assumpció predica con el ejemplo. Que todo lo que escribe lo ha experimentado en sus propias carnes y lo ha «verificado». Es una de esas personas que te aumenta la energía, por utilizar su expresión. Lo quieras o no, te contagia su entusiasmo. Y ya sabemos que entusiasmo, etimológicamente, quiere decir «tener un dios en el interior».

GASPAR HERNÁNDEZ
Periodista y escritor

Aquello que no eres capaz de aceptar es la única causa de tu sufrimiento. Sufres porque no aceptas lo que te va ocurriendo a lo largo de la vida y porque tu ego te hace creer que puedes cambiar la realidad externa para adecuarla a tus propios deseos y necesidades egocéntricas. Pero la verdad es que lo único que sí puedes cambiar es la interpretación que le das a los acontecimientos en sí, conociendo y comprendiendo cómo funciona tu mente. Si tu interpretación del hecho te reporta sufrimiento, es que actúas desde la ignorancia; si te deja paz interior o te trae armonía y satisfacción, no cabe duda de que actúas desde la sabiduría. Ante el sufrimiento, el miedo, la tristeza o la angustia, hazte una simple pregunta: ¿qué es lo que no estoy aceptando? La respuesta te hará comprender que la limitación que origina todas estas desagradables reacciones está en tu propia mente y no en ninguna otra parte. En realidad nadie puede causarte daño: tu ego es el que te hace reaccionar automática y negativamente ante lo que te sucede, te dicen o te hacen. Tu ego es el único responsable de tu malestar interior, por mucho que te esfuerces en buscar culpables fuera de ti mismo. Cuando compruebas la veracidad de estas afirmaciones a través de tu experiencia personal, dejas de intentar cambiar la realidad externa para acomodarla a las exigencias de tu ego y comienzas a trabajar sobre tu realidad interna para aprender a aceptarla tal como es. A partir de entonces comprendes que has venido al mundo a aprender a ser feliz por ti mismo y a aceptar y amar a los demás tal como son. Este es el llamado «camino espiritual».

G. Schemedling

La sabiduría

Todos los seres humanos tenemos un objetivo común en la vida: ser felices. Para conseguir estar bien, sentir alegría, paz y serenidad en nuestro interior, probamos diversos métodos e, incluso, muchas veces intentamos cambiar nuestra actitud. Pero sabemos que la vida es un camino en el que vamos experimentando y obteniendo resultados que no siempre nos llevan a la satisfacción, bienestar y paz que anhelamos. A veces, cuando este objetivo se nos aleja, buscamos en libros, cursos, médicos, psicólogos, gurús, religiones... Y en esta búsqueda, si la llevamos a cabo de manera comprometida, poco a poco encontramos ideas, conocimientos y herramientas que nos ayudan a salir de este estado en que frecuentemente vivimos cuando nos falta la sabiduría.

Incluso los malhechores, delincuentes y los que consideramos monstruos de la Humanidad, cuando delinquen o causan el mal, tienen como finalidad satisfacer sus impulsos, y esto es lo que les hace estar bien consigo mismos. No obstante, es cierto que algunos comportamientos acaban generando, a la larga, malestar, conflictos, persecuciones o incluso pena de cárcel.

Otro método de búsqueda de la felicidad es el que utilizan aquellas personas que, buscándola para los otros, creen que lo mejor que pueden hacer es renunciar a la suya propia, pensando que a través de este sacrificio personal serán más felices. Pensemos en un médico, una enfermera, un educador, unos padres, una persona muy solidaria... Todos ellos persiguen ser felices, pero lo consiguen procurando que otras personas también lo sean.

Sin embargo, todos, tanto los unos como los otros, en el transcurso de sus vidas, comprueban que no siempre tienen éxito a la hora de encontrar esta felicidad que tanto anhelan. Esto nos debe hacer reflexionar sobre el camino que estamos recorriendo en nuestro día a día y plantearnos que quizá deberíamos abrirnos a nuevas maneras de pensar, de entender la vida y de relacionarnos con los demás.

Una historia para pensar...

Cuentan la historia de un hombre que sintió la necesidad de pasar un año sabático y que decidió no trabajar para dedicarse a lo que siempre le había gustado tanto: viajar. Cogió su mochila y comenzó un viaje sin rumbo fijo. Después de unos cuantos días de viaje, llegó a Tailandia y, en una tarde calurosa, por caminos polvorientos, vio en la lejanía un pueblo que le llamó la atención por su paisaje. Antes de llegar al pueblo descubrió un camino que lo conducía a un lugar lleno de árboles, pájaros y preciosas flores, rodeado por una pequeña valla de madera brillante. Una portezuela de bronce lo invitaba a entrar. De repente se olvidó del pueblo y sucumbió a la tentación de descansar por un momento en este lugar.

Atravesó la puerta y comenzó a caminar lentamente entre unas piedras blancas y los árboles. En una de las piedras se leía una inscripción: «Bedoll Tare, vivió 18 años, 6 meses, 2 semanas y 3 días». Se estremeció un poco al darse cuenta de que esta piedra no era una simple piedra, sino ¡una lápida!

Se le encogió el corazón al pensar que una persona tan joven estaba enterrada en aquel lugar. Mirando a su alrededor vio otra piedra con otra inscripción; se acercó a leerla y decía: «Llamar Kalib, vivió 15 años, 8 meses y 3 semanas». El viajero se sintió terriblemente turbado. Este bello lugar era un cementerio y cada piedra, una lápida.

Todas tenían inscripciones similares: un nombre y el tiempo de vida exacto de la persona fallecida. Pero lo que realmente le impresionó fue comprobar que el que más tiempo había vivido, escasamente superaba los veinte años. Con el espíritu embargado por todo lo que veía, se quedó sentado al pie de un árbol, abatido por sus pensamientos. Se le acercó un hombre que, al verlo llorar en silencio, le dijo: «Soy el enterrador. ¿Llora por algún familiar?».

«No lloro por ningún familiar —dijo el hombre—, pero lo que me estoy preguntando es ¿qué pasa en este pueblo, qué cosa tan terrible hay en este lugar, por qué hay tantos jóvenes enterrados aquí?, ¿qué horrible maldición pesa sobre esta gente para tener que construir un cementerio de niños?».

El enterrador sonrió y le dijo: «Puede usted tranquilizarse, no hay maldición; lo que pasa es que aquí tenemos una antigua costumbre que le voy a explicar. Cuando un joven cumple quince años, sus padres le regalan una libreta, como esta que tengo aquí, y cada vez que goza intensamente de algo, debe abrir la

libreta y anotar en la parte izquierda qué es lo que le ha hecho disfrutar y, en la derecha, cuánto tiempo ha durado esta satisfacción. Por ejemplo, cuando uno de esos jóvenes conoció a su novia y se enamoró de ella, ¿cuánto duró la emoción?, ¿una semana, dos o tres semanas y media? Y después, ¿cuánto duró la alegría del primer beso?, ¿el minuto y medio del beso?, ¿dos días?, ¿una semana? Si decidió seguir con la relación y tuvieron un hijo, ¿cuánto duró esta alegría? La boda de los amigos, el viaje más deseado, el encuentro con un hermano al que hace tiempo que no veía... ¿Cuánto tiempo duraron esas satisfacciones?, ¿horas?, ¿días? Así vamos anotando en la libreta cada momento. Al morir, abrimos la libreta y sumamos el tiempo disfrutado para anotarlo en la tumba. Porque en este pueblo consideramos que la vida auténticamente vivida es aquella en la que experimentamos estos estados de plenitud, de alegría, de gozo. Esto es la vida para nosotros, pues no consideramos que tener angustias, preocupaciones o sufrimiento sea vivir».

Esta historia puede hacernos plantear si la vida son solo los buenos momentos o lo es todo, pues de las situaciones de angustia y sufrimiento aprendemos y, a la vez, que gocemos más y mejor de los buenos momentos. Ahora bien, es evidente que nadie busca vivir malos momentos, ni el sufrimiento o el estrés, a pesar de que estas sensaciones aparecen por mucho que las queramos evitar.

Irse llenando...

Definiremos la sabiduría como el estado en el que el ser humano llega a la comprensión, a entender el mundo, a los otros y a uno mismo. Un estado que nos permite celebrar cada instante de nuestra vida con plenitud. En cierta manera es como un recipiente que hay que llenar, y hacerlo es nuestra responsabilidad.

Cuentan que un profesor de una prestigiosa Universidad, muy respetado y a la vez temido por sus alumnos por el gran dominio que tenía sobre diversos temas y también por su carácter autoritario, viajó a Japón para entrevistarse con un famoso sabio del que le habían hablado muy bien y que vivía en una modesta casa rural dedicado al estudio y a la escritura.

El profesor, con un carácter arrogante y acostumbrado a decir la última palabra en todo, solía despreciar la opinión de los demás, a los que intimidaba con su inmensa erudición y petulancia. Cuando el profesor llegó a la casa del sabio, empezó a hablar sin parar del tema que tenían que tratar en la visita. Citaba frases

de personajes famosos, muchos libros que había leído sobre el asunto y las conferencias que él había impartido sobre el mismo.

El sabio aprovechó una pausa en el monólogo del profesor para preguntarle si quería una taza de té; el profesor le dijo que sí y continuó con su discurso. Mientras el profesor hablaba, el sabio comenzó a llenar la taza de té, lentamente, hasta llegar al borde de la misma. El sabio continuó echando té en la taza llena, con toda la naturalidad del mundo, haciendo que el líquido desbordara tanto la taza como el plato que la sostenía. Todo esto lo hacía con una sonrisa, como si no pasara nada. Al principio el profesor no se dio cuenta de lo que ocurría porque estaba demasiado absorto hablando y hablando, hasta que de repente exclamó:

— ¡La taza está llena!, ¡ya no cabe más!

— Lo mismo te pasa a ti —dijo el sabio con tranquilidad—. Tú también estás lleno de toda tu erudición, de todos los autores que citas, de todos los datos de los libros que has leído y de todas tus creencias y opiniones. ¿Cómo podrás escucharme y aprender algo que yo pueda enseñarte si no vacías antes la taza?

El profesor se quedó impresionado por la lección que le acababa de dar el sabio.

La actitud que solemos tener ante enseñanzas nuevas y diferentes de lo que pensamos es, a veces, la de la negación y, por tanto, la de la inflexibilidad mental. En ocasiones pensamos «¿qué me ha de enseñar ahora este libro o esta persona? ¡Yo ya sé de qué va la vida, sé cómo funcionan las cosas! Eso es filosofía barata. ¡Qué manera de engañarse y engañar a los otros!». Esta actitud es tener la taza llena, llena de prejuicios y de inflexibilidad mental. Como hemos dicho, una de las claves de la sabiduría es la duda, el abrirse a la nueva información e intentar verificarla en la práctica. Es entonces cuando los resultados nos dirán si la información es verdadera o no.

La sabiduría no es un conjunto de ideas o creencias, sino aquel conjunto de ideas que podemos verificar, observar y constatar cómo funcionan, que nos llevan a buenos resultados en nuestra vida y en la de los demás. Ideas que, en definitiva, nos ayudarán a comprendernos a nosotros mismos, a los otros y al mundo en el que vivimos.

Cada ser humano manifiesta en su vida un determinado nivel de sabiduría y comprensión que le permite disponer de unas herramientas, habilidades o

conocimientos que lo llevan realmente a unos resultados de bienestar y felicidad. Podemos decir que una persona tiene un alto grado de sabiduría cuando dispone y aplica estas herramientas con éxito. Además, sabe gozar y estar en paz ante todo lo que acontece en su vida.

En este sentido, en función de los indicadores o resultados que el individuo demuestre, podemos evaluar diferentes grados de sabiduría. Por tanto, los niveles de sabiduría que manifestamos cada uno de nosotros no son cuestiones subjetivas, sino que son perfectamente observables, medibles y mejorables. Mejorar y llenarse de sabiduría requiere por nuestra parte un compromiso de querer hacerlo. Si existe este compromiso, la mejora puede ser muy rápida, solo es necesario ser constantes a la hora de aplicar en la vida práctica los conocimientos que adquirimos.

El sufrimiento

En la vida no solamente existen los buenos momentos, también el sufrimiento tiene un papel importante. Evidentemente, nadie busca sufrir, pero el sufrimiento existe y gracias a él somos capaces de valorar los buenos momentos. Muchas veces pensamos que el sufrimiento no sirve para nada, que no nos ayuda a resolver nuestros problemas y que no nos orienta para encontrar la solución. Pero debemos ser conscientes de que, cuando sufrimos, a menudo iniciamos una actitud de búsqueda para salir del estado de malestar. Es decir, si no hubiera sufrimiento, no buscaríamos aprender, ni tendríamos acceso a nuevas ideas o a nuevas maneras de vivir y de gestionar nuestra vida. Si en nosotros no hubiera sufrimiento, muchas veces caeríamos en estados de comodidad y seguramente nos conformaríamos. Por ello, podemos afirmar que el estrés, el sufrimiento y el malestar son necesarios para mejorar nuestra existencia.

En general, sufrimos cuando no aceptamos alguna situación en la que nos sentimos inmersos. Para liberarnos del sufrimiento, hay que aprender a aceptar, y eso implica comprender que la vida está organizada por leyes precisas a las que nos hemos de enfrentar alguna vez. Cuando entendemos cómo funcionan estas leyes, podemos aceptarlas y, por tanto, liberarnos totalmente. Es decir, liberarse significa llenarse de sabiduría y alejarse de la ignorancia. El sufrimiento señala nuestra ignorancia hasta que encontramos una salida, pero este proceso no siempre es fácil. Es inteligente darse cuenta de que no siempre sabemos cómo actuar para no sufrir, para sentir más paz en nuestro interior, para tener unas

relaciones humanas más armoniosas, para respetar a los demás y que ellos también nos respeten a nosotros. Precisamente el hecho de que exista el deseo de llegar a este estado nos demuestra que aún no lo hemos construido en nuestro interior y que nos resulta difícil lograrlo. Aquí es donde nos encontramos con la ley.

Podemos recordar la frase de un sabio cuando uno de sus discípulos le preguntó:

—Maestro, ¿se puede vivir sin sufrir?

— Sí, se puede vivir sin sufrir —le responde el maestro—, y ser feliz siempre, si cumplimos una sola condición.

— ¿Qué condición es? —pregunta el discípulo.

— La condición es que hayas padecido lo suficiente para comprender que el sufrimiento no se necesita.

Al liberar nuestra mente del sufrimiento, aparece la magia. Esta hace que emerja en nosotros un estado de paz, que va aumentando a medida que se desarrolla nuestra sabiduría y comprensión. No hemos de confundir el estado de paz con el de la indolencia o «pasotismo». El estado de paz permanente da un extraordinario resultado en nuestro interior, pues permite que la energía vital que constantemente se consume con los sufrimientos, las angustias y los conflictos internos se acumule y, al acumularse, se activen las facultades superiores que existen en nosotros. Para conseguir esto, necesitamos realizar una profunda limpieza en nuestra mente ignorante.

Como punto de partida, es importante tener muy claro que ser felices, hacernos felices a nosotros mismos, es el objetivo fundamental de la vida, y quien es feliz tiene instrumentos para poder ayudar a otro. A consecuencia de este primer aprendizaje, podríamos alcanzar el segundo objetivo, que es tener una convivencia pacífica con nuestro entorno, y no nos referimos solo a las personas que nos rodean.

Somos seres creadores, pero todavía no estamos llenos de sabiduría y, por ello, nos suceden dos cosas. En primer lugar, no somos capaces de plasmar todos nuestros ideales en una creación humana, y, en segundo lugar, podemos imaginar o idealizar cosas que no son realizables por una razón bien sencilla: porque se oponen a las leyes del universo, unas leyes en las que no hemos sido educados. Si nuestros ideales se oponen a las leyes del universo, aunque seamos

creadores, y esto es una realidad, no podemos hacer realidad nuestro ideal; en cambio, si nuestros ideales están conformes con estas leyes, podremos materializar las creaciones que anhelamos.

En la vida existen unas leyes superiores a nuestra voluntad, y cuando nuestros deseos o ideales no están de acuerdo con estas leyes, es imposible la creación, la materialización de nuestros deseos, intenciones o ideales. Podemos intuir estas leyes en un plano filosófico y las podemos verificar en uno material, en nuestras vidas y en nuestras creaciones. Conocer estas leyes y seguirlas nos coloca en el fluir de la vida, lo que facilitará que tengamos menos conflictos y sufrimientos.

Las soluciones y las informaciones de sabiduría que nos ayudarán a salir de nuestro malestar existen y, si de verdad queremos encontrarlas, seguro que todo el universo se confabulará a nuestro favor para poder hallarlas. Pero para no perderse entre las posibles informaciones que podemos recibir desde la psicología, la filosofía o desde la religión, necesitamos herramientas que nos permitan saber si vamos por el buen camino o no. Por tanto, la nueva información, la sabiduría o las herramientas que buscamos han de llevarnos a lo que llamamos «indicadores» o «resultados». Esta nueva información nos ha de llevar a unos resultados observables y verificables; solo entonces sabremos que vamos por el buen camino. Cuando nuestros pensamientos, intenciones o ideales sean de sabiduría, estarán alineados con las leyes del universo y, al estarlo, podremos ver indicadores o resultados que nos lo demostrarán.

Los indicadores

Los indicadores o resultados serán aquellos aspectos que podemos constatar que están mejorando en nuestra vida en función de los cambios de pensamientos, de creencias, de palabras y de actos que hacemos. Veamos estos indicadores en cuatro matices básicos externos:

1. Las relaciones humanas.
2. La salud, la energía y la vitalidad.
3. La parte económica, los recursos necesarios para vivir.
4. La adaptación a los cambios que se producen en la vida.

Podemos afirmar que las dificultades con las que se encuentra el ser humano se pueden incluir en alguno de estos cuatro aspectos.

Los seres humanos entramos en estados de angustia, sufrimiento y malestar cuando alguno de estos no funciona, es decir, cuando se presentan una y otra vez retos que no sabemos cómo gestionar o afrontar. Entonces constatamos que, a medida que va transcurriendo el tiempo, si no hacemos nada para estimular un cambio mental, estos aspectos no mejoran e incluso pueden empeorar. En este caso, el diagnóstico está claro: no tenemos en nuestra mente los pensamientos o las ideas adecuadas o sabias. Debemos aprender.

Si a medida que pasan los años evidenciamos que cada vez funcionan mejor, el diagnóstico también es claro: sabemos, vamos progresando adecuadamente en el desarrollo de nuestra sabiduría o conciencia y estamos aplicando con acierto los principios, verdades o leyes de la vida. Pero debemos tener en cuenta que, aunque estemos bien en estos cuatro aspectos, siempre podemos mejorarlos.

El ser humano puede experimentar que algunas de las relaciones humanas que establece a lo largo de su vida no funcionan, no son armoniosas, presentan conflictividad o bien no son como le gustaría que fueran. También que algunas

personas nos provocan «mal feeling» y, cuando pensamos o estamos frente a ellas, no sabemos cómo generar o sentir armonía y paz. Las relaciones con padres, hijos, parejas, compañeros de trabajo... También podemos incluir en este apartado el dolor, la tristeza y el desencanto que sentimos cuando algunos seres humanos dejan de estar presentes en nuestras vidas, el dolor que sentimos ante la muerte de un ser querido. Si sentimos este dolor, es que nos falta aceptación en nuestras relaciones humanas y no podemos aceptarlo porque en nuestro interior no hay sabiduría.

Cuando no sentimos vitalidad, energía y nuestra salud va flojeando, también deberíamos preguntarnos si estamos aplicando las herramientas y los conocimientos adecuados para mantener esta salud y esta vitalidad en nuestro cuerpo. Esto no quiere decir que una persona enferma no domine el arte de saber vivir; hay personas con enfermedades que, a pesar de ellas, son capaces de mostrar energía y vitalidad e ir consiguiendo buenos resultados en sus indicadores. Tenemos un ejemplo en el científico Stephen Hawking, quien, a pesar de su enfermedad —ELA—, ha sido capaz de mantener la vitalidad y la energía durante muchos años, sorprendiendo a los médicos que lo han tratado.

En cuanto al aspecto económico, que se refiere al hecho de no tener los recursos económicos suficientes y adecuados para vivir en el lugar o entorno en el que estamos, deberíamos preguntarnos si estamos actuando, pensando y haciendo lo que deberíamos. Pudiera ser que nos faltara aprender nuevas maneras de pensar y de actuar más sabias para obtener resultados económicos más satisfactorios.

Otro claro indicador de nuestra sabiduría y comprensión es la adaptación a los cambios. Una ley que fácilmente podemos comprobar es que la vida es un cambio constante, un cambio al que no siempre sabemos adaptarnos. A veces los cambios en la vida nos superan, no sabemos cómo gestionarlos para no perder nuestra paz y nuestra felicidad. La pérdida de un puesto de trabajo, un cambio en nuestras relaciones humanas, los cambios en nuestro cuerpo, las pérdidas de seres queridos, etc., son ejemplos de todo ello.

El ser humano puede sentirse mal ante hechos y resultados externos, sentir falta de motivación, aburrimiento ante lo que le presenta la vida, miedo, angustia, insatisfacción, resentimiento por lo que ha sucedido en su vida pasada o por lo que está pasando en la presente y, a la vez, empezar a generar muchos miedos por lo que le puede deparar el futuro. Esta puede ser una buena definición de la falta de sabiduría.

Cuando comprobamos que estos aspectos de nuestra vida no funcionan, algunas personas, en lugar de convertirse en buscadores de sabiduría y verdades, optan por resignarse, por creer que no hay un camino de salida, que la vida es así para ellos. Y esta resignación los puede llevar a abandonarse, a caer en una actitud indolente ante la vida o lo que sería un «suicidio» lento: descuidar la alimentación, el ejercicio físico, el cuidado de su cuerpo... Ojalá ninguno de nosotros, cuando veamos cómo nos fallan los indicadores, caigamos en estas actitudes derrotistas, sino que, al contrario, nos pongamos en el camino de buscar aquello que todavía no conocemos, la sabiduría que nos falta y que nos ha de llevar a obtener buenos resultados. Cuando nos vayamos llenando de esta sabiduría y comprensión, notaremos una mejora en los indicadores mencionados y a la vez también podremos comprobar cómo en nuestro interior:

1. Disminuyen nuestros niveles de angustia, sufrimiento y malestar ante las circunstancias de nuestro entorno.
2. Aumenta en gran medida nuestra sensación interna de paz, calma, serenidad, entusiasmo y ganas de vivir.
3. Aumenta nuestra capacidad de servicio, de dar lo mejor de nosotros mismos, de ayudar y servir a los otros con nuestra sabiduría y comprensión.

Tener muy presentes estos indicadores nos será una herramienta muy útil para poder evaluar si vamos avanzando o nos estamos quedando algo rezagados en este camino de desarrollo interno.

La madurez del ser humano

Para poder conseguir los resultados de felicidad y de éxito en los cuatro indicadores, el ser humano necesita madurar, desarrollar una serie de potencialidades que hay dentro de cada uno de nosotros que no siempre han fomentado la educación que hemos recibido, nuestra cultura, nuestro entorno y la familia en la que nos hemos criado. Para entender lo que significa la madurez humana, la clasificaremos en tres tipos: la física, la mental-intelectual y la emocional-espiritual.

La madurez física

Es la que se da en nosotros sin ningún esfuerzo; ya está codificada en nuestros genes y en nuestra parte instintiva. Forma parte de ley de la naturaleza. Gracias al instinto de supervivencia, comemos, dormimos, respiramos. Es decir, tenemos unas funciones fisiológicas que permiten que nuestro cuerpo madure, desarrolle unas potencialidades físicas que están inmaduras cuando nacemos y que, poco a poco, se van desarrollando y manifestando. Podemos actuar para que este proceso de madurez física vaya por buen camino: una alimentación adecuada, descanso suficiente, ejercicio físico, etc. Todo ello contribuirá a un buen desarrollo en este nivel.

La madurez intelectual

La madurez intelectual aparece cuando aprendemos a desarrollar potencialidades que hay en nuestra mente que nos permiten: hablar, resolver problemas matemáticos, pensar razonamientos abstractos... Adquirimos toda una serie de conocimientos que vamos memorizando y que nos ayudan en nuestra vida; de esta madurez intelectual se encargan las escuelas y las Universidades.

Así, en nuestro interior, hay unas potencialidades intelectuales o mentales que se fomentan y se desarrollan gracias a unos sistemas educativos establecidos en

nuestra sociedad occidental. Y llega un momento en que esto se manifiesta dentro de nosotros en diferentes grados o niveles. Por ejemplo, cuando vemos un programa-concurso en televisión donde aparecen personas que tienen un gran nivel intelectual, nos quedamos sorprendidos de sus capacidades y de cómo han llegado a desarrollar sus potencialidades intelectuales.

Esta madurez intelectual tiene unos contenidos u otros en función de la cultura, por lo que podemos decir que no se trata de una madurez fruto de la ley de la naturaleza, sino que más bien es fruto de la cultura creada por el hombre. Dependiendo de la época de la historia de la Humanidad, esta madurez intelectual será diferente y, evidentemente, también dependerá del trabajo personal y de la voluntad que ponga cada individuo.

La madurez emocional-espiritual

El tercer tipo de madurez está relacionado con los indicadores que hemos descrito; es a la que llega el ser humano cuando desarrolla las potencialidades que le llevan a experimentar lo que llamamos «el arte de saber vivir». También la manifiesta el individuo que descubre y encuentra un sentido muy claro a su vida y a la vida en general. Esta persona consigue obtener buenos resultados en felicidad o paz interior, relaciones humanas, adaptación a los cambios, salud y energía vital y, a su vez, sabe cómo generar recursos abundantes y adecuados para tener una vida cómoda y plena. Esta madurez emocional y espiritual todavía no se encuentra muy trabajada en nuestra sociedad occidental. Podemos considerar el siglo en el que vivimos como un despertar y toma de conciencia de la importancia que tiene este tercer tipo.

En los años noventa del siglo pasado, el psicólogo americano Daniel Goleman, en su libro *Inteligencia emocional*^{*}, impulsó una toma de consciencia sobre la importancia que tiene la madurez emocional-espiritual. El autor nos hacía reflexionar sobre el hecho de que buenos estudiantes que en la Universidad tenían expedientes académicos brillantes, cuando llegaban al mundo laboral, social o de pareja, no mostraban la misma excelencia. A partir de esta constatación, el autor nos proponía la reflexión y el trabajo sobre los aspectos emocionales.

Utilizaremos la expresión madurez emocional y espiritual para referirnos a un tipo de madurez que va más allá de los aspectos emocionales, que incluye aspectos de comprensión de vida que trascienden la gestión del mundo

emocional. Estos aspectos de comprensión de vida están relacionados con el descubrimiento del orden de la vida, de por qué no siempre entendemos algunos hechos o situaciones, ni vemos la necesidad de su presencia en nuestras vidas.

Podemos desarrollar la madurez espiritual de dos maneras: por el camino de la fe, de las creencias, o bien por el de la lógica y la experimentación. El camino de la fe es bueno cuando el aspecto intelectual no está muy desarrollado, pero cuando el raciocinio está bien entrenado, como es el caso de nuestra sociedad occidental, la fe religiosa no es una respuesta suficiente y adecuada a las preguntas que formula nuestra mente racional.

Para poder desarrollar adecuadamente este tipo de madurez emocional-espiritual, es conveniente tener desarrolladas la madurez física y la intelectual, ya que gracias a estos dos tipos de madurez nos será más fácil avanzar en el aspecto emocional y espiritual. Ahora bien, todo avance en este tercer tipo de madurez también revertirá, sin duda, en una mejora de la madurez física e intelectual.

Así pues, para poder avanzar en este tercer tipo se requiere de una mente entrenada en la lógica, el razonamiento y la abstracción. Estas son competencias que se dan en el ser humano cuando está desarrollado el aspecto intelectual. Por tanto, todas las reflexiones propuestas a lo largo del texto han de resultar muy lógicas para nuestra mente racional, a la vez que han de poder experimentarse, comprobarse y verificarse en nuestras vidas; esto es lo que nos permitirá poder progresar en este camino de sabiduría.

Los seres humanos conseguimos la madurez espiritual cuando experimentamos la vida, no cuando nos alejamos de ella. Es nuestra interacción con otras personas, hechos y situaciones la que nos lleva a decidir, a actuar y, por ello, a obtener resultados. Cuando los recursos que alcanzamos no son satisfactorios, el diagnóstico está claro: todavía no sabemos, nos falta seguir creciendo y llenarnos de sabiduría. Es importante que comprendamos que avanzamos gracias a las vivencias y a la superación de los retos que nos plantea la vida. El silencio, la presencia y las prácticas meditativas nos dan energía, pero lo que realmente nos empuja en el avance espiritual es la práctica, las vivencias con las personas y situaciones de vida.

* Goleman, Daniel, *Inteligencia emocional*, Kairós, 1996.

La conciencia

El tercer tipo de madurez, la emocional-espiritual, está estrechamente ligada al desarrollo de la conciencia. Para entender qué significa esto, hemos de definir qué entendemos por conciencia. La palabra *conciencia* hace referencia al conocimiento que vamos adquiriendo sobre nosotros mismos, sobre los otros, sobre el sentido de la vida y sus principios. La conciencia en el ser humano se va desarrollando pasando por un proceso, a través de unas determinadas etapas en las que el individuo va adquiriendo cada vez más información de las verdades de la vida que le posibilitarán madurar en el ámbito emocional-espiritual. Por tanto, podríamos entender el desarrollo de la conciencia como el hecho de llenarse de verdad sobre la vida, verdad que le permitirá a la persona obtener excelentes resultados en sus indicadores.

Utilizaremos la palabra *consciencia*, con «s», para referirnos al significado «darse cuenta», ser consciente de lo que estamos pensando, de lo que estamos diciendo y de lo que está pasando externa e internamente en nuestra vida. Esta consciencia, este «darse cuenta», es la herramienta fundamental que nos permite evaluar nuestros resultados, a la vez que posibilita aprender y adquirir nueva información cuando los resultados o indicadores no son funcionales.

Así, también podemos afirmar que dentro de nosotros hay pensamientos, creencias o comportamientos de los que no somos siempre conscientes; son nuestros aspectos inconscientes o subconscientes.

La consciencia, entendida como «darse cuenta», será una herramienta cada vez más poderosa a medida que vayamos avanzando en el proceso de desarrollo de la conciencia entendida como conocimiento. La consciencia también nos ayudará, a la larga, a ir descubriendo aquellos aspectos inconscientes que existen en nuestro interior, en nuestro carácter.

Unas buenas herramientas para entrenar y reforzar nuestra consciencia, entendida como «darse cuenta», son la meditación, la relajación, la atención

sostenida o la respiración consciente. Cuando practicamos técnicas de relajación y respiración consciente estamos reforzando esta aptitud de estar presentes y, a la vez, gracias a este tipo de prácticas, entramos más en contacto con la conciencia entendida como conocimiento, conectamos con aquella sabiduría o verdades de la vida que ya tenemos registradas en nuestro interior.

Los juicios y la aceptación

A medida que vamos creciendo en sabiduría, comprensión y consciencia, aparece en nuestro interior una actitud ante la vida que comienza a diferenciarnos poco a poco de otros seres humanos que no están tan comprometidos con este proceso de crecimiento personal. Esta actitud es la de no juzgar, ni a los otros ni a nosotros mismos. Entramos en los estados de aceptación.

Al ir creciendo en sabiduría, va siendo más fácil dejar de juzgar, pasando a evaluar nuestro comportamiento y el de los demás sin entrar en juicios de bueno-malo, digno-indigno. Poco a poco, vamos aprendiendo a discernir entre el comportamiento y resultados que manifiestan unas u otras personas. De hecho, los indicadores han de servirnos para evaluar y no para juzgar.

La evaluación del comportamiento humano no debe ser un juicio; una actitud sabia implica saber evaluar, y ello significa poder discernir entre los seres humanos que están más avanzados y los que están más retrasados en el proceso de desarrollo de la conciencia. Así, evaluarlos no quiere decir juzgarlos como buenos o malos, mejores o peores que los demás; al contrario, si estamos hablando de aceptación, quiere decir que los aceptamos sean cuales sean los resultados o comportamientos que manifiesten. Pero esta aceptación implica saber diferenciar entre los que están más avanzados y los que están más retrasados. Hemos de ser capaces de evaluar y distinguir, como lo haríamos si fuéramos profesores de un centro escolar que distingue entre los alumnos más avanzados y los más rezagados para poder ubicar a cada alumno en la clase o grupo más adecuado. En la escuela de la vida ocurre lo mismo, hay alumnos más avanzados y otros más atrasados. Esto lo podemos afirmar por la evaluación de su comportamiento y de sus resultados. En función del nivel de conciencia o sabiduría de una persona, podemos discernir entre estos tres tipos de actitudes básicas:

1. La de las personas que, ante los hechos de la vida, sufren y luchan para cambiarlos, pero no tienen éxito en sus objetivos. Son aquellas personas que luchan tratando de modificar la realidad para poder adecuarla a sus

ideales. Estas personas son conscientes de que no lo logran. De hecho, podemos verificar que son personas que no consiguen dejar de padecer. Quieren cambiar las situaciones, los hechos y a las personas para que se acomoden a sus deseos. Esto no ocurre porque en su interior haya un gran nivel de ignorancia respecto al orden y funcionamiento de la vida. Seguramente hay personas a nuestro alrededor a las que podemos clasificar dentro de este grupo, quizá también nosotros mismos hemos estado en esta situación en algún momento.

2. El segundo tipo de personas es aquel que manifiesta también una actitud de lucha, pero, a diferencia de las anteriores, estas personas sí que son capaces de provocar cambios en su mundo o entorno exterior. Este tipo de individuos tiene como función en su vida provocar cambios que pueden darse en el plano político, económico, social, científico o religioso. Son personas luchadoras que tienen las herramientas, las capacidades y saben cómo utilizarlas. Estas personas pueden provocar estos cambios en el mundo externo, ya que, por ley de correspondencia, es necesario que se produzca este cambio externo, y estas personas son las encargadas de ello. Pueden ser individuos muy admirados y reconocidos mediática o popularmente. Muchas veces pasan a la historia como héroes o incluso como santos. Pero muchos de ellos acaban pagando un precio muy alto en cuanto a sufrimiento, enfermedad o conflictos en muchas de sus relaciones humanas. Esta actitud no es la del sabio.
3. El tercer tipo es aquel que ya no lucha contra la realidad externa. Son personas que abandonan la lucha y no quieren cambiar el entorno o al resto de los individuos, sino que lo que hacen es aprovechar el entorno y las personas con las que se relacionan para provocar un cambio en su interior. Este tercer tipo de actitud es el de la persona que actúa con sabiduría, al fluir ante las leyes de la vida y actuar de acuerdo con ellas. Esta persona acepta la realidad externa y la vive como una oportunidad para realizar un cambio interno, para trascender sus limitaciones mentales y para llegar a la paz interior. Asimismo, como hace un trabajo interno y no externo, tiene sus correspondencias e indicadores muy favorables, no vive situaciones de conflicto humano y vive en una armonía y paz envidiable. Son los individuos más avanzados en el proceso evolutivo de la consciencia.

Un sabio en aceptación ya tiene claros los principios del universo, sabe que las situaciones externas son únicamente una correspondencia o resultado de lo que

hay dentro de su mundo interior; por tanto, una persona sabia no pierde el tiempo intentando cambiar lo que pasa fuera, sabe que eso no lo llevará a la paz. Un sabio entiende y aplica las herramientas del respeto, los acuerdos, la firmeza y otras muchas más ante las personas o situaciones para poder llegar a una convivencia pacífica, trabajando a su vez para que las situaciones externas no alteren su paz interna.

Dos comportamientos resumen esta actitud de aceptación y no lucha:

1. Mantener la paz interior no desde la actitud del indolente, sino desde la acción de sabiduría. Esto generará en nuestras vidas unas correspondencias muy satisfactorias.
2. Actuar ante la realidad; no luchar contra la realidad externa, actuar ante ella manifestando las virtudes de la firmeza, la serenidad y la paz. Por ello, el sabio no sufre ante la realidad externa, sino que trabaja para cambiar su interior. Es importante comprender que la aceptación no quiere decir resignación o indolencia; para ser sabios hay que actuar; la aceptación no es una postura pasiva ante los estímulos del entorno; al contrario, la aceptación es una actitud muy activa interna y externamente.

Si no hay actuación, tampoco podemos obtener resultados, pues la vida no responde a la inercia. Es necesario actuar, pero actuar no quiere decir lucha, sino, más bien, hacer lo necesario en cada momento, observando y comprobando cómo aquello fluye y funciona.

La persona indolente o resignada respondería a una actitud en la que pueden caer tanto las personas del primer tipo como las del segundo, cuando no consiguen cambiar las circunstancias externas. Después de mucho insistir, pueden acabar desistiendo y resignándose ante una realidad externa que les provoca malestar. En el fondo, la indolencia y la resignación son también formas de lucha ante la vida, pero una lucha desde la vertiente del sometimiento; las personas quedan sometidas y resignadas ante otras personas o bien ante determinados hechos de la vida.

A continuación enumeramos las actitudes que presentan los individuos que están luchando ante las circunstancias externas:

1. **El rechazo a la vida:** Esta actitud se da cuando la persona no ve y no comprende que lo que pasa en su vida exterior es una oportunidad para

aprender, para desarrollar su conciencia.

2. **La sobreprotección:** Esta actitud nace de querer evitar que la persona a la que sobreprotegemos viva una serie de experiencias de vida que nosotros consideramos que no son buenas para ella.
3. **El perfeccionismo.** Es la actitud de no aceptar que hay otras formas de hacer o de actuar diferentes a las nuestras y puede que incluso sean mejores; es también la actitud de la persona controladora y exigente consigo misma, que no ve el fracaso como una oportunidad de aprendizaje.
4. **La preocupación y la angustia.** Esta es otra actitud de no aceptación que, en el fondo, esconde una falta de confianza ante la vida; la persona no entiende que nunca podrá perder lo que realmente necesita, pues solamente se pierde aquello que ya no necesitamos y, de hecho, tampoco vamos a conseguir aquello que no necesitamos.
5. **El fanatismo.** Entendido como la fe ciega en unas creencias o ideas determinadas que queremos imponer o defender, sin respetar que hay otras formas de pensar, de vivir, de actuar...
6. **La rebeldía y el mal genio.** Es la actitud de lucha que se da en la persona que no quiere adaptarse al entorno o a las circunstancias en las que se encuentra.
7. **La tristeza.** Es lo que sentimos cuando no estamos aceptando las experiencias, los comportamientos de otras personas o los cambios que se producen en nuestras vidas.
8. **La crítica.** Es la lucha contra las costumbres, las ideas y las decisiones de otras personas. Cuando criticamos, entramos también en estados de rabia, tristeza o de satisfacción, al compararnos con lo que nosotros hacemos o creemos.
9. **El rencor.** Es la actitud que tenemos cuando no entendemos que los demás no tienen la culpa de nuestras experiencias de la vida.
10. **El juicio.** Cuando no aceptamos que cada ser humano actúa lo mejor que sabe y puede en función del nivel de conciencia en el que está.
11. **El apego y los celos.** En este estado no comprendemos que nada ni nadie

nos pertenece, que no somos propietarios de nada ni de nadie, tan solo podemos administrar lo que la vida nos da y gozar de las personas cuando están a nuestro lado.

- 12. La culpa.** Con esta actitud no aceptamos y no entendemos que no tenemos la culpa de las experiencias que viven los otros, ni los otros tienen la culpa de las que nosotros mismos vivimos. La culpa es una actitud muy arraigada en nuestra mente; forma parte de nuestras limitaciones mentales que hay que sanar.

En el fondo, todos estos tipos de actitudes de lucha ante la vida se dan por nuestra falta de comprensión de por qué en la vida pasa lo que pasa. A medida que vamos comprendiendo, vamos acumulando conocimiento y desarrollando la conciencia, estas actitudes empiezan a desaparecer de manera natural de nuestro comportamiento.

Estas actitudes de lucha no modifican las situaciones externas, a veces las acaban empeorando y, en otros casos, desplazan el problema a otro lugar. El problema de la no aceptación es un problema interno del ser humano; en el mundo exterior, la vida tan solo nos presenta diseños que tienen un objetivo específico: nuestra comprensión, nuestro desarrollo de conciencia. Como hemos dicho, aceptar las situaciones externas no quiere decir resignarse a ellas; al contrario, la aceptación quiere decir manifestar un comportamiento sabio ante los hechos externos.

Existen dos tipos de actuaciones guiadas por la sabiduría:

- **La serenidad para aceptar lo que no podemos cambiar:** Hay situaciones que, por mucho que queramos, imaginemos, visualicemos o programemos mentalmente cambiarlas, no podremos hacerlo, pues son situaciones o hechos que están inscritos dentro del destino o plan pedagógico de la vida. Por ejemplo, la pérdida de un ser querido, o aquellas pruebas o situaciones de la vida que no nos gustaría vivir pero que, a pesar de nuestros deseos, estamos experimentando.
- **Actuar y cambiar lo que sí se puede cambiar:** En nuestra vida se presentan situaciones y hechos ante los que sí podemos actuar para cambiarlos, como por ejemplo ante una enfermedad, ante un estado de ánimo negativo en el que hemos entrado o ante una relación humana que intenta manipularnos o aprovecharse de nuestra buena voluntad. La clave está en saber actuar

respetando el orden de la vida; esta es la verdadera aceptación. Los acuerdos y la firmeza son también dos herramientas de aceptación que nos serán de gran ayuda.

Reconocemos que estamos adoptando actitudes de aceptación porque nuestra energía y vitalidad no quedan dañadas. En cambio, cuando nuestras actitudes ante situaciones externas provocan una gran pérdida de energía —nos sentimos cansados, no tenemos fuerzas para continuar—, es una señal clara de que nos falta comprensión de por qué ocurre lo que ocurre en nuestra vida.

La falta de energía puede ser también una señal clara de que somos tozudos, rebeldes o muy luchadores, que queremos cambiar cosas, hechos, situaciones o personas que tendríamos que respetar. La falta de energía provoca que nuestra mente entre en zonas más oscuras, donde se hace más difícil pensar o decidir con lucidez e inteligencia. Esta lucha contra lo que deberíamos aceptar en muchas ocasiones provoca que se planteen en nuestras vidas situaciones o hechos cada vez más complicados. La clave está en saber fluir con lo que nos presenta la vida, actuar ante ella y no luchar.

Los entrenadores

Hemos definido la actitud del sabio como una actitud de no lucha en la que aprovechamos las circunstancias externas para realizar un cambio interior. Para entender esta actitud es muy útil la idea de los entrenadores y los entrenamientos. Entendemos por entrenadores y entrenamientos a aquellas personas o situaciones presentes en nuestras vidas que nos provocan una alteración emocional, que nos sacan de nuestra paz.

Cuando en nuestra vida exterior se presenta una persona que nos altera emocionalmente, sea porque nos provoca rabia, tristeza, vergüenza, lástima o miedo, es decir, todo tipo de emociones negativas, o al contrario, nos provoca una euforia o alteración emocional positiva, significa que estamos delante de un entrenador. Si esta alteración emocional se produce ante una situación o hecho, diremos que estamos ante un entrenamiento.

Seguro que recordamos ejemplos de personas (entrenadores) que con su conducta o comportamiento nos provocan emocionalmente; por ejemplo, un jefe que en el trabajo nos insulta o con quien no estamos de acuerdo, una pareja que no se comporta como a nosotros nos gustaría, un político al que vemos por televisión, etc. En algunos entornos se designa «persona tóxica» a quien aquí consideramos un entrenador.

Es mejor huir del calificativo *persona tóxica*, pues pensar así genera en nuestro interior una actitud de rechazo, de falta de respeto hacia otro ser humano. Uno de los pilares fundamentales en los que se asienta la sabiduría es el profundo respeto hacia toda forma de vida, y más aún hacia la vida humana. Por tanto, cuando pensamos o creemos que hay personas tóxicas, estamos faltando al respeto con nuestro pensamiento, y es mejor ser cuidadosos con estas expresiones y pensamientos.

Cuando hablamos de algo tóxico, sea una actitud, un comportamiento o una persona, estamos también haciendo un juicio, es decir, ponemos una etiqueta

que a la vez despierta en nosotros sentimientos y emociones de rechazo, de deprecio, de menosprecio, de ganas de separarnos y que denota muy poco respeto por la manera de actuar de la persona. Una actitud muy distinta es evaluar los comportamientos propios y ajenos. Una evaluación describe la realidad de una manera neutra, sin juzgarla. La realidad es que existen seres humanos que manifiestan ciertas actitudes que podemos llamar inmaduras o poco desarrolladas. Entendemos que son el resultado del punto de desarrollo en el que se encuentra la conciencia del individuo. Cuando hablamos y pensamos así, no despiertan en nuestro interior emociones negativas o de rechazo.

Así, en un niño, no diremos nunca que tiene actitudes tóxicas cuando actúa como una víctima, cuando llora, cuando se enfada o nos insulta, sino que diremos que manifiesta actitudes inmaduras. Cuando un niño suma o resta utilizando los dedos para contar, no diremos que tiene actitudes tóxicas o comportamientos tóxicos, sino que tiene comportamientos inmaduros que se corresponden con su nivel bajo de conciencia intelectual en matemáticas. De esta misma manera sería adecuado pensar a la hora de evaluar los comportamientos de los adultos.

Muchos seres humanos llegan a la edad adulta manifestando comportamientos o actitudes propias de la infancia. Podemos decir que su madurez emocional o espiritual todavía no se ha desarrollado. Es mejor ser cuidadosos con nuestras palabras y pensamientos dirigidos hacia nosotros o bien hacia los otros, ya que generan y despiertan emociones y sentimientos en nuestro interior que los demás pueden captar fácilmente. Insistimos: uno de los pilares fundamentales a la hora de relacionarnos con las personas es el respeto.

Es loable que los seres humanos aspiremos a la excelencia, a la prosperidad, a la mejora y hasta a la riqueza en todos los sentidos. Debemos comprender que muchos de nosotros somos aún inmaduros, poco desarrollados en nuestro nivel de conciencia y no sabemos aún cómo solucionarlo. Cuando esto ocurre, frecuentemente caemos en la impaciencia, somos como niños, queremos obtener buenos resultados de manera inmediata, es decir, aparece la parte más reactiva, se activa nuestra mente inferior y seguimos con comportamientos inadecuados.

Nos han educado para cumplir muchas condiciones necesarias para ser queridos (ser altos, guapos, simpáticos, sacar buenas notas, saber hablar...) y no nos han educado en pensar que ya somos valiosos simplemente por el hecho de ser. No nos han dicho que dentro de nosotros existen muchas potencialidades que pueden ser educadas y trabajadas para obtener los resultados de satisfacción y

plenitud que todos anhelamos.

También es importante ser muy respetuosos con nuestro camino de desarrollo de la conciencia. Cuando no somos amables con nuestro proceso de crecimiento, estamos frenando nuestro desarrollo interno.

Nos será muy útil mantener en nuestra mente pensamientos como los siguientes:

- «Todavía no sé cómo hacerlo, pero ya aprenderé, y no me he de castigar ni culpar por el hecho de que todavía no sepa cómo, sino que he de buscar herramientas y conocimientos para poder llegar a hacerlo».
- «Entiendo que todavía me falta más práctica con la información de sabiduría, ya que frecuentemente veo cómo vuelvo a caer en comportamientos que pensaba que estaban superados».

Si no somos capaces de hablarnos así, nos autodestruimos y nos hacemos daño, dejando tocada nuestra autoestima.

Una persona que para nosotros es un «entrenador», al igual que cualquier ser humano, está inmerso en este proceso evolutivo de desarrollo de su conciencia, y esto supone que siempre se comportará, hará o dirá lo mejor que sepa o lo mejor que pueda desde el nivel de conciencia en el que esté.

Debemos saber que nos vamos a comportar de un modo u otro en función del nivel de conciencia en el que estemos. De tal manera que las personas que suponen para nosotros un reto que superar y del que podemos aprender, seguramente estarán en un nivel de conciencia igual al nuestro o más bajo. Existe también la posibilidad de que un entrenador sea un ser humano que está en un nivel más alto y no somos capaces de entender la sabiduría que guía sus actuaciones. Debido a esto, también nos puede ofender o molestar su comportamiento (recordemos el cuento del sabio y el profesor, en el que, en un primer momento, este se siente ofendido ante el comportamiento del sabio).

Generalizando, diremos que un entrenador es aquella persona que se encuentra en un nivel de conciencia igual o más bajo que el nuestro, y utilizaremos la palabra *maestro* o inspirador para referirnos a aquel ser humano que se encuentra en un nivel de conciencia más alto que el nuestro. Por tanto, los entrenadores y los entrenamientos serán para nosotros aquellas personas y situaciones que no son como a nosotros nos gustaría o querríamos que fueran, es decir, aquellas experiencias de vida que nos cuesta aceptar, fluir con ellas y no sentirnos

emocionalmente afectados.

Los entrenadores y los entrenamientos representan la oportunidad de mejora, la oportunidad de aprender a aceptar, gestionar, a no perder nuestra calma interior, a no sentirnos afectados emocionalmente por su presencia. Así pues, los entrenadores y entrenamientos son como la parte práctica, las pruebas que nos pone la vida para aprender a superarlas con nuestras actuaciones de sabiduría.

Podemos imaginar muchos discursos mentales de cómo es y ha de ser un comportamiento de sabiduría o bien un comportamiento justo, pero es ante los entrenadores y entrenamientos donde nos mediremos, donde podemos evaluar nuestro nivel de comprensión y consciencia.

Cuando en nuestro interior vayamos percibiendo la sensación de que tenemos menos situaciones que nos alteren y afecten emocionalmente y, a la vez, veamos externamente cómo la vida nos funciona mejor en los indicadores explicados, tendremos una clara señal de que nos vamos llenando de sabiduría.

Las quejas y la falta de serenidad ante los entrenadores contribuyen a no superar el reto que suponen, ya que estas actitudes provocan que el problema persista. Deberíamos recordar y tener presente la frase: «Aquello a lo que más me resisto, más persiste, y aquello que acepto, desaparece».

Las quejas y la falta de serenidad nos enganchan aún más con el entrenador o el entrenamiento. En cambio, cuando lleguemos a la aceptación y dejemos de resistirnos a los entrenamientos, desaparecerán de manera más rápida.

Uno de los retos que tenemos a lo largo de nuestro camino evolutivo es ir avanzando hacia un estado de paz en que dejemos de preocuparnos, quejarnos, padecer, angustiarnos por cualquier cosa que pase en nuestro mundo exterior. Al hacer esto, dejamos de alimentar nuestro ego, y esta es la manera en que pueden emerger nuestras potencialidades.

Frecuentemente buscamos estos estados de paz y de serenidad a través de la lucha, de la queja, de la preocupación; lo que logramos es luchar y enfadarnos con lo que no queremos que esté presente en nuestra vida. Estas luchas y resistencia no nos ayudan a conseguir nuestro objetivo. Por tanto, para superar el reto que presenta un entrenador o un entrenamiento, la clave está en llenarnos de paz, de serenidad, procurando eliminar la rabia, la agresividad, el miedo que se genera en nuestro interior y, a partir de aquí, actuar según sea conveniente,

intentando no caer tampoco en la indolencia o resignación.

Nuestro objetivo en la vida es el aprendizaje en sabiduría; para poder conseguirlo, a cada uno de nosotros nos corresponde vivir unas determinadas experiencias. Así, en la vida, podemos observar la existencia de la ley de la correspondencia. Esto quiere decir que experimentaremos unas determinadas situaciones o entornos de vida (oportunidades, entrenadores y entrenamientos) en función de nuestro nivel de conciencia. Es lógico pensar que si crecemos en sabiduría, el resultado que observaremos externamente será que nuestros entrenadores y entrenamientos irán disminuyendo y siendo cada vez más sencillos de afrontar.

Estar en paz o tener paz

Hay una gran diferencia entre estar en paz o tener paz. Estar en paz es un estado en el que nos hallamos cuando a nuestro alrededor no hay entrenadores ni entrenamientos; son estados a los que fácilmente podemos acceder cuando nos alejamos de determinadas situaciones o personas. Unas vacaciones, un viaje, un retiro en un hotel o en plena naturaleza son situaciones que nos ayudan a estar en paz.

Estar en paz quiere decir que somos capaces de mantener y manifestar la paz, cuando en nuestro entorno sucede lo que nosotros queremos y lo que nos gusta; en cambio, cuando no se cumplen nuestros ideales, dejamos de estar en paz. Por ello, ser tozudo y querer controlar que en la vida pase siempre lo que deseamos es un mal camino para llegar a tener paz.

La clave del desarrollo de la conciencia está en tener paz, esto quiere decir dejar de ser personas susceptibles y ofensivas; este es un estado al que llegamos cuando somos capaces de no sentirnos ofendidos y no perdemos nuestra calma sea cual sea la situación de nuestro entorno. Tener paz es un estado al que llegamos cuando somos capaces de limpiar nuestro ego, nuestras creencias y limitaciones mentales, y este es el trabajo que vamos haciendo al ir avanzando en niveles de sabiduría.

Mientras se nos pueda ofender, mientras haya situaciones, entrenadores o entrenamientos que nos quiten la paz, nos faltará todavía camino para llegar a tenerla.

Supongamos que en el piso de arriba hay un vecino que hace mucho ruido cada tarde y cada noche. Esta es la realidad. Ante esta realidad podemos adoptar tres actitudes:

1. **Sufrir y luchar sin éxito.** Padecemos porque no podemos descansar y decidimos ir a hablar con nuestro vecino. Le damos dos opciones: «O bien usted hace algo para dejar de hacer ruido por las tardes y las noches, o

bien yo lo denunciaré ante la comunidad de vecinos».

El vecino niega que él haga ruido y nos dice que ya podemos poner la denuncia, que él no cambiará su comportamiento y que, si no lo aguantamos, la solución es que nos vayamos de nuestra casa.

En ese momento, buscamos múltiples estrategias para resolver esta situación, pero es imposible. La comunidad de vecinos no actúa, el vecino no cambia y tampoco es posible cambiar de casa.

2. **Sufrir y luchar con éxito.** En este caso, la realidad sí que cambia, pero a fuerza de luchar con el vecino, presionar a la comunidad, etc. Finalmente, por la fuerza legal, el vecino deja de hacer ruido, o quizás ha de dejar la vivienda que ocupa. Pero la vida sigue y debemos evaluar si este «éxito aparente» va acompañado de otras situaciones también conflictivas en la vida, como los «ruidos» de un compañero de trabajo, de la pareja o de algún familiar. Es decir, los indicadores no funcionan.
3. **Aprovechar la realidad para realizar un cambio interno.** En este caso, la persona comprende que tiene la oportunidad de aprender a no sufrir ante lo que ocurre, que la situación que se le presenta es una oportunidad para entrenarse en mantener la calma y la paz. La persona repite una y otra vez el pensamiento: «Mi paz no depende ni de los vecinos, ni de los ruidos, ni de nadie, solo depende de mí; por lo tanto, decido estar en paz y utilizar alguna técnica para poder dormir, como por ejemplo, ponerme unos tapones en las orejas, practicar una técnica de relajación, etc.».

Asimismo, también puede actuar, ya que, si la persona trabaja su interior para hacer un cambio mental interno, se puede dar la sincronidad de encontrarse al vecino en un entorno en el que sea fácil poder tratar amablemente el tema del ruido. Si la persona afectada es realmente sabia, hará esto sin rabia, y sin sentimiento de odio y de culpabilidad hacia el vecino.

Sabremos que hemos superado el entrenamiento y llegado a tener paz cuando en nuestro entorno externo haya un cambio. Este cambio se puede manifestar de diferentes maneras:

- El vecino sigue haciendo ruido, pero ya no lo siento como una molestia.
- El vecino deja de hacer ruido.
- El vecino se va de la vivienda.

- La persona que ha conquistado su paz interna se halla frente a la posibilidad de poder cambiarse de casa por otras razones que no tienen que ver con el vecino.

Para llevarlo a la práctica, haremos una lista de todas esas situaciones, hechos o personas que en la vida nos quitan nuestra paz, nuestros entrenamientos o entrenadores. Debemos ver estas situaciones como una oportunidad para poder hacer un trabajo interior de liberación de creencias y limitaciones mentales. Por ejemplo, si ver a nuestro cuñado nos provoca una gran alteración en nuestra paz, cada vez que coincidamos con él nos haremos una sugestión mental previa que diga: «Hoy me propongo no perder la paz ante las actitudes o comentarios de mi cuñado. Quiero aprender a que no altere mi paz lo que él diga o haga».

Y con esta intención muy clara en nuestra mente vamos a visitar a nuestro cuñado y nos repetimos una y otra vez la afirmación mental ante cualquiera de sus comentarios. Puede ser que lo consigamos y podamos estar en presencia de nuestro entrenador con total tranquilidad, pero si esto no pasa, no nos alteraremos tampoco por este hecho, nos evaluaremos a nosotros mismos, diciéndonos: «Hoy no lo he conseguido, pero lo volveré a intentar la próxima vez que me lo vuelva a encontrar». Este entrenamiento poco a poco nos irá llevando a la desensibilización e iremos consiguiendo que la presencia y actitudes de nuestro cuñado no nos alteren.

No hemos de confundir la desensibilización con la indolencia y con ser totalmente tolerantes a lo que haga o nos pida nuestro entrenador. Esto también sería una actitud de lucha en la vertiente del sometimiento. Desensibilización quiere decir no perder la paz y la calma ante entrenadores y entrenamientos, pero también saber discernir, tener sabiduría para realizar lo que haga falta en el momento adecuado. Por esto, ante algunas demandas de nuestro entrenador, no debemos acatarlas o asumirlas siempre, pues pueden implicar hacerse cargo de responsabilidades que no son nuestras, que son de nuestro entrenador, que quiere eludirlas y traspasárnoslas a nosotros. En estos casos no nos hemos de resignar ni callar, sino que necesitamos firmeza, saber decir no o, si podemos, separarnos para no entrar en conflicto.

Las fases de la desensibilización

La desensibilización es el estado al que llegaremos cuando seamos capaces de tener paz. Este es un nivel alto de sabiduría, de comprensión, al que nos vamos

acercando poco a poco a medida que vamos avanzando en el desarrollo de nuestra conciencia. Podemos dividir el proceso de desarrollo de la conciencia en tres tramos. Hay que recordar que estos tres tramos o estadios no tienen nada que ver con los aspectos mentales o intelectuales; es decir, una persona puede tener mucha inteligencia, ser un gran orador, muy ilustrado y, en cambio, estar en un primer estadio en cuanto al desarrollo de su conciencia.

Estos estadios son tramos evolutivos. Esto significa que, poco a poco, pasamos de uno a otro, por lo que frecuentemente podemos ver en otras personas y también en nosotros mismos comportamientos que son de un estadio y de otro, superior o inferior, es decir, a veces estamos en un punto intermedio entre los tramos.

Estadios de desarrollo de la conciencia

Primer estadio. Es el inferior, donde el ser humano manifiesta un comportamiento llamado «insensible». Este comportamiento denota que la persona piensa y actúa de una manera muy determinada por su parte instintiva; lo que predomina en él es el aspecto de la lucha y la defensa. El ser humano se moviliza por su supervivencia o la de los suyos, a los que considera su familia.

En este estadio insensible al ser humano le importa poco lo que le pase a los otros; está en un estado de conciencia en el que solo le importan sus necesidades y sus prioridades; por tanto, tiene un comportamiento insensible de cara a los demás, a los que no considera como de su clan. La persona en este punto evolutivo de conciencia no padece por los otros y tampoco le importa lo que les pase. Así, es un estadio donde no existen los sentimientos de solidaridad o preocupación por el bienestar de los demás. La persona es muy egocéntrica, muy egoísta y a la vez fría, insensible al sufrimiento o a lo que le pueda estar pasando a los que lo rodean. El individuo se mueve por intereses muy individualistas. Son personas que, si es necesario, utilizan la violencia verbal, psicológica o física. En resumen, en este nivel el ser humano no sufre por los demás y tampoco le importan.

Segundo estadio. Lo llamamos el de la persona «sensible» o susceptible. En este segundo nivel, la conciencia del ser humano ya está más evolucionada y, a diferencia del primero, aquí surge de manera más patente el sentimiento de la empatía y la preocupación por el bienestar de los otros, aunque no sean de la familia o grupo. Aquí sí que los demás importan, por lo que según qué comportamiento no se manifiesta, ya que puede suponer una falta de respeto y

puede herir los sentimientos o el bienestar del otro.

En este punto del camino evolutivo sí que nos importan los otros. Pero, debido a que todavía nos falta mucha comprensión, esta empatía hacia el resto de las personas no siempre la manifestamos de manera sabia. En este tramo, nuestro bienestar depende también de los otros, de que estén bien, de que se comporten como a nosotros nos gusta que lo hagan, de que las cosas les funcionen, de que no padezcan. Y más todavía si son personas con las que tenemos lazos sentimentales, son de nuestra familia o muy amigos. En este nivel de conciencia, el sufrimiento de los otros (enfermedades, problemas económicos, de relaciones o incluso la propia muerte) nos supone muchas veces una fuente de profundo malestar.

Todavía nos faltan herramientas para poder liberarnos del sufrimiento, ya que se dan en nuestra vida muchas situaciones o comportamientos de personas que no somos capaces aún de comprender. Si en nuestro entorno existe algo externo que nos preocupa, nos angustia, nos provoca dolor y malestar, significa que estamos en este nivel y que, por tanto, todavía nos falta seguir avanzando en el camino de desarrollo para llegar a otro superior, el de la desensibilización.

Tercer estadio. Es el de la desensibilización. Es el superior. Aquí la comprensión del ser humano está muy desarrollada. En este nivel conseguimos lo que hemos llamado tener paz. Nos importan mucho los otros, les tenemos mucho respeto y estima; en nuestro corazón hay un anhelo y un deseo sincero de ayudarlos, servirles, no somos indiferentes a su malestar; al contrario, tenemos una profunda estima hacia ellos y siempre que nos lo permitan, con su consentimiento, los ayudaremos y les serviremos.

No hemos de confundir este estadio con la frialdad o la indiferencia, pues, como hemos dicho, dentro de la persona que se encuentra en este nivel de conciencia hay una profunda estima y respeto hacia toda forma de vida humana. Por tanto, el individuo se mueve por amor; el amor en su concepto de sabiduría y comprensión, el amor Ágape, aquel que nos describían los sabios griegos. El amor Ágape es un amor incondicional, no depende en ningún caso de lo que el otro pueda hacer o decir: al contrario, haga lo que haga el otro o los otros, el individuo en este estadio de conciencia siempre está y estará dispuesto a ayudar, a querer y a servir a quien se lo pida.

Este servicio se hará desde la sabiduría, la inteligencia, y no desde el sentimentalismo. No será nunca un tipo de servicio que suponga cargarse con las

responsabilidades del otro. En ningún momento hemos de entender el servicio como el hecho de hacer por el otro lo que él puede hacer por sí mismo. Esta es una conducta originada en el sentimentalismo y no en el amor. Frecuentemente vemos personas a nuestro alrededor que entienden el amor o servicio como el hecho de que otras personas les solucionen sus problemas y asuman lo que, sin duda, son sus responsabilidades y deberes. Esto no lo hará nunca una persona desensibilizada y sabia. Pero este comportamiento de no hacer por el otro lo que él sí puede hacer por sí mismo, a veces podrá ser visto como insensible o frío, ya que en general en nuestra sociedad están muy bien vistas este tipo de intervenciones que surgen del sentimentalismo.

La vida es una escuela

Esta idea la hemos verbalizado y oído más de una vez; también muchos de nosotros tenemos la sensación de que estamos viviendo la vida en un continuo aprendizaje. Por ello se dice «si pudiera volver a mis veinte años con la experiencia que ahora tengo, tomaría otras decisiones». Esta frase denota la sensación que todos tenemos que estar aprendiendo constantemente. Pero también es cierto que muchas veces no tenemos muy claro lo que venimos a aprender o hemos de aprender de las diferentes situaciones que se nos plantean, pero, más o menos conscientemente, todos tenemos la sensación de ir aprendiendo.

Vamos aprendiendo porque la vida despliega ante nosotros lo que podemos llamar «el plan pedagógico»; una serie de situaciones que iremos viviendo, entrenamientos y entrenadores, que serán distintas para cada uno de nosotros. El plan será diferente en función del nivel en el que se encuentre el ser humano dentro de este proceso evolutivo.

No tenemos que ver este plan pedagógico como algo predeterminado o fijo, como un destino determinista; al contrario, todos podremos experimentar cómo nuestro plan pedagógico irá cambiando, convirtiéndose en un plan más sencillo o más complicado en función de lo que hagamos, de los aprendizajes que vayamos asumiendo o bien dependiendo de nuestra resistencia o tozudez ante él.

Por este motivo, el plan pedagógico es una expresión para referirnos a los entrenamientos y entrenadores, es decir, a las pruebas que nos presenta la vida y que están allí para que nosotros podamos progresar en sabiduría. El diseño pedagógico tiene un objetivo básico en la vida de cada uno de nosotros: ir

descubriendo el sentido de esta y su orden. Cuando somos capaces de ir haciendo estos aprendizajes, nuestro plan va cambiando, la vida y los hechos que en ella se dan van siendo diferentes en función de cómo esté aumentando nuestra sabiduría y comprensión. Sabemos que estamos aprendiendo cuando vemos cómo van disminuyendo el sufrimiento y el conflicto, y se produce una considerable mejora en los indicadores mencionados.

Al vivir este diseño pedagógico podemos observar cómo cometemos errores y cómo, a veces, conseguimos aciertos. Los resultados siempre serán el indicador del acierto o del fallo. Nuestros fallos siempre conllevan resultados o consecuencias que no nos agradan, y ante los que es fácil pensar que no tienen nada que ver con nosotros y que son fruto del azar o la mala suerte.

Al ir avanzando en conciencia, dejamos atrás esta visión de la mala suerte o azar y empezamos a responsabilizarnos de nuestros resultados, de lo que vamos obteniendo en nuestras vidas. Esta es una actitud que demuestra nuestra madurez, pensar que lo que acontece en nuestras vidas tiene que ver con nosotros. Nuestros aciertos están relacionados con saber seguir y reconocer el orden de la vida, y nuestros fallos los provocan nuestras equivocaciones, el no saber cómo fluir adecuadamente con este orden.

La culpa no existe

Una actitud inteligente es ver la vida sabiendo que hay diseños o procesos pedagógicos que van cambiando y que serán más fáciles para nosotros a medida que vayamos avanzando en el aprendizaje. La actitud contraria es ver la vida desde la perspectiva de víctimas y culpables, una visión en la que hemos sido educados. La primera actitud en la que dejamos de considerarnos víctimas o verdugos nos permite salir del estado de resentimiento, rencor y culpa.

En este estado superior de sabiduría y conciencia, el ser humano renuncia a culpar a nada o a nadie de lo que le pasa. Se entra en un estado donde se asumen totalmente los resultados de la vida en todas sus consecuencias. Esto quiere decir que, sea cual sea la experiencia que le corresponde vivir, la persona no se siente como una víctima de nada ni de nadie.

Empezamos a ver al otro como un agente, un medio, un entrenador que nos permite, gracias a su intervención, lograr unos determinados progresos; por tanto, ante la persona que ha actuado como agente o detonante de la situación, el

sentimiento que surge es un sentimiento de agradecimiento, pues, gracias a su presencia, podemos conseguir nuestro aprendizaje correspondiente.

Asumir quiere decir llegar al punto en que comprendemos profundamente que nadie tiene la culpa de lo que pensamos, sentimos, hacemos o de lo que nos pasa. Esta afirmación es fácil de verbalizar, pero es más difícil vivirla e integrarla. Tenemos una educación y unas creencias muy arraigadas, según las cuales existe un culpable, personas o situaciones que son las culpables de lo que nos ocurre. Cambiar esta creencia no es una tarea fácil y requiere de una profunda preparación y educación en sabiduría por nuestra parte. Ciertamente, habrá personas a nuestro alrededor que no compartirán esta afirmación y, si se la explicamos, intentarán convencernos de que no es así. Estas personas, con su visión y creencias, serán unos entrenadores también para nosotros, pues gracias a ellos podremos comprobar si tenemos o no integradas estas ideas de sabiduría. Si los otros nos convencen de que en realidad sí que existe el culpable, significará que todavía estamos en un punto del proceso en el que nos falta tiempo para seguir profundizando, experimentando e integrando estas ideas de sabiduría.

No hemos de confundir nunca el concepto de culpable con el de responsabilidad, pues son diferentes. Ser responsable quiere decir que todas las actuaciones que hagamos, acertadas o no, comportan para nosotros unos resultados y consecuencias que hemos de aprender a asumir. De estos resultados o consecuencias somos responsables pero no culpables. Es decir, todo ser humano en todo momento hace lo mejor que puede y lo mejor que sabe en función del nivel de conciencia en el que se encuentra. Si, a consecuencia de nuestro nivel de sabiduría, tenemos aciertos, mejores serán entonces nuestros resultados, pero si, fruto de nuestro nivel de conciencia, nos equivocamos, entonces no queda otro remedio que asumir las consecuencias del error y vivirlas en propia carne. La clave está en no sentirnos culpables y tampoco vivirlo como algo negativo, sino considerarlo un resultado insatisfactorio que nos da oportunidad de poder aprender.

Esta actitud de no culparnos es importante sentirla también hacia los demás. No debemos generar pensamientos y sentimientos de culpabilidad hacia el comportamiento que tiene el otro, aunque se equivoque. Hay que aprender a desarrollar la paz y la serenidad ante las actuaciones equivocadas de otros seres humanos y no juzgarlos internamente como malas personas, malintencionadas o tóxicas.

Desde una actitud y comportamiento de sabiduría, vemos al otro como un ser maravilloso que desempeña lo que mejor puede y sabe en el nivel de conciencia en el que se encuentra, aunque se equivoque. Generar esta actitud dentro de nosotros no significa que le permitamos todo al otro y que nos quedemos callados y sometidos a sus errores, sino que, si la situación lo requiere, nosotros actuaremos.

La frase o creencia que dice «tengo derecho a ser respetado» es totalmente falsa. Nosotros no tenemos ningún derecho a ser respetados; nuestras actuaciones o comportamientos facilitarán que los demás nos respeten, pero algunas veces no lo harán, en cuyo caso, el sabio lo vive como un entrenamiento.

Si ante las actitudes y comportamientos del otro es muy difícil poderlos trabajar en la línea expuesta, lo mejor que podemos hacer, si la vida y las circunstancias nos lo permiten, es delimitar, separarnos, alejarnos de la presencia de nuestro entrenador. Algunas veces podremos y otras no, ya que el entrenador puede estar en nuestra familia, en nuestro trabajo, etc. En estos casos, no podremos aplazar el entrenamiento, sino que deberemos afrontarlo y gestionarlo. Si la situación nos supera y no sabemos cómo salir, puede ser conveniente buscar la ayuda de otra persona que nos merezca confianza por su nivel de sabiduría y comprensión.

Podemos separarnos del entrenador y del entrenamiento, pero tenemos que tener claro que un aplazamiento no quiere decir un aprendizaje, por lo que es muy probable que la vida, más adelante, para seguir con nuestro plan pedagógico, nos haga afrontar de nuevo una situación igual o similar a la eludida.

Muchos de nosotros hemos tenido esta experiencia en nuestras vidas. Ante situaciones difíciles de vivir o gestionar, nos hemos apartado, o bien las circunstancias externas han facilitado una separación sin mucho esfuerzo por nuestra parte (de un jefe, un amigo, una pareja...). Después de la separación nos sentimos satisfechos, descansados, pero cuando recordamos al entrenador o el entrenamiento, sentimos en nuestro interior dolor, rabia, tristeza, etc. Esto es una señal inequívoca de que no hemos hecho el aprendizaje. Seguro que, antes o después, se nos presentarán de nuevo situaciones o personas muy similares a las que, en su momento, dejamos atrás.

Esta posibilidad de aplazar situaciones, hechos o personas que nos provocan alteración emocional es muy saludable, pues nos permite tener tiempo para poder acumular más sabiduría, comprensión y energía, de tal forma que en un futuro podamos volver a afrontar la situación y consigamos superar el

entrenamiento.

Es importante reflexionar sobre el hecho de que no existen los culpables, que nadie puede causarnos daño ni sufrimiento a no ser que seamos nosotros mismos quienes lo hagamos.

Existen dos conductas que continuamente manifestamos en nuestras vidas:

1. Tomar decisiones equivocadas o acertadas. Necesitamos siempre tomar decisiones y lo hacemos consciente o inconscientemente.
2. Asumir o no el resultado de nuestras decisiones.

Imaginemos que vamos conduciendo por una ciudad y de repente un coche invade nuestro carril y nos golpea el parachoques. Ambos conductores nos paramos en el arcén para ver qué ha ocurrido y rellenar el parte de accidentes.

Ante esta situación no hay culpables; el conductor que ha invadido nuestro carril ha cometido un error del que es responsable pero no culpable. Esto quiere decir que analizaremos con calma los hechos y, si el otro conductor asume su error, rellenaremos la hoja de la compañía de seguros. Hemos de observar si, en nuestro interior, se generan sentimientos de rabia y mala sintonía hacia el otro. Si pasa esto, quiere decir que lo estamos culpando. La rabia que sentimos es fruto de nuestra errónea manera de pensar. Por tanto, las emociones que sentimos son un indicador del estado de conciencia en el que nos encontramos.

Podemos frenar estas emociones y transformarlas a través de pensamientos como estos:

- Esta persona ha cometido un error, tiene derecho a cometerlo y puede que asuma o no las consecuencias de este error.
- Tenemos la oportunidad de aprender a no generar rabia hacia ella para no culpabilizarla de lo que nos ha pasado; por ello, estamos ante una situación de entrenamiento que nos ha presentado la vida en nuestro plan pedagógico con la que podemos aprender a no culpabilizar a nuestro entrenador.
- Incluso podemos entrar en un estado de agradecimiento, pues, gracias a su actitud o intervención, podemos evaluar en qué punto evolutivo de conciencia nos encontramos.

Si podemos sostener este tipo de pensamientos, seguro que entraremos más fácilmente en un estado de calma, paz y serenidad, y actuaremos de la manera más adecuada en nuestra relación y comunicación con el conductor que se ha equivocado.

Los resultados de esta situación que nos plantea la vida dependen totalmente de la decisión que nosotros tomemos al pensar o interpretar el hecho de una manera u otra. Nuestra decisión mental condicionará nuestras palabras y acciones posteriores.

El valor del error

El error forma parte de la escuela de la vida y de nuestro plan pedagógico. Sin error no hay aprendizaje, pues es lo que nos permite descubrir que todavía no sabemos cómo actuar de manera acertada y, a la vez, es una oportunidad para aprender a hacerlo de forma correcta. El error siempre está asociado al pasado (situaciones vividas, resultados obtenidos), por lo que aprender de los errores es lo mismo que decir que estamos haciendo aprendizajes del pasado para poder encontrar las herramientas y conocimientos que nos servirán para construir un futuro mejor.

Tenemos dos ideas equivocadas asociadas a los errores. Una es la idea de culpa; nos sentimos culpables por nuestro error o culpamos a los otros de sus errores. Otra es la idea del castigo; hemos de ser castigados o castigar al otro por su error.

La culpa genera en nuestro interior niveles muy bajos de autoestima. El ser humano se siente incapaz, no merecedor de lo que le está pasando; se ve como víctima de un destino que no entiende, y eso le lleva también a perder muchas de las oportunidades que la vida le ofrece porque necesita sacrificarse o castigarse por lo que ha hecho o por lo que cree que es.

Si observamos el carácter de muchas personas que aparentemente tienen una gran voluntad de servicio hacia los demás, vemos en su interior unos profundos sentimientos de culpa y que están sacrificándose para acallar unos sentimientos internos de los que no siempre son conscientes. A través del servicio están pagando lo que consideran que es una culpa o un sentimiento de no ser merecedores de lo que tienen, hacen o les pasa en su vida.

Imaginemos que estamos conduciendo y nos adelanta de manera arriesgada una

ambulancia; a consecuencia de ese adelantamiento se produce un accidente y el enfermo que transporta la ambulancia sufre heridas que le producen la muerte. Nosotros, los conductores del coche, sentimos «una gran culpa por lo que ha ocurrido» y esta culpa no desaparece con los años. Nos consideramos culpables de la muerte del enfermo, por lo que decidimos no conducir nunca más un coche, pues no nos sentimos dignos, capaces o merecedores de ello.

Cuando lanzamos la culpa hacia los otros, nos llenamos de rencor, odio y deseos de venganza; esto se debe a una falta de comprensión de cómo funciona la vida y su orden pedagógico. Cuando, como en este caso, cargamos la culpa sobre nuestras espaldas, provocamos odio, rencor y rechazo hacia nosotros mismos.

Podemos observar cómo estos procesos mentales de autoculpa y de rencor hacia los otros producen en nuestro interior todo un conjunto de efectos psicosomáticos; se debilita nuestro sistema inmunitario, se producen procesos autodestructivos en nuestro cuerpo debido a los pensamientos y creencias equivocadas que contribuyen al desarrollo de muchas enfermedades.

Necesitamos seguir reflexionando para llegar a la comprensión de que la culpa y el culpable no existen. En la vida solo existen entrenadores, entrenamientos y resultados o correspondencias con nuestros niveles de conciencia.

La siguiente consecuencia de la idea de culpa es la del castigo: hemos de sufrir una pena o algo desagradable para poder pagar o resarcirnos de la culpa. La idea de castigo está muy asociada a la de culpa y provoca también situaciones internas de rebeldía y muchas complicaciones en nuestras relaciones humanas.

Si nuestro hijo rompe el cristal de una ventana y lo castigamos sin salir con los amigos esa tarde, por ejemplo, el castigo no le enseñará a no romper cristales. El castigo, en el fondo, enseña al niño a mentir para evadir el castigo y sus responsabilidades, pero no le enseñará a ser cuidadoso con los cristales de las ventanas.

Por esto podemos decir que el castigo es antipedagógico y muchas veces enseña lo contrario de lo que pretende enseñar. La mentira es un mecanismo natural ante el castigo; por ello, cuando nos encontramos con niños o adultos mentirosos, es muy probable que de pequeños fueran castigados.

Veamos una manera correcta de pensar y actuar:

1. Es fundamental comprender que no existe el culpable sino una situación normal en el camino de aprendizaje; el error es una situación que se da dentro del plan pedagógico de cada individuo, es la semilla del aprendizaje y del éxito en un futuro.
2. El error no es algo malo, es neutro y a la vez nos permite aprender algo nuevo. En lugar de utilizar el castigo, hemos de tomarlo como una oportunidad para poder enseñar al otro o a los otros; es decir, se trata de una oportunidad de auténtico servicio hacia los demás por nuestra parte.

Procuremos enseñar a los otros de manera respetuosa, afable, educada y correcta a través del razonamiento y del sentido común y no a través del castigo.

En el caso del niño, en un tono respetuoso y sereno, nos acercamos y le preguntamos:

- ¿Qué ha pasado?
- ¿Qué crees que podemos aprender de esta situación?

Estas son las preguntas que le haríamos al niño y seguidamente le hablaríamos de la responsabilidad, de cómo todos debemos aprender a asumir las consecuencias de nuestros errores, por lo que le invitaríamos a recoger los cristales del suelo. Esto no es un castigo, sino un aprendizaje, un aprender a asumir los resultados del error y así poder mejorar gracias a él.

Si lo creemos conveniente, también podemos invitar al niño a que contribuya a pagar los gastos del cristal nuevo. Otra posibilidad es no hacerlo esta vez, pero informarle de que, si no es cuidadoso y vuelve a romper un cristal, le pediremos que pague los gastos.

Al corregir errores hemos de aprender a no caer en la manipulación y evitar ser seducidos por todas las herramientas de seducción que quien ha cometido el error, en este caso el niño, puede empezar a desplegar ante nosotros. Como por ejemplo los lloros, el que repita una y otra vez que ha sido sin querer, que no pasará más, etc. Todas esas actitudes por parte de la persona que ha cometido el error, en el fondo buscan manipular y provocar una respuesta salvadora o rescatadora del padre, en este caso, o de la persona que corresponda.

Aquí debemos aplicar la herramienta de la firmeza, o sea, no ser tolerantes ante los intentos de eludir la responsabilidad por parte de quien ha cometido el error,

para así no tener que asumir las consecuencias de su comportamiento. En este caso debemos ser firmes, fuertes, dejar el sentimentalismo apartado para no ceder ante este tipo de manipulaciones. En resumen, debemos aprender a no asumir los errores de los otros; si lo hacemos, no los ayudamos ni tampoco nos ayudamos a nosotros mismos. Con el tiempo, podremos observar que este tipo de conducta salvadora, la que asume las consecuencias de los errores ajenos, frecuentemente nos lleva a bloqueos en nuestro trabajo o economía.

Recuerdo que una vez, en una clase, una alumna nos contó una experiencia vivida por ella en su relación de pareja:

«Assumpció, estás delante de una salvadora arruinada». Todos nos quedamos asombrados ante esta afirmación, pero después, cuando nos explicó lo que le había ocurrido, comprendimos que era exactamente un claro ejemplo de falta de firmeza.

Ella se dejó manipular por su pareja asumiendo sus errores y responsabilidades. Se había casado con un hombre que la animó a montar un restaurante, le pidió a ella que pusiera dinero y él se encargaría de regentar el negocio. A la hora de la verdad, él no cumplió lo prometido ni asumió las responsabilidades que conllevaba el restaurante. A pesar de este comportamiento, él volvió a pedir dinero para que su hermana se pudiera casar de manera ostentosa. Ella cedió a sus manipulaciones y le dejó el dinero; al final no lo recuperó nunca.

Finalmente, decidió separarse de su pareja, pero al poco tiempo la vida (para constatar si había aprendido) la colocó en una situación similar. Un buen amigo le pidió también dinero en préstamo, asegurando y prometiendo que se lo devolvería; ella cedió y a la hora de devolverlo el amigo alegó que no podía porque se encontraba enfermo y tenía otros graves impedimentos.

En este punto, la mujer ya empleó la herramienta de la firmeza, no se dejó manipular por la enfermedad y ante un abogado firmó un reconocimiento de deuda. El amigo, poco a poco, le está devolviendo el dinero.

Esta historia no es única. Seguro que conocemos ejemplos similares; la cuestión está en reconocer que para dar préstamos ya existen los bancos, y que si nuestra función no es la de ser prestamistas o banqueros, debemos pensarlo bien y no caer en la manipulación y seducción a la que nuestros entrenadores nos pueden someter. Si una persona no tiene dinero o recursos para afrontar sus necesidades, seguro que es porque le falta comprensión y aprendizaje sobre cómo ha de

comportarse en la vida para poder obtener los recursos que le hacen falta. Estas personas no necesitan dinero, sino educación y herramientas para poder conseguir el dinero por ellas mismas.

El error es una forma natural de evaluación. Nadie se levanta por la mañana con el propósito de equivocarse; es evidente que no, nuestra intención es hacer las cosas bien. Pero esto no quiere decir que siempre lo consigamos. Los errores son involuntarios, no tenemos la intención de equivocarnos, pero el error se da en el ser humano y es necesario para su aprendizaje.

Podemos decir que los errores que cometemos los seres humanos tienen solamente dos causas:

- Falta de educación e información de sabiduría.
- Falta de entrenamiento y práctica con la información que ya hemos entendido pero todavía no tenemos integrada.

A medida que vamos avanzando en conciencia y llenándonos de sabiduría, vamos aprendiendo a no cometer tantos errores; pero, al igual que otras personas, cuando estamos en niveles bajos de conciencia, los cometemos, y ello es algo natural, normal y necesario por su gran valor pedagógico. Un sabio es aquel que ya ha aprendido de todos sus errores anteriores y, por tanto, ya no vuelve a recaer en ellos.

Los padres frecuentemente se sienten culpables de los errores de sus hijos y tienen pensamientos como estos:

- Si me hubiera hecho caso... Yo ya le advertí de que la decisión que tomó era equivocada.
- Si hubiera tenido más información y asesoramiento, mi hijo no se habría equivocado.

No hemos de sentirnos culpables por los errores de nuestros hijos o de las personas que queremos, pues nadie está obligado a saber más de lo que sabe. Todos los seres humanos hacen lo que mejor pueden y saben en función del punto de desarrollo de conciencia y comprensión en el que se encuentran. Necesitan del error para seguir avanzando en su proceso de aprendizaje.

Hemos de entender también que con la información, el asesoramiento y la guía

adecuada no es suficiente. Los seres humanos necesitamos pasar por la experiencia, por el entrenamiento con la información y educación recibida, por los errores que, por falta de comprensión o entrenamiento, cometamos con la información. La reflexión y el aprendizaje que hacemos sobre el error es la práctica que nos permitirá consolidar e integrar las enseñanzas que, en un momento dado, podamos estudiar o leer. La comprensión se consigue con la práctica.

En el universo no existe la ineficiencia, y los planes pedagógicos de unos y otros están muy bien imbricados y organizados; por tanto, el universo sabe aprovechar de una manera perfecta nuestros errores y los de los otros para que sean una herramienta pedagógica para todas las personas implicadas. Los errores existen en el plano humano porque tenemos el libre albedrío para poder decidir y, cuando nos equivocamos, por ley de causa y efecto, nos toca experimentar las consecuencias pertinentes. El universo, como si fuera un gran ordenador cuántico, sabe aprovechar y coloca a cada individuo o cada situación en el lugar que le corresponde. No hay víctimas ni culpables, tampoco nada de lo que nos ocurre es un castigo de la vida hacia nosotros. Estas creencias e ideas están muy arraigadas en nuestro interior; frecuentemente las sentimos e interpretamos como verdaderas. Eliminarlas de nuestra mente es nuestro trabajo de desarrollo de la conciencia.

Si pasamos por la experiencia de actuar como un agresor, voluntaria o involuntariamente, esta agresión también afectará a la persona o personas que, de la experiencia de ser agredidos, podrán sacar, al igual que nosotros, un aprendizaje. Todo lo que nos ocurre en la vida está relacionado con la correspondencia; una ley de vida que nos dice que todo lo que pasa en nuestras vidas tiene que ver con nosotros, quienes, consciente o inconscientemente, somos creadores de nuestras realidades externas y atraemos determinadas circunstancias para poder aprender.

Veamos los aprendizajes que hay que realizar por cada persona del ejemplo anterior:

Por parte del agredido:

1. Aprender que uno mismo, por razones de aprendizaje, ha generado la correspondencia de ser agredido.
2. Aprender a no culpar ni a juzgar al agresor como el malo que debe ser

castigado, sino como un ser humano que está cometiendo un error en función del nivel de conciencia en el que se encuentra. Entender que, si no hubiera sido agredido por esta persona, lo habría sido por otra, pues necesitaba pasar por el entrenamiento de ser agredido.

3. Aprender a denunciar al agresor (puede ser que no denuncie, esto depende de su nivel de conciencia) para que asuma las consecuencias de sus actos, y no por creer que es culpable y que ha de ser castigado por ello. Para muchos de nosotros no es fácil que no surjan sentimientos de culpa hacia el agresor y deseos de que sea castigado por lo que ha hecho.

Por parte del agresor:

1. Entender que la agresión nunca produce resultados satisfactorios; al contrario, nos hace sentir mal y no conseguimos lo que queremos del otro. Al agredir a otra persona, las relaciones humanas en nuestra vida se complican mucho, pues somos denunciados, llevados a juicio, hemos de pagar dinero por una indemnización, etc.
2. Aprender a no sentirnos culpables por el hecho de haber agredido, sino entender que lo que hemos hecho ha sido un error por nuestro bajo nivel de conciencia. Hemos de aprender a dominar nuestras emociones y sentimientos para que esto no vuelva a pasar y podamos ir creciendo en sabiduría.
3. Aprender a resolver nuestras diferencias con los demás, no con la agresión, física o psicológica, sino a través del diálogo y de los acuerdos. Y si esto no es posible, aprender a aceptar a la persona tal como es y, si nos parece oportuno, tener la determinación de separarnos física o psicológicamente de ella.

Puede ser que nos cueste aceptar esta idea de la responsabilidad sobre lo que nos ocurre debido a creencias muy interiorizadas de sentirnos víctimas de unos hechos o situaciones que creemos que no tienen nada que ver con nosotros. Lo que muchos de nosotros ya empezamos a aceptar, y esto es un paso importante, es que sí somos responsables de la respuesta que damos ante lo que nos sucede. Por ejemplo, podemos entender que si por la mañana, en el desayuno con nuestra familia, nuestro hijo tira la leche en un descuido y nos ensucia la camisa, nosotros tenemos la responsabilidad de dar una respuesta proporcional a esta situación; no debemos insultar o gritar a nuestro hijo. Puede que nos cueste comprender que

en esa situación no hay culpables ni víctimas, sino que la situación forma parte de nuestro plan pedagógico y que es un entrenamiento para nosotros, un entrenamiento del que somos responsables de haber atraído a nuestra experiencia de vida, por nuestra necesidad de aprendizaje.

En las relaciones padres-hijos se presenta, tal y como hemos dicho, el sentimiento de culpabilidad ante los errores de los hijos. Los padres piensan que se han equivocado en su educación. Es un error pensar así; nuestros hijos pasarán muchas veces por situaciones y cometerán errores que no tienen nada que ver con nosotros como padres, sino que son fruto de sus planes pedagógicos. Los hijos viven a través de los padres unas experiencias y vivencias en las que no hay padres ni hijos culpables, sino que son todos ellos personas relacionadas en unas circunstancias pedagógicas, ante las cuales se pueden ayudar y apoyar unos a otros.

Cuando los hijos se quejan de sus padres, culpándolos de lo que les sucede o de lo que está ocurriendo en su vida, caen en el mismo error. Un error que es fruto de la ignorancia y la falta de comprensión de su propio plan pedagógico.

Otro error importante en el que caemos es creer que tenemos la razón cuando algo no funciona adecuadamente en nuestras vidas o creer que la culpa es de los demás. Por ejemplo, una persona que no consigue trabajar y vivir de lo que le gusta puede caer en este error. Peor aún es la situación de la persona que, siendo un buen profesional y con gran experiencia en su trabajo, no consigue trabajar en aquello que tan bien domina y, aunque insista y se movilice para conseguirlo, tan solo halla obstáculos y puertas cerradas.

Formas de actuar ante este tipo de errores:

1. **Observar** cuáles son los resultados no deseados que hay en nuestra vida y que nos generan insatisfacción.
2. **Reconocer** la ignorancia en nosotros como la causa generadora de lo que nos ocurre.
3. **Decidir** no seguir cometiendo los mismos errores, dejar de ser tercos.
4. **Buscar** nueva información, pedir ayuda.
5. **Cambiar** nuestra forma de pensar, de comunicarnos y de actuar.
6. **Experimentar** nuevos métodos y comportamientos.

Debemos aprender a ver los errores como necesarios en nuestro proceso de aprendizaje. Cuando aprendemos a no cometer siempre los mismos errores, el plan pedagógico se transforma en algo más fácil y comprensible.

A medida que vamos avanzando en conciencia, entendemos claramente que en nuestra vida se nos plantea un plan pedagógico necesario y adecuado a nuestro nivel de conciencia. Cuando somos cada vez más conscientes de ello, surge en nuestro interior un profundo anhelo de aprender de aquellos que se hallan en un nivel superior y saben más que nosotros.

Hay una anécdota que se cuenta de Walter Percy Chrysler, fundador de la marca automovilística. Cuando un directivo tomó una decisión que se tradujo en millones de pérdidas para la empresa, decidió no despedirlo a pesar de que este había puesto el cargo a su disposición. Chrysler le dijo: «He invertido mucho en ti y, después de este error, espero que aprendas y lo puedas capitalizar para mejorar tu gestión en el futuro». El directivo se sintió tan comprometido con el señor Chrysler que, a partir de ese momento y gracias a su error, logró muy buenos negocios y, en consecuencia, consiguió ganar mucho dinero para la empresa.

El libre albedrío

Si la vida tiene para cada uno de nosotros un plan pedagógico, nos podremos preguntar sobre la existencia del libre albedrío. Para poder contestar, primero debemos definir qué entendemos por *libre albedrío*.

El libre albedrío es la posibilidad que tenemos de elegir, ante las diversas probabilidades que plantea la vida, entre diferentes opciones (externas o internas) o entre diferentes tipos de pensamientos o interpretaciones mentales.

Todos nosotros, ante la vida, decidimos elegir en función de nuestras creencias o pensamientos, conscientes o inconscientes, y esto produce unos resultados. Estos resultados nos permiten evaluar si la decisión ha sido adecuada y nos comporta consecuencias satisfactorias o no. Siempre tenemos la capacidad de elegir y, gracias a los resultados que obtenemos, podemos evaluar si estamos eligiendo bien o no.

Podemos preguntarnos acerca del concepto del determinismo; es decir, hay cosas en nuestra vida que suceden sin que nosotros intervengamos con nuestras decisiones. Por ejemplo, no decidimos nacer en una ciudad u otra, ni tener un sexo u otro, ni qué personas vamos a encontrarnos en el camino de nuestra vida, a quién conoceremos o no; tampoco decidimos quienes serán nuestros compañeros en la escuela, en la Universidad, en el trabajo, etc.

Por tanto, aunque exista la posibilidad de escoger en muchas situaciones de la vida qué camino seguir y cuál no, también existen situaciones, personas y hechos que se presentan sin haber sido elegidos por nosotros; tal y como hemos señalado, estas personas o situaciones supondrán muchas veces un entrenamiento y otras un gran placer.

Veamos algunos ejemplos que nos ayudarán a entender estas ideas:

Un hombre se preguntaba constantemente por qué todo le salía mal y por qué no tenía suerte en la vida. Cansado de su mala suerte, como había oído hablar de un

oráculo que se encontraba en un país lejano, decidió emprender el camino para buscarlo y poder así recibir consejo sobre cómo actuar para hallar su buena suerte. Un día cogió su hatillo y se puso en marcha. Caminó y caminó y, como Caperucita, se encontró con un lobo famélico que le preguntó:

—¿Adónde vas, caminante?

—Voy a la búsqueda del oráculo para que me aconseje qué es lo que debo hacer para encontrar la buena suerte.

—¿Me podrías hacer el favor de preguntarle qué debo hacer para engordar y dejar de estar tan delgado?

—Claro que sí. Si lo encuentro, lo haré.

Y siguió su camino hasta llegar al lado de un gran árbol que parecía enfermo porque no tenía hojas ni flores. El árbol le preguntó:

—¿Adónde vas, caminante?

—Voy a la búsqueda del oráculo para que me aconseje qué es lo que debo hacer para encontrar la buena suerte.

—Si encuentras al oráculo, ¿podrías preguntarle por qué estoy tan enfermo y qué puedo hacer para volver a florecer y que los pájaros hagan de nuevo sus nidos en mis ramas? —le dijo el árbol con una voz ronca.

—Claro que sí. Si lo encuentro, lo haré.

El hombre siguió caminando hasta llegar a una casa rodeada de un bonito jardín y de la que salió una joven mujer.

—¿Adónde vas, caminante? —le preguntó con voz dulce.

—Voy a la búsqueda del oráculo para que me aconseje qué debo hacer para encontrar la buena suerte.

—Si encuentras al oráculo, ¿podrías preguntarle por qué estoy tan sola y qué puedo hacer para cuidar mejor de mi casa y mis tierras? —le dijo la mujer.

—Claro que sí. Si lo encuentro, lo haré.

El hombre siguió caminando hasta que un día llegó a su destino. Allí estaba el oráculo, que, con voz grave, le preguntó:

—¿Por qué razón vienes a verme? ¿Qué quieres saber?

—¡Pobre de mí! Soy el hombre con más mala suerte del mundo. Querría que me dijeras por qué no tengo suerte y qué debo hacer para encontrarla.

El oráculo le dijo:

—La suerte está por todas partes, a tu alrededor, tan solo debes mirar para encontrarla.

El hombre se puso muy contento y recordó las preguntas de sus amigos y, una vez contestadas por parte del oráculo, le dio las gracias y emprendió el camino de vuelta para buscar su buena suerte.

Conforme iba regresando, se preguntaba dónde podía estar su suerte. Cuando llegó a la casa de la joven mujer, esta le salió al encuentro.

—¿Has encontrado al oráculo? ¿Qué te ha dicho?

—Sí que lo he encontrado y me ha dicho que la suerte estaba cerca; tan solo había que buscarla para acabar encontrándola.

—¿Y por qué estoy tan sola? ¿Qué puedo hacer?

—Me dijo que tenías que buscar a un hombre que te quisiera y compartiera su vida a tu lado.

—Eres un hombre apuesto, viajero. Quédate a vivir conmigo, en mi preciosa casa, y formemos una familia.

—¡Me encantaría! Eres la mujer más bella que he visto nunca, pero no puedo entretenerme; estoy buscando mi buena suerte y debo encontrarla. —Y siguió su camino.

Cuando llegó al lado del árbol, este le hizo la misma pregunta:

—¿Has encontrado al oráculo? ¿Qué te ha dicho?

—Sí que lo he encontrado y me ha dicho que la suerte estaba cerca; tan solo

había que buscarla para acabar encontrándola.

El árbol se alegró y le preguntó qué le había dicho sobre su enfermedad.

—Me dijo que estabas enfermo porque entre tus raíces había enterrado un cofre con monedas de oro y eso impedía que el agua llegara hasta ellas. Si alguien lo desenterrara, volverías a florecer.

El árbol le dijo:

—Desentiérralo tú, por favor. Aquí tienes una pala y coge el tesoro, yo no necesito las monedas de oro.

—Me encantaría ayudarte, pero tengo prisa. Debo ir a buscar mi buena suerte.

Y se alejó a toda prisa.

No tardó mucho en encontrarse al pobre lobo, que todavía estaba más delgado.

—¿Has encontrado al oráculo? ¿Qué te ha dicho?

—Sí que lo he encontrado y me ha dicho que la suerte estaba cerca, tan solo había que buscarla para acabar encontrándola.

—¿Y qué te dijo sobre mí? —le preguntó el lobo—. ¿Le preguntaste por qué estaba tan delgado y famélico?

—Claro que sí. El oráculo quería que te dijera que, si te comes al primer tonto que pase por aquí, nunca más estarás famélico.

Muchas veces tenemos las oportunidades ante nosotros, más a menudo de lo que nos imaginamos; el problema es que no siempre las sabemos reconocer y aprovechar. La respuesta está en nuestra preparación o comprensión de la vida.

La preparación se corresponde con nuestro nivel de sabiduría. Cuanto más preparados y educados estemos, mejor aprovecharemos las oportunidades que nos presente la vida; por este motivo necesitamos aumentar nuestra preparación. Esta preparación depende de nosotros, de las preguntas que nos hagamos ante los resultados insatisfactorios.

Preguntas como:

- ¿Qué puedo aprender de esta situación?

Si no encontramos respuesta, seguimos preguntándonos:

- ¿A quién o qué puedo buscar para que me ayude a descubrir la respuesta ante este reto que me plantea la vida?

Si nos hacemos estas preguntas mentalmente, en silencio, observaremos que frecuentemente vienen a nosotros las ayudas y las respuestas. Pero las respuestas muchas veces supondrán un cambio de actitud o de hábitos que debemos estar dispuestos a hacer; si no lo hacemos, los retos y situaciones desagradables de la vida continuarán reproduciéndose una y otra vez.

En el anterior cuento podemos advertir que la vida le da al hombre oportunidades y respuestas; pero el hombre no parece dispuesto a escucharlas o aplicarlas; por eso sus problemas persisten y al final el lobo se lo acaba comiendo. Este es el caso de muchos seres humanos que nos negamos a aprender y, normalmente, son la tristeza, el sufrimiento, la depresión, la enfermedad e, incluso, la propia muerte las que acaban con nosotros.

Dicen que un hombre que estaba muy convencido de que le iba a tocar la lotería, decidió comprar el mismo número durante ocho años. Naturalmente, no le tocaba, pero él, tozudo, insistía. Un día tocó el número anterior al que compraba, se animó y siguió insistiendo. A los tres meses tocó el número posterior (cosas de la vida), siguió y siguió jugando, comprando el mismo número durante un año más y nunca le tocó.

Un día se dijo a sí mismo: «Vale. No lo compro más».

Y aquel día salió premiado su número, pero él no lo había comprado.

Esta historia es cierta, aunque parece inverosímil. Pero así es la vida; los aprendizajes son sutiles y muchas veces no estamos lo bastante preparados para verlos. Incluso una mentalidad terca, ante esta historia puede llegar a pensar que el hombre no insistió lo suficiente. Nuestra personalidad egoica busca siempre justificarse a sí misma para no cambiar.

En este caso, el aprendizaje está en dejar de insistir en algo que no funciona para nosotros si ya lo hemos probado una y otra vez (ocho años). Hemos insistido muchísimo para conseguir un resultado que no se produce. No estamos siendo constantes en nuestra forma de hacer las cosas, sino que estamos siendo tozudos.

Y la tozudez no es una virtud, al contrario, va en contra del fluir de la vida; por tanto, dejar de ser tozudos será para muchos de nosotros una lección que aprender en la escuela de la vida.

Una vez un rey quiso conocer su futuro y consultó a un astrólogo muy famoso. El astrólogo le pronosticó unos augurios muy malos, le dijo que sufriría, que moriría joven, que no sería feliz.

Entonces el rey le preguntó al astrólogo cómo sería su propio futuro y este le contestó que sería próspero y lleno de buenas experiencias y maravillosas vivencias. El rey, ante estas palabras del astrólogo, afirmó: «Ya verás cómo tu ciencia no es verdadera». Y ordenó a sus guardias que lo mataran en ese mismo momento. El astrólogo se equivocó y, por ley de causa y efecto, su destino cambió completamente.

El libre albedrío es la capacidad que todos tenemos para decidir cómo actuamos ante las situaciones que nos presenta la vida. Cuando nos falta la preparación y la sabiduría, nos solemos equivocar en nuestras decisiones. El astrólogo se equivoca al hablarle al rey, al decirle que tendrá una vida próspera y satisfactoria. Decirle eso es un comportamiento equivocado, pues está provocando al rey y este se siente molesto, envidioso o dolido ante la buena suerte que tendrá el astrólogo y no él. Por eso toma una decisión, la de matarlo. Decisión que seguramente no habría tomado si el astrólogo no hubiera hablado o le hubiera contado otras cosas al rey. Por tanto, otro de los aprendizajes que nos depara la vida es respetar y no ofender a quienes conviven con nosotros, para conseguir tener una convivencia pacífica con todos.

También podemos reflexionar sobre lo que le ocurre al astrólogo, ejemplo y lección de la prudencia y la moderación a la hora de hablar y de ser demasiado sinceros. Decir siempre lo que pensamos o lo que sabemos no es una virtud, y nos puede llevar a resultados o consecuencias poco deseables.

Hablar y comunicar de una manera suficiente, eficiente y oportuna es otro de los aprendizajes. Hay situaciones en las que hablamos más de lo que deberíamos; en otras, lo que decimos no es eficiente ni adecuado para quien nos escucha, y en otras, no es oportuno compartir lo que estamos diciendo. Estos tres errores se dan en el caso del astrólogo.

Así, con nuestros aciertos y errores, vamos cambiando nuestro destino personal. Cuando tengamos en nuestro interior una preparación alta o un nivel de

sabiduría elevado, nuestras elecciones y nuestro libre albedrío irán siempre en la línea de las leyes y del fluir de la vida.

El desarrollo de la conciencia

Para entender la forma en que el ser humano va avanzando en este camino hacia la madurez emocional y espiritual, vamos a utilizar un modelo que ya planteé en mi anterior libro sobre desarrollo de la conciencia^{*}. Este modelo lo podemos representar como una flecha en sentido ascendente o bien como una espiral evolutiva.

Ken Wilber^{**} y otros autores hablan de la espiral evolutiva como representación del camino evolutivo de la conciencia. Una espiral a través de la cual el ser humano va pasando por diferentes etapas que van cambiando en función de cómo avanza el individuo en la comprensión de todo aquello que acontece en su vida.

En el momento en el que nacemos, o incluso antes, es decir, en el vientre materno, estamos recibiendo toda una serie de estímulos que son captados por nuestros sentidos; estamos percibiendo, ya sea con el oído, vista, olfato, gusto o tacto. Los cinco sentidos son para nosotros como las ventanas gracias a las cuales captamos la realidad externa que nos envuelve. Captamos el calor de la madre, sus abrazos, el sabor de la leche materna... Después, a lo largo de nuestra vida, tenemos una percepción de nuestra realidad externa e interna gracias a estos sentidos, como cuando sentimos el hambre o la sed.

Estas percepciones que se dan gracias a los sentidos son interpretadas por nuestra mente, que al recibir los estímulos y en función de cómo nos impacten, provocan respuestas por nuestra parte o bien quedan grabadas en nuestro consciente o inconsciente mental.

En nuestra infancia, vemos claramente activa la mente que está relacionada con las reacciones instintivas o temperamentales; el niño está conectado con esta mente instintiva, que es la que provoca que llore cuando tiene hambre, que se ría cuando se siente satisfecho, que duerma cuando su cuerpo y sus necesidades fisiológicas lo requieran, etc. Por tanto, en la primera parte de nuestra vida, esta

mente que tiene que ver con los instintos está muy presente y visible en cada uno de nosotros. Vamos evolucionando a través de diferentes etapas evolutivas que clasificamos de la siguiente manera:

La mente de 0 a 6 años

En esta etapa, la vida del niño se caracteriza por un bajo nivel de autoconsciencia. El niño vive la vida con una mente instintiva y la consciencia de sí mismo está construyéndose a nivel mental. Si nos fijamos en nosotros mismos, veremos que son muy pocos los recuerdos que tenemos de esta etapa. Ahora bien, que no tengamos recuerdos conscientes no quiere decir que en ella el proceso de desarrollo de nuestra mente no haya estado muy activa. Aquí, la mente del niño está en un estado de grabación; el niño graba como en un archivo informático muchos de los comportamientos, actitudes y creencias de sus padres o personas importantes en su vida. El niño discrimina muy poco, o casi nada, y va copiando y creyéndose todo aquello que le van diciendo sus padres, el entorno, la escuela,... en definitiva, el ambiente cultural en el que se está criando. En esta etapa de nuestra vida pueden generarse también algunos traumas.

Los traumas se originan cuando hay algún estímulo externo que sobrepasa los umbrales del instinto. Es decir, el niño vive alguna situación externa que lo sitúa en alerta, que estimula su mente instintiva, aquella que está programada para garantizar la supervivencia del individuo. Percibir que aquello que pasa en su mundo exterior supone una amenaza para su supervivencia puede generar un trauma al niño.

Imaginemos que un niño de cuatro años está jugando en el jardín de su casa y, de repente, ve a un escarabajo. El niño, contento con el hallazgo, lo coge y se lo lleva entusiasmado al interior de la casa para mostrárselo a su madre. La madre, cuando ve al insecto, se pone a gritar histérica y le dice al niño que no tiene que jugar con escarabajos.

El grito de la madre puede ser de tal magnitud que acabe afectando al umbral de seguridad que tiene el instinto del niño; la madre coge el escarabajo, se lo quita de las manos y lo echa a la basura. A partir de ese momento se genera en el niño un miedo y aversión hacia los escarabajos que podría acompañarle durante toda la vida. Este sería un ejemplo de cómo se generan los traumas en nuestro interior. Son como pequeñas o grandes heridas que nos marcan, que despiertan nuestros miedos, pero después, ya de mayores, los podemos sanar si trabajamos en nuestro

desarrollo de conciencia y nos comprometemos en un trabajo de desensibilización.

La mente de 6 a 14 años

En esta etapa de nuestra vida ya tenemos una memoria más activa y empezamos a almacenar recuerdos de nuestras vivencias, de aquello que hacemos. Las capacidades del niño para elegir actuar aumentan, la mente aprende a razonar, etc. Pero básicamente este periodo sigue siendo una etapa de grabación de estímulos y de adquisición de enseñanzas y creencias que provienen del entorno que nos envuelve; de alguna manera nos vamos programando dentro de la cultura que nos rodea.

La mente de 14 a 20 (25, 30, 40 o más)

Esta tercera etapa tiene una duración variable y es diferente en cada individuo. Es la etapa en la que entramos en la adolescencia, es el momento en que el chico o chica empieza a experimentar con todo aquello que la cultura y el entorno en el que ha sido criado le ha transmitido y enseñado; es como si el joven estuviera escuchando la grabación del archivo que ha sido creado previamente. Es el momento de vivir, de practicar y aplicar las enseñanzas que le han sido transmitidas. En esta etapa, el adolescente cree que ya sabe y que no es el momento de aprender sobre la vida, sino de experimentarla.

Una vez pasada esta etapa, la persona se da cuenta de que algunas creencias o maneras de pensar y hacer no le reportan el bienestar o la satisfacción que desearía. Percibe que aquello que le enseñaron no lo lleva a vivir en la felicidad que busca todo ser humano. El individuo experimenta de manera más clara y consciente el sufrimiento ante aquello que en su vida no funciona como le gustaría. Cuando este malestar es muy grande o llega a un límite, que es diferente para cada individuo, la persona empieza a hacerse preguntas; se despierta en su interior la necesidad de buscar otras ideas o respuestas que la cultura o la educación que ha recibido no le han dado. Entonces se presenta la segunda crisis; la primera ha sido la de la adolescencia. Algunas personas manifiestan esta segunda crisis a los 20 años, otras a los 25, a los 30, a los 40 o a los 50. Y algunas quizás a los 70 u 80. Todo ello depende tanto de factores internos individuales como del entorno.

Existen personas que en esta segunda crisis, en lugar de buscar repuestas o salidas

a su malestar, se abandonan, se resignan, niegan el malestar interior y no se convierten en buscadoras de nueva información. Al contrario, se suelen justificar con pensamientos tales como:

- «Yo soy así».
- «Yo ya no puedo cambiar».
- «No sirvo, no puedo».
- «Siempre seré sufridor».
- «Soy tozudo/a».
- «Yo ya sé».

Este tipo de pensamientos no ayudan a la persona, al contrario, la limitan, la frenan en este camino o proceso evolutivo de la conciencia. Muchas personas pueden quedar como «cristalizadas», «enrocadas», «estancadas», «resignadas» en esta fase y, por tanto, no avanzan en la superación del sufrimiento. Ojalá a nosotros no nos suceda eso. Siempre que haya sufrimiento y estrés en nuestras vidas, hemos de preguntarnos:

- ¿Qué necesito aprender?
- ¿Dónde puedo encontrar las herramientas y la información?

Si nos hacemos estas preguntas con verdaderas ganas de encontrar respuestas, seguro que nuestra vida se encaminará hacia su encuentro.

-
- * Salat, Assumpció, *El desarrollo de la conciencia. Encontrando mi mapa*, Barcelona, Editorial Uno, 2013.
- ** Wilber, Ken, *Psicología integral*, Editorial Kairós, 1994.

¿Quién soy yo?

Para seguir profundizando en el desarrollo de la conciencia, es importante reflexionar y entender quiénes somos y qué archivos o componentes hay en nosotros, tanto física como mentalmente. Cuando nos preguntamos «¿quién soy yo?», lo que nos viene a la mente es pensar en lo que hacemos o lo que tenemos. Es decir, cuando nos hacen esta pregunta, la mayoría de nosotros nos identificamos con aquellos roles o actividades que desempeñamos en la vida, como por ejemplo:

- Soy profesor/a.
- Soy empresario/a.
- Soy funcionario/a.
- Soy padre/madre.
- Etcétera.

O respondemos con lo que tenemos; un nombre, un cuerpo, una casa, etc.

- Soy Juan o María.
- Soy el dueño/a de esta casa.
- Soy socio/a del club X.

O nos identificamos con unos rasgos sentimentales o emocionales que predominan en nosotros:

- Soy una persona muy terca.
- Soy muy sufridor/a.
- Soy optimista/pesimista.

- Soy un indignado/a.

En realidad, lo que hacemos o tenemos no es lo que verdaderamente somos. Si profundizamos más en la pregunta «¿quién soy yo?», nos damos cuenta de que no podemos definirnos como un cuerpo. El cuerpo es algo que cambia con los años, no es permanente, sino que está en continua evolución y renovación. Las células de nuestros cuerpos, que se renuevan cada diez años en su totalidad, están en constante cambio. Es obvio constatar que nuestro cuerpo ha hecho un cambio total si miramos una foto de cuando éramos niños y pensamos en él cuando tenga más de ochenta años. Seguro que no tendrá nada que ver con lo que es ahora.

Lo que debemos plantearnos es: ¿soy quizás una mente? Y al hacernos esta pregunta, vuelven a surgir dudas, ya que también podemos preguntarnos: «¿qué mente soy yo?», ¿la mente o los pensamientos de cuando tenía cinco años, de cuando era un adolescente o la mente y los pensamientos del adulto que soy hoy en día?

Lo que somos tampoco es lo que hacemos y tenemos, pues esto se corresponde más bien a unas funciones, tareas o papeles que desempeñamos en determinados momentos de nuestra vida, pero que son cambiantes y no permanecen en nosotros.

Por este motivo, al formularnos esta pregunta, nos damos cuenta de que la mayoría de nosotros nos solemos definir por lo que tenemos, hacemos, pensamos y creemos, es decir, por unos aspectos que son cambiantes, pues no permanecen siempre con nosotros.

Recuerdo que, en una cena de amigos, vino por primera vez una chica que se incorporó al grupo. Después de las presentaciones y de explicarnos a qué se dedicaba, a mí se me ocurrió proponerle la siguiente pregunta:

—Entonces, ¿tú trabajas de secretaria de juzgado?

La chica, ante mi pregunta, y visiblemente ofendida, respondió:

—¡No, Assumpció, no! ¡Yo soy la secretaria del juzgado!

Esta anécdota sirve para ver el nivel de inconsciencia que tenemos la mayoría de las personas; una inconsciencia sobre nosotros mismos que nos hace identificarnos con lo que no somos. Nos identificamos con lo que hacemos o tenemos, lo que constituye un gran error por nuestra parte que, a la larga, nos

comportará siempre conflictos y sufrimiento.

Esta identificación que hacemos muchos seres humanos con lo que hacemos, tenemos o pensamos, en psicología lo llamamos *ego*. Una palabra que significa «falso yo». Aquel yo con el que nos identificamos pero que es falso, que no se corresponde con el auténtico yo, con el yo que en realidad somos.

El ego es parte de nuestro carácter, es la personalidad que hemos ido construyendo cada uno de nosotros de diferente manera. Cada ego es único y personal. En el fondo, el ego es una manera de pensar, de verse a sí mismo, a los otros y a la vida. Lo vamos construyendo en función de la educación que hemos recibido y también de las pulsiones instintivas que hay dentro de nosotros.

Cuando los seres humanos entramos en el camino del autoconocimiento, es cuando empezamos a descubrir este ego o falso yo que hay en nosotros. Precisamente, una de las tareas del crecimiento personal es, además de identificarlo, conseguir pulirlo, sanarlo y que vaya menguando. Sanar el ego es una forma de explicar el camino del autoconocimiento y de la sabiduría, lo que nos permite pasar de estar identificados con el falso yo a hacerlo con el auténtico yo, el que realmente somos.

Debemos imponernos una reflexión un poco más profunda para llegar a un aspecto de nosotros que no es tan cambiante como los que acabamos de nombrar. Podemos atribuir esta parte de nosotros a un aspecto mental que hay en nuestro interior, y lo denominaremos «el observador», «la mente superior» o la conciencia entendida como «darse cuenta».

El observador es aquella parte de nuestra mente que se da cuenta de que yo estoy pensando. Tiene mucho que ver con lo que hemos descrito como la consciencia en su segundo significado. El observador se corresponde con una parte profunda de nuestra mente que observa los pensamientos, las creencias, las emociones y los sentimientos, así como su propio cuerpo y sus actos o palabras.

Para entender mejor qué es el observador que hay dentro de nosotros, podemos pensar en el acto de soñar por las noches cuando estamos durmiendo. Seguro que más de una vez hemos tenido la sensación de darnos cuenta de que estamos soñando, como si hubiera una parte dentro de nuestra mente que no es el sueño y que se da cuenta del hecho de estar soñando. Esto también lo podemos experimentar cuando estamos leyendo o escuchando música o mirando un objeto o persona. Cuando realizamos este acto perceptivo o acto mental que es pensar,

leer u observar un objeto externo, si estamos atentos, podemos tomar conciencia de que hay dentro de nosotros una parte profunda de nuestra mente que observa, que se da cuenta del acto de pensar, de mirar o de escuchar. Esta parte, más profunda y permanente en nosotros, es el observador.

Cuando recordamos nuestro pasado y miramos alguna fotografía o vídeo de cuando éramos niños o adolescentes, seguro que tenemos la sensación de que, a pesar de que nuestro cuerpo haya cambiado mucho, y de que también lo hayan hecho nuestros pensamientos, emociones y sentimientos, hay en nuestro interior algo que no ha cambiado: el observador. El observador es una parte de nuestra mente profunda, permanente, que estaba cuando éramos niños y que sigue estando ahora en nuestra edad adulta.

Algunos autores como Deepak Chopra, a esta mente profunda la denominan «la mente no circunscrita», en el sentido de que no está delimitada en un espacio y un tiempo, sino que se encuentra en unas dimensiones profundas o elevadas de nuestra mente, donde ya se trasciende el espacio y el tiempo en gran medida.

Esta parte, que tiene que ver con una dimensión mental más profunda o elevada de nuestra mente, es la que provoca que muchos de nosotros, aunque veamos el paso del tiempo en nuestro cuerpo y cambios en nuestras emociones, pensamientos y sentimientos, tengamos la vivencia o la sensación de que hay algo en nuestro interior que no cambia. Este observador es algo permanente dentro de nosotros. Si lo analizamos, incluso tenemos la sensación de que para él no pasa el tiempo.

Para entender de una manera gráfica esta idea de «¿quién soy yo?», podemos utilizar la imagen del carruaje, una metáfora que enseñaba Platón a sus alumnos. En esta imagen, el cuerpo estaría representado por el carruaje en sí. La mente estaría representada en dos partes: la parte superior de la mente, el observador, se correspondería con el señor que viaja dentro del coche, y la mente pensante o mente inferior se correspondería con el cochero; el caballo representaría las emociones, las energías que se mueven dentro de nosotros y que vienen del instinto.

Iremos ampliando esta metáfora, que nos servirá también para comprender las emociones y los sentimientos que experimentamos como seres humanos. Para entender quiénes somos, podemos dar una definición sencilla y decir: somos un conjunto de archivos que contienen información y energía. Es decir, lo que vemos y sentimos en nuestro interior no es más que información y energía en

diferentes formas. Así podemos verificar que hay en nosotros una energía e información más sólida, de menor frecuencia vibratoria, que se corresponde con la energía y la información que conforma nuestro cuerpo sólido; en la metáfora del carruaje, esto correspondería al coche, al carruaje.

En nuestro interior hay también una energía de más alta frecuencia vibratoria, es decir, que no tiene la densidad del cuerpo físico, pero que nos mueve, nos empuja, nos moviliza; esta es la energía de nuestras emociones. Las emociones estarían representadas por el caballo, el que da la energía y empuja al cuerpo o carruaje.



Ahora bien, si seguimos observándonos, veremos que experimentamos dentro de nosotros una energía y una información mental. La energía y la información de nuestros pensamientos. Este mundo mental lo asociamos al cochero. El cochero es el archivo o nuestra parte que piensa, pero piensa de una manera bastante dirigida por las emociones que siente, en función de lo que quiere y desea el caballo, nuestra fuerza emocional e instintiva. Cuando nuestra mente piensa en función de lo que desea o quiere el caballo, surgen en nosotros los sentimientos.

Los pensamientos, que son una forma de energía y están representados por el cochero, podemos clasificarlos en:

- **Pensamientos de baja vibración:** Son los pensamientos que llevan información más bien pesada, que se correspondería con nuestros miedos, tristezas, rabias, odios, etc. Son los pensamientos de la zona mental oscura y están ligados a lo que piensa el cochero cuando se deja llevar por las exigencias del caballo y que, además, a veces no sabe cómo gestionar.
- **Pensamientos de mediana vibración:** Son los pensamientos cotidianos, que nos permiten vivir y relacionarnos de una manera más o menos equilibrada; lo que sentimos cuando nuestro caballo está relativamente tranquilo. Se correspondería con esas interpretaciones más o menos tranquilas que hacemos del entorno que nos rodea. Llamaremos a este nivel «el nivel de la zona de penumbra mental».
- **Pensamientos de alta vibración:** En este tercer nivel están los pensamientos relacionados con la sabiduría y la comprensión de la vida, que nos llevan a la alegría de vivir. Esta zona tiene una vibración energética más elevada que las dos anteriores. Este tipo de pensamientos surgen cuando el cochero se encuentra conectado con el señor, con el dueño que hay dentro del coche, que es nuestro ser, conciencia, observador o bien mente superior. Le podemos dar diferentes nombres.

Por tanto, podemos hacer una descripción de lo que somos a través de la energía y la información; una descripción que, gracias a la metáfora del carruaje, entendemos de manera más visual.

Los pensamientos

*«No hay nada bueno o malo,
es el pensamiento el que lo decide.»*

WILLIAM SHAKESPEARE

*«El pensamiento es la única cosa del universo
de la que no se puede negar su existencia: negar es pensar.»*

JOSÉ ORTEGA Y GASSET

Cuando nos preguntamos qué son y de dónde vienen nuestros pensamientos, muchos de nosotros podemos responder: «Los pensamientos vienen de nuestro cerebro». Una respuesta obvia e inmediata, pero si lo analizamos, puede surgir otra pregunta: «¿Qué es y qué entendemos por un pensamiento?».

Si lo explicamos de una manera sencilla, podríamos decir que un pensamiento está conformado por una información más una energía que lo acompaña. Podemos entender que todo el universo, en el fondo, es energía más información, y cuando esta energía se materializa, es decir, cuando disminuye su vibración, tenemos las tres dimensiones físicas de la materia, las dimensiones que se pueden observar con nuestros sentidos físicos: la anchura, la longitud y la altura. Nuestros sentidos nos permiten verificar que a nuestro alrededor hay un universo material: árboles, plantas, casas, montañas, mares, minerales, animales... que se manifiesta en estas tres dimensiones. Aquí podemos situar también nuestro cuerpo físico. Ahora bien, nosotros somos conscientes de que en nuestro interior hay unos pensamientos, emociones y sentimientos que no podemos ver en las tres dimensiones físicas, pero que sabemos que existen y notamos que tienen también una energía y una información. Entonces los pensamientos y las emociones, como tales, estarían más allá de estas tres dimensiones físicas.

Deepak Chopra^{*} define el pensamiento como «un quantum de energía e información». Según Chopra, el pensamiento estaría situado en el nivel cuántico

del universo, no en las dimensiones bajas del nivel material. Este autor habla de la existencia de tres niveles en el universo: el físico, el cuántico y el virtual. El nivel físico es el de las tres dimensiones que ya hemos descrito; el nivel cuántico es el de la energía de más alta vibración que no somos capaces de ver, pero sí sentir. Según este autor, los pensamientos estarían en el nivel cuántico. El nivel virtual correspondería al potencial puro, el mar de posibilidades de donde surge toda la información y la energía.

G. Schmedling define el pensamiento como «una onda de energía de variable dimensional». Con esto el autor quiere explicar que la onda de los pensamientos variará en frecuencia vibratoria en función de cuál sea la información que la onda energética contenga. Es decir, habrá pensamientos de sabiduría que tendrán una frecuencia vibratoria más alta que los que sean de informaciones de ignorancia; así podremos distinguir las tres zonas mentales explicadas en función del tipo de pensamientos. Esto lo percibimos cuando pensamos: si los pensamientos son positivos, tienen una vibración más alta, una cualidad que provoca que nos sintamos energéticos y vitales. Ahora bien, cuando los pensamientos o los sentimientos son negativos, nos notamos desvitalizados. De este modo, no es igual la energía cuando pensamos de manera reactiva o muy emocional que cuando pensamos de manera más inteligente o sabia.

Podemos también definir el pensamiento como «el mensajero de la creación», pero previo a toda creación debe existir una concepción mental (pensamiento). Todo el universo es, en el fondo, información y energía. Cuando esta información actúa sobre la materia, la conforma y le da unas determinadas características según sea la energía o la información que afecte o impregne la materia. Así, por ejemplo, la información y la energía no es la misma en una planta, en un animal o en un bolígrafo creado por un ser humano. Los objetos o cuerpos son diferentes en función de la información y la energía que los conforma.

Con esta idea podemos entender los pensamientos como formas de energía e información mental que existen de manera independiente a nuestro cerebro; el cerebro las captaría tal y como lo haría un aparato de radio con las ondas radiofónicas. Las ondas radiofónicas son también información más energía que se mueve en diferentes frecuencias energéticas.

Max Planck, al recibir el Premio Nobel de Física, dijo en su discurso:

«Como hombre que ha dedicado toda su vida al estudio de la ciencia y de la materia, puedo decirles,

como resultado de mi investigación acerca del átomo, lo siguiente: no existe la materia por sí misma. Toda la materia surge y persiste gracias a una fuerza que causa que las partículas atómicas vibren, manteniéndolas juntas en el más diminuto de los sistemas solares: el átomo. Debemos asumir que detrás de esta fuerza existe una mente consciente e inteligente. Esta mente es la matriz de toda la materia».

Gregg Braden^{*} es otro físico que habla de la matriz, la información inteligente que existe detrás de todo el universo creado. Frank Wilczek es un físico estadounidense que recibió el Premio Nobel de Física junto con David Gross y David Politzer en 2004. Este científico trata también el orden de la inteligencia, la información que hay en el universo y que genera la supersimetría. Según las aportaciones de estos científicos, podemos afirmar que esta matriz (matrix) o la supersimetría se mueve de una manera inteligente, ordenada; por tanto, bajo unas leyes. Algunas de estas ya han sido descubiertas y son conocidas, como la ley de la gravedad, la del electromagnetismo, etc., pero existen muchas otras que no las podemos demostrar científicamente. Ahora bien, sí que las podemos intuir y describir en un plano filosófico.

En cuanto a los pensamientos, diremos que hay pensamientos que generamos nosotros y otros que captamos de nuestro entorno y del universo del que formamos parte, al igual que un aparato de radio capta las ondas del campo cuántico, como explica Chopra.

En la práctica, podemos observar que a veces tenemos pensamientos que parece que no sean nuestros. Efectivamente, podríamos decir que así es. Nuestra mente y nuestro cerebro, como un aparato de radio, capta los pensamientos, la información y la energía mental que hay a nuestro alrededor. Muchas veces hemos tenido la experiencia de estar pensando en algún tema determinado al lado de una persona con la que estamos relacionados por amistad o por sentimientos, y ella, de repente, adivina o verbaliza nuestros pensamientos.

Otro buen ejemplo de esta captación de información es el caso de los descubrimientos científicos. En el fondo, como seres humanos no inventamos nada, sino que descubrimos, captamos una información que ya está en el universo y que solo hace falta que el científico, el artista o el músico sea capaz de recibirla y expresarla en nuestra realidad humana. También se han dado casos en los que dos científicos logran el mismo descubrimiento en el mismo momento histórico y entran en lucha para ver quién ha sido el primero en descubrirlo y quién ha copiado al otro.

Eckhart Tolle^{*}, en una obra muy recomendable, también nos lo explica así. Este

autor nos hace entender que los pensamientos no son nuestros y que lo mejor que podemos hacer es no identificarnos con ellos; argumenta que debemos aprender a alejarnos de ellos, a no hacerlos nuestros, lo que está muy bien. Se trata de un buen consejo porque en momentos en los que entramos en bucle mental, saber apartarnos del pensamiento nos libera y nos aporta paz. Existen otros autores que también nos invitan a dejar de pensar para vivir el momento presente. Ahora bien, no debemos confundir el hecho de dejar de tener pensamientos de baja vibración o de ignorancia con la posibilidad de poder captar, recibir y tener pensamientos de nivel superior, pensamientos de sabiduría y de verdades universales, pues somos seres humanos y tenemos conciencia.

Si somos capaces de ello, nuestra energía física y salud, nuestros sentimientos y acciones pueden mejorar mucho. No obstante, requiere de un esfuerzo por nuestra parte, un esfuerzo de discernimiento, de no permitir que pensamientos de nivel inferior aniden en nuestra mente y generen en nosotros estados de preocupación, de malestar y, sobre todo, nos resten energía vital.

Existe un proverbio chino que dice: «A veces no podemos librarnos de que los pájaros de la preocupación sobrevuelen nuestras cabezas, pero sí podemos evitar que hagan sus nidos sobre nuestros cabellos». La clave está en aprender a mantener en nuestra mente pensamientos de energía superior y de información de calidad o verdaderos. Los sabios explicaban antiguamente esto como la alquimia del pensamiento, es decir, transformar el plomo en oro. Los pensamientos de plomo (ignorancia, información de baja calidad) se cambian por otros de oro (sabiduría, información de alta calidad).

La parte instintiva, en nuestro interior, nos provoca sensaciones que generan pensamientos, y los estímulos externos hacen también que nuestra mente elabore pensamientos para buscar maneras de satisfacer necesidades, como cuando pensamos en la necesidad de luchar, vengarnos, culpar, atacar, etc. Este tipo de pensamientos, que ya analizaremos más adelante, no van en la línea de los pensamientos de alta vibración o calidad.

Adquirir los pensamientos de sabiduría es también lo que anhela un científico, un médico o un ingeniero, ya que son los pensamientos que permiten elaborar creaciones de nivel superior, como un coche que funcione con hidrógeno, un aparato que viaje hasta la Luna, un teléfono inteligente, etc.

Cuando en nuestro interior hay un anhelo sincero de búsqueda de respuestas a cuestiones que no funcionan en nuestras vidas, ya sea en cuanto a las relaciones

humanas, la salud o nuestro trabajo, podemos acceder, si lo deseamos de verdad, a información de sabiduría que está en el campo virtual y en el campo cuántico. Llegar a esta información supone hallar descubrimientos de lo que ya existe en el universo (matrix, campo virtual), siendo entonces capaces de formularlos y aplicarlos a nuestras vidas. La calma mental nos ayuda a conseguirlo. Los estados de silencio y quietud nos permiten acceder a nueva información, algo que llamamos también «intuición».

Con su dedicación y trabajo, un científico o ingeniero es capaz de crear un ordenador, un avión, un puente que resiste mucho peso o una medicina que cura el cáncer. Ahora bien, hay información en el universo y en los campos cuántico y virtual a la que todavía muchos científicos, al igual que nosotros, no tienen o no saben cómo acceder. Son nuestras limitaciones mentales, nuestra conciencia aún poco desarrollada que no sabe cómo captar o materializar en una creación una realidad que, en cambio, puede muy bien imaginar. Como, por ejemplo, crear campos antigravitatorios, o bien crear aparatos que puedan desplazarse dentro de la tierra como un submarino puede hacer dentro del mar, descubrir fórmulas para que nuestro cuerpo pueda no envejecer físicamente o para sanar cualquier tipo de enfermedad. Todas estas informaciones están ya en el campo virtual o matrix, lo que nos falta es la capacidad y el nivel de conciencia adecuado para poder acceder a todo ello.

En un plano más práctico, en nuestra vida cotidiana ocurre lo mismo. Poder acceder a información que sea de un nivel de alta calidad depende también de nosotros, de las ganas que tengamos de mejorar y cambiar, de nuestra constancia y voluntad. Si, en cambio, estamos muy atrapados en pensamientos, actitudes y emociones de baja energía, resignados, conformados, creyendo que sabemos, que nada nuevo puede sorprendernos y que pocas cosas nuevas podemos aprender sobre el arte de vivir, difícilmente podremos acceder a informaciones y pensamientos de nivel superior.

Herramientas para trabajar con el pensamiento

Aprender a mantener y sostener pensamientos que vayan en la línea de la sabiduría es una buena herramienta para educar y trabajar sobre ellos. Si somos capaces de lograrlo, podremos verificar con resultados cómo nuestras correspondencias empiezan a cambiar. A esta herramienta la llamamos «la programación mental» y consiste en mantener el pensamiento de una manera

sostenida y dirigida.

Los siguientes son ejemplos de pensamientos de sabiduría, de programación mental, que podemos sostener en nuestra mente y que nos pueden ser de gran ayuda:

1. Soy un ser maravilloso y lleno de potencialidades que estoy aprendiendo a descubrir y manifestar.
2. Estoy aprendiendo a que nada de lo que pase fuera, en mi mundo externo, altere mi paz.
3. Sé que todo lo que ocurre en mi vida es una oportunidad para aprender y desarrollar mis potencialidades.
4. Aunque a veces me equivoque, no me castigo ni me contabilizo, sino que procuro aprender de mis errores. Me amo profundamente.
5. Soy respetuoso con mi proceso y ritmo de aprendizaje y con el ritmo de aprendizaje de los demás. El desarrollo espiritual es un propósito en mí, no un objetivo que debo conseguir de manera inmediata. Me doy tiempo, ya que hay tiempo.

Si practicamos este tipo de pensamientos de una manera continuada y sostenida en el tiempo, repitiéndolos tres veces o más durante el día, cada día durante todo un mes, o mejor aún, durante todo un año, podremos sin duda observar cómo nuestra energía vital cambia a mejor, nos sentimos más a gusto, a la vez que en nuestro mundo externo percibimos cambios que van en la dirección de lo que estamos pensando.

Podemos cambiar estos pensamientos expuestos y adaptarlos en función del momento vital en el que estemos; de todos modos, estos pensamientos son bastante generalistas y nos serán de utilidad en cualquier momento de nuestra vida.

Personalmente, con esta herramienta de la programación mental he tenido dos experiencias en mi cuerpo que me han sorprendido gratamente.

El primero y más chocante para mí fue poder curar un vitíligo que apareció en mi piel a los 24 años, y que a los 30 estaba bastante extendido por cara y piernas. Gracias al trabajo con los pensamientos, que empecé con 30 años, a los 34

experimenté cómo el vitíligo ya no progresaba y a los 37 años había desaparecido completamente. Los médicos habían diagnosticado que mi enfermedad no tenía cura, que era una afectación de la piel que con los años iría aumentando. Yo dejé atrás este tipo de creencias o pensamientos y fui muy constante con mis programaciones mentales. Entre ellas recuerdo que me repetía una y otra vez: «Mi piel está cada día mejor y mejor», «Me amo y me acepto, soy un ser maravilloso», etc. Ver los resultados en mi propia piel me dio mucha fuerza y seguridad y me convenció de que estaba trabajando en la dirección correcta.

Otra experiencia la viví hace un par de años, en el almuerzo de una fiesta navideña durante la cual me hice un corte en el dedo pulgar de la mano derecha. Este corte afectó al tendón y al cabo de un mes ya no tenía la herida, pero no podía mover el dedo hacia atrás, es decir, no podía estirar bien el dedo pulgar. Fui al médico, un traumatólogo que, al ver el dedo afectado, me dijo que seguramente habría que operar el tendón, ya que había acudido demasiado tarde a visitarlo. Yo le pedí un tiempo antes de operarme y una férula para el dedo. Durante cuatro semanas hice pensamientos dirigidos y sostenidos, repitiendo afirmaciones como: «Mi dedo está sanando», «El tendón se está curando», «Soy un ser maravilloso y lleno de potencialidades», etc. Al final no hizo falta la operación, pues el tendón se curó perfectamente.

Con estos ejemplos no quiero decir que no debemos acudir al médico; al contrario, estoy segura de que los médicos, con su información y conocimientos, siempre nos pueden ayudar. Ahora bien, siempre será un buen refuerzo si sumamos al tratamiento médico la programación mental. Una manera de reforzar aún más la programación mental es utilizar la imaginación y la palabra. Es decir, si toda afirmación mental que hagamos a la vez la imaginamos, la visualizamos y, además, la pronunciamos en voz alta (siempre que podamos), el impacto será aún mayor.

La cromoterapia es otra herramienta para trabajar con el pensamiento y así poder acceder a la intuición o a pensamientos útiles que nos ayuden a resolver problemas. Supongamos que tenemos un problema que no sabemos cómo afrontar o gestionar, pues nos falta información; la herramienta práctica en este caso será entrar en un estado de relajación, ayudándonos de una música que nos guste, y así empezar a relajar todo nuestro cuerpo. Cuando sintamos que estamos relajados, formularemos mentalmente la pregunta al universo e imaginaremos el color violeta, blanco, o los dos. Podemos probar y esperar los resultados.

La energía vital

El aumento de la energía vital es una de las señales inequívocas de que estamos avanzando en el camino del desarrollo de conciencia y crecimiento personal. Un sabio se reconoce por la energía que manifiesta y que es capaz de mantener en su cuerpo y en su mente.

Una persona consigue crecer y avanzar en sabiduría con la información, el entrenamiento y la energía. La energía que acumulamos en nuestro cuerpo es una consecuencia de tener, comprender e integrar la información de sabiduría. Una persona puede ser sabia aunque no tenga una excesiva formación intelectual.

La sabiduría se caracteriza por manifestar un buen nivel de energía, por saber aprovechar y disfrutar de lo que la vida nos da, en el lugar en el que estamos, obteniendo muy buenos resultados en las relaciones humanas, en las adaptaciones a los cambios y en nuestras necesidades económicas. Cuando nuestra energía vital es alta, podemos acceder a un nivel mental superior, al nivel en el que se encuentran los pensamientos sabios, positivos, de luz, de intuición, de discernimiento. En cambio, cuando la energía es baja, nuestra mente cae en un nivel bajo en el que nos abruma los pensamientos de miedo, de angustia, de preocupación, etc.

La energía vital es como sentir y tener las pilas cargadas. Precisamente definimos los estados depresivos como la pérdida y la falta de la energía vital. Mientras dormimos, en nuestros sueños, también podemos ser conscientes del estado de nuestra energía. Cuando tenemos la energía baja, normalmente los sueños son más bien pesadillas, las emociones que afloran son pesadas y negativas; por el contrario, cuando tenemos la energía más alta, accedemos a niveles mentales (dimensiones mentales) donde los sueños están llenos de buenas sensaciones, nos dejan mucha paz y mucha alegría interior e incluso, quizás, informaciones de sabiduría.

En función de la energía que seamos capaces de movilizar y mantener en nuestro cuerpo, distinguiremos tres niveles:

Nivel alto. Aquí, gracias a la energía que tenemos, nuestros pensamientos son de pureza, de paz, comprensión, sabiduría; entendemos el porqué de la vida y de las cosas, hay un alto nivel de conciencia y sabiduría dentro de nosotros. En este nivel alto se pueden despertar en nosotros facultades y

potencialidades dormidas, como por ejemplo la creatividad, la intuición, etc. De hecho, la energía nos facilita acceder a pensamientos de sabiduría, de luz, y a la vez estos pensamientos provocan que mantengamos unos altos niveles de energía en el cuerpo y en la mente.

Nivel medio. Aquí es donde estamos la mayoría de las veces. Es el nivel mental donde pensamos en las cosas de la vida cotidiana, en lo que hacemos, en nuestras relaciones y trabajos, y en los pequeños conflictos que vivimos día a día. En este nivel mental no estamos en la zona oscura, la de la depresión y los sentimientos negativos, pero tampoco estamos en la zona alta, que es la deseable.

Nivel bajo. Aquí estamos con poca energía, con pensamientos negativos, nos sentimos cansados, deprimidos e incluso irritados.

Estas tres zonas son perfectamente observables y verificables por todos nosotros.

Cuando sufrimos, estamos preocupados o angustiados, perdemos mucha energía. Estas emociones y sentimientos son la causa de esta pérdida. También hay tipos de emociones y sentimientos que nos dan energía pero, dado que tienen la característica de ser polares, del mismo modo que nos cargan de energía, nos la pueden hacer perder si se polarizan hacia el otro lado.

Cuando el ser humano llega a la sabiduría, llega al Ágape y al amor, y entonces es capaz de gestionar las emociones y los sentimientos. En estos niveles de sabiduría utilizamos y manifestamos las emociones que nos cargan de energía; en cambio, no permitimos que las emociones y sentimientos que nos hacen perderla permanezcan o aniden en nuestras mentes.

Otra clave de la pérdida de energía es el hecho de no encontrar sentido a la vida. ¿Cuántas personas, al ir envejeciendo, pierden mucha energía vital y se sienten aburridas ante una vida a la que no le encuentran ningún sentido?

Algunas personas viven enojadas y resentidas con su pasado, aburridas en el presente y con miedos hacia su futuro. Este estado denota la poca sabiduría del individuo y es una de las causas de pérdida de grandes cantidades de energía.

Al no encontrar sentido a la vida, las personas suelen verla como una lucha por la supervivencia, una lucha en la que buscamos sentirnos protegidos, queridos, valorados, escuchados, apreciados. Con estas actitudes, a menudo sin darnos

cuenta, nos vamos convirtiendo en pedigüños, suplicando y pidiendo la atención y la energía de los demás.

Por tanto, la clave para tener y mantener la energía es convertirnos en sabios. Ser sabio significa conocer y entender cómo funciona la vida; entender por qué nos pasa lo que nos pasa, comprender las leyes que rigen nuestra existencia, para así saber cómo aprovechar y gestionar en cada momento lo que la vida nos presenta.

Deberíamos entender que gracias al desarrollo de la sabiduría podemos generar y encontrar esta energía y amor dentro de nosotros. Es decir, al entender el sentido de la vida, la energía surge de nosotros, no necesitamos buscarla fuera. Cuando vamos creciendo en conciencia, empezamos a ver la vida no como una lucha por la supervivencia, sino como una escuela de aprendizaje, una escuela en la que venimos a aprender a amarnos a nosotros mismos, a ser felices por nosotros mismos y, a la vez, a respetar, comprender y amar a los demás. De esta manera, la relación con los demás pasa a ser de respeto y de servicio.

Aprender a servir es la clave; no debemos confundir el servicio con la actitud de servilismo o «salvadora»; son diferentes, pues esta última nace del miedo y de la falta de sabiduría. Servir significa dar lo mejor de nosotros mismos ante lo que la vida nos presente, dentro de nuestros trabajos o funciones, comprometiéndonos y ejerciéndolos con responsabilidad y compromiso. A la vez, podemos también servir dando información de sabiduría a los demás, siempre que así lo deseen, respetándolos y no juzgándolos cuando no la quieran o la rechacen.

Cuando vemos la vida como una experiencia de aprendizaje de respeto y de servicio, dejamos de luchar y, por tanto, desperdiciamos menos nuestra energía. Al contrario, empezamos a acumularla. Servir también significa dar lo mejor de nosotros mismos a nosotros y a los demás, a todos aquellos que la vida ponga delante de nosotros. No es necesario convertirnos en un «salvador» de los demás ni hacer cosas que no nos corresponda, pues de esta forma podemos perder mucha energía.

Recuerdo el caso de una señora que vino a nuestro centro en Barcelona para solicitar una terapia. No tenía una edad muy avanzada, pero se encontraba muy cansada, con muchas dolencias, pérdidas de visión, enfermedad de Crohn, etc. Analizando su caso, pudimos constatar que no había aprendido a quererse a sí misma, ya que por un amor malentendido se había pasado gran parte de su vida haciendo funciones que no le correspondían, ayudando a gente que no le tocaba ayudar, entregándose a los demás y olvidándose de sus propias necesidades. Con

todo ello había perdido mucha energía. Había generado esta situación en su cuerpo debido a una creencia equivocada en su mente. Ella creía que, entregándose tanto a los demás, los estaba amando.

Solo podemos dar o servir a los demás cuando estamos llenos de conciencia, de energía, de vitalidad, de sabiduría; si no, no nos estamos amando ni responsabilizando de nosotros mismos.

Herramientas para acumular energía

Para acumular energía podemos utilizar diferentes estrategias. En función del momento y de nuestras posibilidades, acudiremos a unas u otras. La básica y primordial es dormir y descansar bien por las noches. Otras maneras de acumular energía son:

1. El ejercicio físico, adecuado a cada edad y momento vital.
2. Una alimentación buena y adecuada.
3. La relajación y la visualización.
4. La risa, el humor y la diversión.
5. Los abrazos y los masajes corporales.
6. La práctica de la sexualidad.
7. La socialización y las relaciones humanas.
8. La naturaleza. El contacto con la naturaleza, los árboles, las plantas, el mar, la tierra es una buena manera de recuperar energías.
9. Las flores, que tienen la calidad de transmutar las emociones negativas; así tenemos la conocida terapia floral de Edward Bach y otros sistemas florales. El hecho de contemplar y estar concentrados en una flor también sirve. Si hacemos el ejercicio apartando de nuestra mente los problemas y concentrándonos en la belleza de la flor, en sus colores, en sus formas, su olor, etc., veremos cómo la flor transmuta nuestras emociones negativas.
10. Otra buena forma de acumular energía es pasarnos más de tres semanas pensando solo en nosotros mismos, en cómo estar mejor, en cómo cuidarnos, en cómo mimarnos, y en mantener dentro de nuestra mente

solo pensamientos positivos sobre nosotros y sobre todo lo que nos rodea y estamos viviendo.

Todo lo descrito no es egoísmo, al contrario, es autoestima. Hay una frase que dice: «No hay suficiente amor en el mundo para alimentar el vacío de una persona que no es capaz de quererse a sí misma». El egoísmo se da cuando intentamos cambiar al otro y forzarlo para que piense, hable o se comporte como nosotros queremos. Este comportamiento, además, también supone para nosotros una gran pérdida de energía.

Cuando hacemos lo que no nos corresponde, cuando por un amor malentendido interferimos, haciendo por los demás lo que ellos tienen y pueden hacer por sí mismos, estamos desgastando nuestra energía vital.

-
- * Chopra, Deepak, *Sincrodestino*, Editorial Punto de Lectura, 2016.
 - * Braden, Gregg, *La matriz divina*, Editorial Sirio, 2012.
 - * Tolle, Eckhart. *El poder del ahora*, Ediciones Gaia, 2007.

El instinto

Como seres humanos, conocer cómo funciona nuestro instinto nos será siempre de gran ayuda. En nosotros hay una parte instintiva animal con la que venimos al mundo. Hasta que no sabemos cómo funciona, nos domina, nos controla y condiciona nuestra forma de pensar en relación con nosotros mismos, con los otros seres humanos o con la vida misma.

Esta parte animal tiene que ver con el instinto de supervivencia y con el territorio. Los seres humanos, instintivamente, tenemos una percepción o sentido animal que nos hace llorar cuando sentimos hambre (de pequeños), pedir o buscar la comida, dormir cuando tenemos sueño, etc. (también de mayores). Cuando llegamos a una determinada edad biológica, se despierta también en nosotros el impulso sexual.

El instinto de supervivencia provoca que sintamos la emoción del miedo cuando alguna situación externa, persona o animal, amenaza nuestra vida. Así, por ejemplo, la presencia de un animal salvaje o una agresión por parte de otro ser humano despiertan en nosotros los miedos. Hay por tanto una parte genético-instintiva que es la generadora del miedo. El mecanismo instintivo, que podemos ver expresado en conductas como el ataque o la huida, se activa inmediatamente cuando está amenazada nuestra vida. En los animales observamos también estos mecanismos cuando perciben su supervivencia amenazada. Es como una programación, ya instaurada en nosotros, que nos irá condicionando posteriormente en nuestra manera de pensar y de razonar.

Por tanto, en nuestro interior existe una parte instintiva relacionada con lo que denominamos «las emociones primarias», tales como el miedo, la ira o el placer. Esta parte primaria instintiva empieza a condicionar nuestros pensamientos desde nuestra niñez, pensando en cómo conseguir el placer y evitar el dolor. Juzgamos muchas situaciones de nuestras vidas desde esta vertiente.

La parte instintiva en nosotros se mueve por el miedo, el poder y el placer. Así, el

instinto busca cómo conseguir el placer, el poder y evitar el miedo. Esto mismo podemos observarlo en el mundo animal. El miedo, el placer y el poder serían los aspectos más viscerales que nos movilizan, y de estos tres aspectos surgirán emociones tales como la rabia, la tristeza, la alegría, el afecto, la sorpresa o el asco.

El instinto de supervivencia tiene dentro del reino animal y también en el ser humano tres funciones básicas que podemos denominar «generar, mantener y defender la vida». Estas tres funciones se manifiestan en una serie de comportamientos reactivos que observaremos en diferentes tipos de conductas humanas.

El sexo y la pulsión sexual es la clara manifestación del instinto en su vertiente de generar la vida. Por instinto nos sentimos atraídos hacia el sexo contrario. A partir de una determinada edad, normalmente la adolescencia, dentro de nosotros se despiertan una serie de mecanismos fisiológicos. Entonces se desarrolla la capacidad reproductiva. En esos momentos de nuestra vida podemos observar cómo se activa nuestro cuerpo y nuestra mente ante determinados estímulos sexuales. El sexo va acompañado del estado de enamoramiento, estado a través del cual nuestro instinto reconoce si tiene delante la presencia de un individuo compatible para poder engendrar hijos o bien para tener un sexo satisfactorio. El sexo no solo va a cumplir la función de engendrar vida, sino que también contribuirá a mantener la correcta salud y bienestar de todo nuestro cuerpo.

El enamoramiento en el ser humano se puede equiparar al celo en los animales. Sucede cuando nuestra mente y nuestro cuerpo tienen muchas ganas de emparejarse y preparado para poder reproducirse si hace falta. Como somos humanos, nuestra mente también interviene y puede, en un momento dado, frenar estos impulsos instintivos reprimiéndolos o bien, al contrario, exacerbarlos y con el pensamiento convertirlos en una pasión desenfrenada. Gracias a la mente, podemos también escoger la opción de sublimarlos, es decir, llevarlos hacia otra dirección que no sea la del emparejamiento.

Muchas veces confundimos el enamoramiento con el amor. Esto sucede sobre todo cuando hay un bajo nivel de autoconsciencia en nuestra mente. Debemos tener claro que el enamoramiento no tiene nada que ver con el amor; el amor es un estado superior de la mente que no tiene ningún tipo de vínculo con la parte instintiva, ahora bien, la parte superior de la mente sí que puede liderar, gestionar o usar el instinto a su conveniencia.

Si no somos conscientes de cómo se está despertando dentro de nosotros, el enamoramiento nos puede llevar a cometer equivocaciones o bien a tomar decisiones de las que en un futuro nos podemos arrepentir. El estado del enamoramiento obnubila nuestra mente, no pensamos con la misma claridad con la que estamos acostumbrados; de aquí viene la expresión «el amor es ciego». Pero la expresión correcta sería: «El enamoramiento le ha puesto una venda en los ojos». El amor de verdad no nos pondrá nunca ninguna venda, al contrario, en el estado de amor pensaremos con mucha claridad y podemos entrar en la zona de luz mental.

¿Cuántas veces hemos visto personas que confunden una cosa con la otra, que en su vida van buscando el enamoramiento una y otra vez, creyendo que eso significa que están viviendo en el estado del amor? Es conveniente aprender a diferenciar para no confundir y no confundirnos.

Una persona se puede enamorar más de una vez en la vida y a cualquier edad, es un estado que debemos saber identificar, pero a la vez también tenemos que saber gestionarlo con inteligencia, con conciencia, desde la mente superior; en caso contrario nos puede llevar a muchos quebraderos de cabeza. Por ejemplo, cuando nos enamoramos de nuestro cuñado o de la pareja de un buen amigo (hechos que son bastante habituales). El problema está en saberlos manejar, en saber actuar y hacer lo correcto ante estas movilizaciones de la parte instintiva.

Una vez una mujer, en un curso de formación, me contaba que estaba felizmente casada, que tenía un hijo de cuatro años y que había formado la familia que siempre había soñado. Pero he aquí que se había enamorado de un compañero de trabajo que parecía que sentía también lo mismo por ella. Este estado de enamoramiento la hacía dudar, le hacía pensar que tal vez ya no amaba a su marido. Me contaba que incluso su madre se había dado cuenta de este estado de enamoramiento en el que se encontraba la joven. La madre le decía: «Hija mía, estás enamorada, se nota, y creo que no es de tu marido». ¡Ay, a las madres no podemos engañarlas fácilmente!

La mujer me pedía consejo sobre qué hacer; si lo mejor era abandonar a su marido y empezar una nueva relación con su pretendiente. Le expliqué todo el funcionamiento de nuestro instinto y, aunque la decisión era suya, le propuse que mirara de tomarla desde la mente superior, desde la serenidad y no desde el estado de deslumbramiento emocional en el que se encontraba.

Muchas veces será adecuado vivir y expresar el enamoramiento que sentimos

hacia otra persona, pero otras veces hacerlo no será nada inteligente, al contrario, exteriorizarlo nos puede llevar a graves conflictos y problemas en nuestras vidas.

Cuando no sea conveniente mostrar el enamoramiento, lo más inteligente será vivirlo en silencio, con discreción, disfrutarlo, pero sin decir nada, para no tener que asumir en un futuro unas consecuencias no muy agradables. Así, por ejemplo, lo hizo esta joven. Ella valoró por encima de estas emociones y sentimientos el compromiso y el acuerdo que tenía con su marido, un compromiso de fidelidad que quiso respetar. Poco tiempo después la chica dejó de sentir ese enamoramiento y siguió felizmente casada con su pareja.

Veamos un caso en el que vivir el enamoramiento supuso tener que asumir unas consecuencias bastante desagradables. Este fue el caso de una mujer que enviudó después de una relación con su marido no muy estable; el marido tenía problemas con el alcohol. Ella, que tenía dos hijas de trece y once años, decidió materializar y formalizar el enamoramiento que sentía hacia su cuñado. Esto supuso asumir una ruptura de relaciones con su hermana y a la vez que las hijas, en poco tiempo, pasaran por la experiencia de perder a un padre y ver a su tío convertido en el marido de su madre. Todo ello conllevó a la vez problemas con los suegros.

Para poder gestionar con inteligencia tanto el enamoramiento como el resto de las emociones que se generan en nuestra parte instintiva, como por ejemplo la soledad, el abandono, la tristeza, emociones que seguro que se presentaron en el caso de la viuda, debemos desarrollar la virtud del discernimiento. Esta es una cualidad humana que nos permitirá gestionar de manera inteligente las emociones. La clave no está en no sentir las emociones, sino en aprender a gestionarlas, aprender a actuar con inteligencia ante aquello que sentimos. Nuestro instinto está programado para sentirlas y nuestra mente tiene la potencialidad de saber gestionarlas. Profundizaremos más adelante en cómo desarrollar la capacidad de discernir.

El instinto de supervivencia, en su función de generar y mantener la vida, conlleva también todo un conjunto de necesidades sexuales, entre ellas la masturbación. La masturbación es un acto de gran ayuda para mantener la salud de nuestro cuerpo. Por suerte, poco a poco hemos ido superando los grandes tabúes que nuestra cultura ha forjado alrededor de este tema. La masturbación es un acto saludable, gracias al cual podemos llegar al orgasmo, una manera que tiene el cuerpo de autorregenerarse, de automovilizarse, de sentir un gran placer

sanador que contribuirá en gran medida al bienestar y salud física.

En la función instintiva de mantener la vida, además del sexo podemos incluir los impulsos que nos llevan a dormir, comer, beber, buscar cobijo, es decir, todas aquellas conductas que ayudan a que el cuerpo pueda seguir regenerándose, manteniendo la salud y la vida.

Una tercera función del instinto es defender la vida. Dentro de esta, podemos encontrar las conductas que están relacionadas con la lucha, tales como atacar-contratacar, huir, el sometimiento, la parálisis, la protección de la familia o de los que considero los «míos» y la seducción o la lástima para poder controlar la presencia o el comportamiento de otros individuos.

Estas conductas las podemos ver claramente en el comportamiento de muchos seres humanos: atacamos, luchamos y protegemos cuando creemos que está amenazado nuestro territorio, nuestra familia, nuestra casa, nuestra pareja, nuestros hijos, etc. Si no somos capaces de luchar, porque tenemos mucho miedo o bien somos conscientes de que el otro o los otros tienen más poder para la lucha que nosotros, lo que hacemos en estos casos es adoptar la estrategia de la fuga o la del sometimiento.

La seducción o la lástima son otras formas más sutiles de lucha; es controlar el comportamiento del otro, así como su presencia, para no sentirnos abandonados a través de la manipulación seductora.

Si analizamos todas estas conductas, vemos que todas ellas están basadas en el miedo, en la rabia y en todo un abanico de sentimientos que surgen de estas emociones básicas. Son conductas primarias, instintivas que, cuando avanzamos en el desarrollo de nuestra conciencia y de nuestras virtudes, empiezan a desaparecer, dejamos de manifestarlas y de expresarlas. Gracias al desarrollo de la sabiduría, empezamos a disponer de herramientas de comprensión de la vida, de nosotros mismos y de los otros seres humanos que nos permiten utilizar otras estrategias más inteligentes relacionadas más con la parte racional y humana que con la parte instintiva de defensa. A medida que vamos avanzando en conciencia y sabiduría, dejamos de manifestar la tercera función del instinto (defender la vida).

Nuestra comprensión y conciencia nos permite utilizar las dos primeras funciones y poco a poco ir dejando de expresar la tercera. Incluso se ha observado en los estudios neurológicos del cerebro que, cuando un ser humano avanza hacia altos

niveles de conciencia, en el interior de su cerebro se provocan unos cambios fisiológicos relacionados con la neuroplasticidad cerebral. Se ha descubierto que lo que se denominan «fibras asociativas» en nuestro cerebro, unas fibras neuronales que conectan la parte de nuestro cerebro reptiliano con la corteza cerebral, quedan desconectadas en personas que practican la meditación y muestran unas actitudes ecuánimes ante la vida.

Los sentimientos

Los sentimientos son una combinación de la emoción más el pensamiento. El ser humano genera sentimientos, puesto que con la mente añade pensamientos a todo aquello que está sintiendo. Por tanto, podemos decir que los sentimientos son emociones a las que añadimos pensamientos. Hay que distinguir entre los sentimientos que surgen de añadir pensamientos de la mente inferior o del «cochero» y los que surgen cuando a la emoción le sumamos pensamientos de la mente superior, del «señor del carruaje», del ser; estos últimos son sentimientos superiores o estados del ser.

El camino de desarrollo de la conciencia es precisamente esto, pasar de los pensamientos de la mente inferior a los pensamientos de la mente superior. Todo esto requiere una evolución interna por nuestra parte. Por tanto, el sentimiento se genera cuando aparece en nosotros un pensamiento. A una emoción provocada por un estímulo externo le sumamos un pensamiento. También el sentimiento puede surgir de un pensamiento sin que haya un estímulo externo que despierte ningún tipo de emoción.

Veamos la diferencia en estos dos ejemplos:

Imaginemos que una madre va paseando por una gran ciudad con su hijo de cuatro años. Se acerca a un paso de peatones y el semáforo se pone en verde. Cuando empieza a cruzar, un coche a alta velocidad se salta el semáforo y pasa rozando al niño y a la madre. Este estímulo externo desencadena en la madre el miedo. El instinto ha captado un estímulo que amenaza la supervivencia tanto de la madre como del hijo. Ante este miedo instintivo, la madre se siente asustada y se pone inmediatamente a gritar. A los pocos instantes empiezan a aparecer pensamientos como:

—«Por poco nos atropellan».

—«No hay derecho que los coches circulen a estas velocidades por la ciudad».

—«Este desgraciado, ¿dónde va?».

Estos pensamientos, procedentes de su mente inferior, provocan que la madre empiece a tener sentimientos de rabia, de odio hacia el conductor o hacia todos los conductores de la ciudad. En este caso vemos cómo un estímulo externo desencadena una emoción, se activa la mente inferior y después surge el sentimiento.

Imaginemos a otra madre que tiene un hijo de dieciocho años. El joven ha salido de fiesta con sus amigos un sábado por la noche y le ha dicho que a las doce de la noche llegaría a casa. La madre se acuesta a las once, pues se encuentra muy cansada, pero de repente, a las tres de la madrugada, se despierta angustiada. En aquel momento piensa en su hijo y va hacia la habitación del muchacho. Allí ve la cama intacta, el chico no está. En este momento empiezan a desencadenarse una serie de pensamientos que le llevan a tener sentimientos de angustia, de miedo, de preocupación. La madre empieza a pensar en un posible accidente, una borrachera o quizás incluso algo peor.

Este tipo de pensamientos se desencadenan sin que exista un estímulo externo real que amenace la supervivencia del joven. Todo se está produciendo en la mente de la madre, en concreto en la mente inferior, aquella que está acostumbrada a alimentar las emociones que vienen del instinto. Estos pensamientos originan también sentimientos de preocupación, ansiedad, angustia, etc. Si la madre, ante esta situación, empezara a pensar en otro nivel mental, la mente superior, se diría:

- «Vaya, seguro que a mi hijo se le ha pasado la hora, no ha mirado el reloj y se lo está pasando de maravilla, con sus amigos».
- «Quizá le haga una llamada al móvil para recordarle que me ha dicho que a las doce estaría en casa».

Si la madre generara este tipo de pensamientos, los sentimientos serían muy diferentes, la madre no perdería la paz. Los sentimientos superiores son originados en la mente superior, la mente comprensiva y sabia que hay en nosotros; una mente que está poco desarrollada en muchos seres humanos.

La mayoría de nosotros estamos bastante condicionados por la parte instintiva, visceral o temperamental. Los primeros pensamientos, los que surgen más fácilmente en nuestra mente, son los que tienen que ver con la amenaza a la

supervivencia. Ser conscientes de esto y de cuáles son las causas que lo provocan es el primer paso para poder hacer el cambio y liberarnos de este tipo de pensamientos y sentimientos limitantes y estresantes.

Así podemos entender cómo nuestros sentimientos y pensamientos están en gran medida condicionados por las programaciones instintivas. Frecuentemente llegan a nuestra mente pensamientos sobre aquello que creemos que nos proporcionará placer o tranquilidad, como pensar en un viaje, una relación de pareja, una bonita casa, la seguridad de nuestros hijos, etc. Tenemos pensamientos sobre aquello que creemos que nos hará sentir seguros y garantizará nuestra supervivencia. Creemos que tener un coche nos aportará alegría y satisfacción, al igual que una buena comida o bebida; pensamos que la pareja y los hijos nos aportarán seguridad. Pensamos que si nos alejamos de determinadas personas o tenemos controladas a algunas otras, estaremos en paz y tranquilos. Es decir, existe toda una serie de pensamientos que nacen de nuestra mente inferior o ignorante, de nuestra interpretación muy condicionada por la fuerza del instinto y no por la fuerza comprensiva de la vida.

Sentimientos como la pena, la frustración, la decepción, la angustia, la preocupación, la vergüenza, la inseguridad, etc., nacen de la parte instintiva relacionada con el miedo. Sentimientos como el enamoramiento, la alegría, el afecto, la euforia, la pereza, la nostalgia, etc., nacen de la parte instintiva relacionada con el placer, y sentimientos como la competitividad, la envidia, los celos, el odio, la venganza, la vanidad o la soberbia, nacen de la parte instintiva relacionada con el poder.

Estos sentimientos surgen de la mente inferior, del cochero que está al servicio del instinto. Los sentimientos que provienen de la mente superior los denominaremos «sentimientos superiores o estados del ser».

La mayoría de nosotros hemos recibido una educación que nos programa y nos refuerza en los pensamientos relacionados con la mente inferior y seguimos transmitiendo estas creencias de generación en generación, de padres a hijos.

La polaridad de los sentimientos

Uno de los aspectos que hay que tener en cuenta y que nos ayudará a diferenciar los sentimientos inferiores de los estados del ser es la característica de la polaridad, que no tienen los estados del ser. La polaridad quiere decir que los

sentimientos pueden cambiar fácilmente, sin que a veces seamos conscientes del todo, de un lado a otro, de una polaridad a la otra.

Cuando venimos al mundo tenemos a nuestro lado unos padres, una familia y todo un entorno que nos estimula, que nos educa. En esta educación está aprender a distinguir lo que está bien de lo que está mal, lo que se puede hacer y lo que no se puede hacer, lo que se puede decir y lo que no se puede decir. Así, poco a poco, vamos aprendiendo a pensar y a actuar de una manera en la que hay unos comportamientos que están bien y se pueden manifestar y otros que no. Esta educación nos esculpe muchas veces de forma inconsciente y que queden escondidos y sepultados aspectos de nuestra naturaleza humana que, según la educación, no es conveniente que manifestemos. De este modo vamos conformando una personalidad que nos posibilita manifestar en nuestra conducta un determinado tipo de comportamientos, y otros, en cambio, quedan anulados, ya que no están bien o no son considerados correctos. Esta educación que recibimos de niños es una programación mental. Parece como si nuestro entorno nos programara para reproducir unos esquemas, unas conductas de vida como las de nuestros padres u otros referentes.

Además, de pequeños, sabemos que somos como esponjas, que acabamos captando y reproduciendo aquello que vemos y vivimos en nuestro entorno sin que nos demos cuenta de cómo ocurre esto. Incorporamos muchos aspectos de la manera de ser de nuestro padre, de nuestra madre o de otras personas importantes que hay en nuestro entorno. Con esta educación o programación quedan muchos aspectos en nuestro interior que no son reconocidos, aceptados o manifestados porque no están bien o, simplemente, porque no nos enseñan a descubrirlos. Estos aspectos escondidos o no reconocidos pasan a estar en la sombra de nuestra consciencia, están ignorados, no sabemos qué son; los negamos, no queremos hablar de ellos ni reconocerlos porque «no están bien» o «no son buenos».

Así nace la dicotomía, la polaridad, la noción personal entre lo que está bien y lo que está mal, lo que es correcto o lo que no lo es. Aquí empieza a formarse la idea que nos acompaña toda la vida del bien y del mal, de los buenos y de los malos. Es fácil ver que, dependiendo de nuestro entorno cultural y familiar, este tipo de programación es diferente entre unos individuos u otros, entre una cultura u otra. Así se empiezan a generar los primeros juicios ante los seres humanos con los que convivimos. La educación y el entorno son una de las causas.

Estos aspectos que negamos en nuestro interior, que no queremos ver y ante los cuales nos resistimos y que consideramos malos, son los que nos llevan a la mayor parte de los conflictos que vivimos en nuestra vida. Conflictos que muchas veces sentimos en nuestro interior y que otras veces vemos proyectados fuera de nosotros, en nuestras relaciones interpersonales, que acaban siendo muchas de ellas un espejo para ayudarnos a comprender lo que ocurre en nuestro interior. Desarrollar nuestra conciencia y nuestra mente superior supone la integración y reconocimiento de «la sombra». Lo podemos denominar «la ley de la integración de las polaridades», entendiendo por polaridad aquello que tiene dos caras, dos vertientes, aquello que es dual. También podemos llamarlo «la integración de la dualidad».

Para entender el tema de las polaridades hablaremos de la dualidad. El concepto de dualidad es una visión de nuestra mente inferior, una manera de ver la vida y el mundo en el que estamos distinguiendo entre lo que está bien y lo que está mal, lo que es bueno y lo que es malo, lo que nos conviene y lo que no nos conviene, lo que nos gusta y lo que no nos gusta. A menudo nuestra vida está llena de una serie de juicios de este estilo con los que percibimos la realidad que nos rodea.

Esta división de la realidad es mental, consecuencia de nuestro nivel de conciencia todavía poco desarrollado o lleno de sabiduría. Si estuviéramos más avanzados en conciencia, entenderíamos que la realidad contiene siempre las dos caras: día-noche, inspiración-expiración, dentro-fuera, hombre-mujer, ying-yang, y las dos caras forman la unidad. Nuestro problema es de percepción, de conciencia, puesto que, ante muchas de las dualidades que hay en la vida, nuestra mente inferior lo que hace es decir sí a una y no a la otra, o decir me gusta y me conviene esta y no me conviene o no me gusta la otra. Una es la que consideramos buena y la otra es la que juzgamos mala y, cuando caemos en la trampa de negar una de las dos caras o polaridades, la que negamos entra en lo que llamamos «la sombra», esto es, la cara que no queremos ver o reconocer en nuestra vida.

Hay dualidades que fácilmente todos aceptamos, por ejemplo inspirar-expirar. Nadie dice que está bien inspirar y está mal o no me conviene expirar. Si alguien lo insinuara, lo trataríamos de ingenuo, no tiene sentido, puesto que para que se dé la respiración son necesarias las dos acciones o las dos polaridades, una sin la otra no posibilitaría el hecho de respirar. Ahora bien, en nuestra vida hay otras dualidades que ya no llevamos tan bien y no estamos seguros de que sean

necesarias.

Algunos ejemplos:

- Nacimiento/Muerte.
- Juventud/Vejez.
- Agresividad/Pasividad.
- Trabajo/Descanso.
- Verdad/Mentira.
- Tolerancia/Intolerancia.
- Castidad/Sexo.
- Masculino/Femenino.
- Introversión/Extraversión.
- Egoísmo/Altruismo.
- Ocuparme de mí/Ocuparme de los demás.
- Generosidad/Tacañería.
- Coherencia/Incoherencia.
- Competente/Incompetente.
- Acierto/Error.
- Víctima/Verdugo.
- Riqueza/Pobreza.
- Salud/Enfermedad.
- ...

Tendemos a juzgar estas dualidades como correctas unas y como incorrectas otras, lo que genera a la vez sentimientos positivos o de agrado hacia unas y

sentimientos de rechazo y desagrado hacia las otras. Este tipo de pensamientos nos llevarán sin duda a la conflictividad.

La polaridad surge debido al funcionamiento de la mente inferior que, asentada como ya hemos dicho en el instinto, se mueve en términos de supervivencia o muerte. El instinto que hay dentro de nosotros lucha genéticamente por la supervivencia, por tanto, todo aquello que tenga que ver con la muerte o la destrucción, lo etiquetamos con nuestra mente como malo. Este es el error de la mente inferior. Este error dará lugar a todo un conjunto de sentimientos que viviremos en nuestro interior y que se moverán también en estas polaridades o dualidades:

- Estimación-Odio.
- Euforia-Depresión.
- Rebelión-Resignación.
- Entusiasmo-Frustración.
- Motivación-Desmotivación.
- Alegría-Pena.
- Generosidad-Tacañería.
- Etc.

Cuando empezamos a trabajar con la mente superior y a entender cómo funciona nuestra mente y cómo funciona la vida, estas polaridades o dualidades desaparecen del pensamiento y en consecuencia también desaparecen este tipo de sentimientos.

La mente superior y la comprensión de la vida nos hace entender que todo lo que pasa en la vida y en nuestras vidas no es ni bueno, ni malo, ni justo, ni injusto, sino que todo lo que pasa en nuestras vidas y en las vidas de los demás es necesario para nuestro aprendizaje y desarrollo de conciencia.

Esto está relacionado con el plan pedagógico o la escuela que es la vida en la Tierra, es decir, a cada ser humano se le plantean unos retos, situaciones,

entrenamientos o entrenadores que no son ni buenos ni malos. Así lo entiende nuestra mente cuando empieza a adquirir más sabiduría. Pasamos entonces a verlos como necesarios, puesto que, gracias a ellos, podemos crecer y aprender. Cuando gracias a la mente superior dejamos de etiquetar y de juzgar, desaparecen también los sentimientos duales de nuestro interior.

Ahora bien, desde la mente superior entendemos que, a pesar de que algunos tipos de hechos o situaciones son necesarios, no son nada agradables y, precisamente debido a esta característica, lo que anhela la mente superior es poder aprender de ellos para así superar la lección o entrenamiento que comportan. Al hacer esto, observaremos cómo estas situaciones desagradables o «malas» empiezan a desaparecer de nuestras vidas, puesto que hemos aprendido de ellas y, por tanto, dejan de ser necesarias.

Cuando en el ser humano se desarrolla la comprensión de la vida y el autoconocimiento, llegamos a los estados del ser, a los sentimientos superiores, aquellos que no tienen polaridad. Entre ellos podemos destacar:

- La paz.
- El discernimiento.
- La paciencia.
- La serenidad.
- La ecuanimidad.
- La alegría interior.
- La alegría de vivir.
- El Ágape (el amor).
- La prudencia.
- El sentimiento de lo justo.

Estos son estados del ser que se caracterizan por no ser polarizables. Cuando poco a poco y, gracias a nuestro desarrollo de conciencia, nos vamos acercando a ellos, empezamos a experimentar los estados de incondicionalidad, de auténtico amor

incondicional, donde la paz y la serenidad no se pierde o cambia en función de lo que esté aconteciendo en el mundo exterior.

En estos estados o sentimientos superiores, el ser humano llega a la desensibilización, un estado de madurez donde la persona es sensible a lo que pasa en su mundo externo pero no vulnerable o susceptible; es decir, las situaciones externas de la vida y las personas son importantes, actúa con sabiduría y discernimiento ante ellas, pero ya no le provocan ningún tipo de sufrimiento.

Una historia nos puede ilustrar cómo un ser humano llega a estos estados de paz, de desensibilización, y cómo actúa ante los hechos que le presenta la vida:

Había una vez un maestro que vivía en un pueblo, tenía la fama de responder y ayudar a la gente con su gran sabiduría y discernimiento. Entre las personas que lo visitaban, había una chica de 26 años que lo admiraba y pasaba muchas tardes a su lado escuchando sus palabras. La chica un día quedó embarazada de un amigo suyo, pero lo quiso esconder, le dio vergüenza contárselo a su padre. Por miedo a asumir las consecuencias mintió, diciendo que el padre del niño que llevaba en sus entrañas era el sabio del pueblo. El padre de la chica, al escuchar lo que le explicaba su hija, la creyó, y empezó a criticar y a hablar mal del sabio, diciendo que era de poco fiar, que se había aprovechado de su hija y que no era tan buen hombre como todo el mundo pensaba. Ante estas injurias, la fama del sabio empezó a menguar entre algunas personas. Él, ante estos hechos, lo desmintió, pero como era su palabra contra la de la chica, hubo gente que creyó al sabio y gente que creyó a la muchacha (en aquellos tiempos no había pruebas de ADN).

Cuando nació su nieto, el padre de la chica decidió que quien lo tenía que mantener era el sabio, puesto que él era el padre, así que cogió al niño y lo llevó a la casa del sabio, quien acogió a aquel niño a pesar de que no era suyo, constatando una vez más que el abuelo no creía en su palabra. El sabio lo cuidó y lo amó, se hizo cargo del niño, hasta que un día la madre, viendo todo lo que pasaba y añorando la compañía de su hijo, le confesó a su padre la mentira. Explicó a su padre que el hijo no era del sabio, sino de un chico del pueblo con el que había tenido relaciones. El chico tampoco era consciente de su paternidad. Al escuchar la confesión de su hija, el padre, arrepentido, fue a pedir perdón al sabio, quien lo escuchó y no le hizo reproches. El abuelo del niño pidió también que le devolviera a su nieto y el sabio lo hizo sin ningún problema, sin alterarse, sin perder la paz ante todos los hechos que le estaba presentando la vida.

Esta es una historia que nos hace entender el estado de alta madurez y conciencia

de un ser humano, que no lucha ante la vida, ni con las personas, un ser humano que explica sus verdades y que no le importa si los otros las creen o no, un ser humano que no ofrece resistencia a la vida, sino que fluye con el devenir de los acontecimientos.

También podemos observar en el protagonista de la historia una gran capacidad para no aferrarse, disfruta del niño cuando lo tiene y lo devuelve a sus familiares cuando estos se lo piden, puesto que comprende que no es suyo, por mucho que lo haya cuidado durante un tiempo. Todo un ejemplo. ¡Qué lejos estamos muchos seres humanos de estas actitudes y ejemplos de sabiduría!

La mente superior y las virtudes

El modelo del carruaje nos ayuda a entender el funcionamiento humano. Hemos visto cómo se manifiestan los instintos, las emociones, los sentimientos y los sentimientos superiores. Nuestro auténtico yo, el que verdaderamente somos, se encuentra en la mente superior, ser, observador o conciencia.

La definición que hemos dado de conciencia entendida como conocimiento y sabiduría es la que corresponde al auténtico yo. Podemos definir el auténtico yo como una conciencia que va desarrollándose, que está en proceso evolutivo, en el proceso de llenarse de sabiduría.

Para poder llenarse de sabiduría, este auténtico yo necesita vivir la experiencia de estar en una escuela que es el planeta Tierra, donde el auténtico yo podrá vivir una serie de experiencias y realizar los aprendizajes que contribuirán a su desarrollo.

Ahora bien, para poder aprender, este auténtico yo, que es un campo de información y energía, necesita de unos instrumentos a través de los cuales manifestarse y expresarse en el planeta tierra; estos instrumentos son la mente pensante, el instinto de supervivencia y el cuerpo. Y, en el fondo, son también unos campos de energía e información, pero una energía e información que vibra en un nivel más bajo que el del auténtico yo.

Si habláramos de dimensiones energéticas, diríamos que el auténtico yo se encuentra en una dimensión energética que está mucho más alta que la dimensión en la que se halla la mente pensante o nuestro cuerpo. Cuando tenemos un buen nivel de energía, de vitalidad y una buena salud, nos es más fácil llegar a estas dimensiones superiores de nuestra mente. Por tanto, saber mantener un alto nivel de energía vital será una de las claves para conectar con la mente superior. Ante estas explicaciones, pueden surgir unas preguntas:

Si el auténtico yo está en un proceso evolutivo para ir llenándose de sabiduría y de conocimiento, ¿podría ser que quizá no todos los seres humanos estemos

igualados a nivel del auténtico yo?, ¿puede haber seres humanos más evolucionados que otros?, ¿puede ser que unos tengan un nivel más alto o más bajo en cuanto a contenidos de conocimientos y sabiduría? Respondiendo afirmativamente a todo ello y siguiendo este razonamiento, que parece de sentido común, hablaremos de los diferentes niveles de conciencia.

Muchas veces, la mente superior no se puede expresar en nosotros, ya que se encuentra frenada o atrapada por la mente inferior, o por lo que también podemos llamar «nuestra personalidad egoica». Por tanto, la mente superior está a menudo escondida y no manifestada debido a los miedos que impiden y bloquean su expresión. Ser capaces de reconocer estos miedos e irnos liberando de ellos es la clave para que la conciencia pueda emerger y a la vez desarrollarse.

En nuestra conciencia están todas nuestras potencialidades, aquellas que, gracias al plan pedagógico que cada uno de nosotros está viviendo, pueden ser desarrolladas y expresadas. Cuando trabajamos y desarrollamos las potencialidades, estas se convierten en las virtudes. Las virtudes serán aquellas cualidades que nos llevan a resultados satisfactorios en nuestras vidas. Gracias a ellas sentimos que nuestra vida interior y exterior funciona.

Son ejemplos de virtudes:

- La paciencia ante los cambios y hechos de la vida.
- La humildad entendida como saber hablar y callar cuando hace falta.
- La gratitud ante lo que la vida nos trae, también ante los entrenadores y entrenamientos.
- La valoración de lo que tenemos, hacemos o somos.
- La firmeza.
- La ternura.
- La alegría interior.
- La paz y la serenidad.
- El amor y la estima (Ágape).
- La capacidad de servicio.

De la dependencia a la libertad y a la generosidad

Ir avanzando en nuestro nivel de conciencia nos posibilita, como seres humanos, pasar de vivir la vida de una manera dependiente a una vida libre. Cuando venimos al mundo somos seres dependientes totalmente de nuestros padres, los necesitamos para nuestra supervivencia y, gracias a ellos, podemos dar satisfacción a las necesidades de nuestro instinto, que está muy presente en esta primera etapa de la vida.

Cuando somos adultos, seguimos estando bajo la influencia del instinto de supervivencia, puesto que tenemos que satisfacerlo para seguir manteniendo nuestra vida y generando otras vidas (hijos) si así lo decidimos. Pero, poco a poco, iremos aprendiendo a independizarnos de la tercera función del instinto, la de defensa.

Aprenderemos a dejar de luchar, aunque no estamos educados contra este instinto, más bien al contrario. Seguimos pensando y creyendo que tenemos que luchar o bien convencer y manipular a los otros para poder seguir adelante con nuestras vidas, para que nos quieran, para que no nos abandonen, para recuperarnos de una enfermedad, etc.; en otras palabras, dependemos aún demasiado de este aspecto instintivo de la lucha.

Cuando comprendemos que la lucha no nos lleva a los resultados que deseamos, empezamos a vivir desde la acción adecuada e inteligente, desde las virtudes que hemos ido construyendo en nuestro interior.

Esta función relacionada con defender la vida es la que provoca que surjan en nuestra mente todo un conjunto de sentimientos y de miedos que nos condicionan y nos esclavizan. Muchos somos aún esclavos de lo que sentimos, del qué dirán, de cómo nos valorarán o querrán, de la opinión que los otros puedan tener de nosotros, etc. Definimos este estado como la susceptibilidad, la

vulnerabilidad y la alta sensibilidad ante lo que acontece en nuestro mundo externo y ante lo que hagan o les suceda a las personas que queremos o tratamos.

Los sentimientos de rabia, tristeza, dolor o miedo se despiertan en nosotros ante algunas situaciones. Estos estados son claramente estados de dependencia de nuestro mundo emocional y sentimental. En estos estados no existe la libertad, puesto que en función de lo que ocurra en nuestro entorno, nos sentimos de una manera o de otra.

La libertad empieza cuando llegamos al estado de la desensibilización, es decir, aquel estado en el que tenemos suficiente comprensión y sabiduría sobre la vida y sobre la muerte. Esto nos permite ir disminuyendo nuestra vulnerabilidad y, por tanto, ir liberándonos de las cadenas que son para nosotros las emociones. Hacer esto es convertirnos en seres libres.

Un ser humano es libre cuando realmente puede llegar a ser generoso de verdad, puesto que sus actos, sus palabras y sus pensamientos surgirán de un estado de calma, de quietud y, en consecuencia, de una gran claridad mental. En este estado, el individuo se transforma en un auténtico servidor; puede enseñar, puede ayudar a otros a transitar este camino evolutivo que él ya ha hecho. Si no hemos realizado este camino evolutivo, poco le podemos enseñar a los demás, pues nuestra capacidad de servicio depende en gran medida del punto evolutivo en el que nos encontremos.

Llegar a esta madurez supone vivir la auténtica libertad. La auténtica libertad nunca es externa, al contrario, es siempre interna, es ser libre de nuestros miedos, de nuestras creencias limitadoras, de nuestra ignorancia. Y cuando una gran mayoría de seres humanos son libres en su interior, conforman una sociedad o un grupo también libre externamente, a la vez que generoso y servicial.

En este punto de madurez, la generosidad ya no depende de lo que haga el otro o de la gratificación que nos pueda dar; el ser humano es generoso por amor, por un amor que nace de su interior, con un sincero anhelo de servir a los demás. La gran mayoría de las veces, esta generosidad madura y sabia se concretará en aspectos educacionales, en dar herramientas e información para que sea cada persona la que experimente con ello y avance en su camino.

El camino evolutivo no lo podemos hacer nunca por otro, es una tarea indelegable, igual que no podemos comer por otro o no podemos hacer ejercicio físico por otro. Ahora bien, también existe la generosidad y el servicio en acción,

que se da cuando ayudamos o hacemos para otras acciones que no sabe o no puede hacer por sí mismo. En este caso, es siempre la sabiduría y comprensión la que dicta si somos o no la persona adecuada para realizar esa acción. El sabio, gracias a su comprensión y discernimiento, sabe en todo momento qué es lo que le corresponde o no realizar.

Imaginemos al sobrino de una pareja de 85 años que necesita ayuda de los demás en su vida cotidiana. Para esta pareja no es suficiente un servicio de información de sabiduría, puesto que sus energías físicas y mentales están bastante menguadas. En esta situación necesitan la ayuda de alguien que haga por ellos acciones concretas, tales como la compra semanal, ayudar en temas de gestión económica, del mantenimiento de su vivienda, etc. Lógicamente, a quien corresponde dar esta ayuda o servicio es a los hijos, ya que han sido ellos los que, cuando eran niños, la recibieron de sus padres. Por tanto, de entrada, no le corresponde al sobrino prestar este servicio.

Ahora bien, si el sobrino, con la mejor intención y sintiéndose una buena persona, desempeña estos trabajos por sus tíos, puede ocurrir que los hijos se aprovechen de su generosidad y dejen de cumplir sus obligaciones con sus padres. El sobrino estaría interfiriendo y los hijos se estarían aprovechando de la interferencia del sobrino. Es muy probable que todo ello comporte bloqueos y conflictos tanto a los hijos como al sobrino.

Diremos que el comportamiento del sobrino es poco sabio, es una acción interferente y no correspondiente. A quien corresponde actuar es a los hijos, por ley de correspondencia y de compensación, por todo lo que sus padres hicieron en su día por ellos. Si lo hace el sobrino, pudiéndolo hacer los hijos, la acción no será generosa, sino interferente. Con este ejemplo entendemos cómo, a veces, con la mejor de las intenciones, pero no con sabiduría, interferimos, haciendo aquello que no nos corresponde y evitando que lo haga quien debería. A menudo este comportamiento equivocado lo etiquetamos como «generosidad».

Si analizamos las motivaciones que hay detrás de este tipo de comportamientos equivocados, veremos fácilmente cómo la persona que los realiza está buscando un reconocimiento, una aprobación, un agradecimiento por toda la «generosidad» que está brindando a los otros o, a veces, quizá también intentando evitar un sufrimiento propio. Por tanto, la persona se encuentra en un estado de dependencia emocional con respecto a los demás y al entorno.

Esta historia nos enseña el paso de la dependencia a la generosidad:

Un día se organizó en un elegante hotel de Barcelona una cena de homenaje para entregar un premio a un reconocido ingeniero. Era un hombre muy inteligente e ilustrado, con dos licenciaturas y un doctorado, autor de varios libros y cuyos servicios eran requeridos por varias empresas nacionales e internacionales. También muchas Universidades le pedían su colaboración, tanto en investigación como en docencia. Era una persona muy ocupada. A esta fiesta acudieron muchos periodistas de distintos medios de prensa, radio y televisión. Entre ellos había uno muy curioso que, para saber más aspectos de la vida del homenajeado, pensó en dirigirse a su señora y entrevistarla a ella. Ella lo atendió con amabilidad y le fue explicando el trabajo que hacía su marido. La señora le contó que al día siguiente, después de la fiesta, su marido marchaba a Estados Unidos; estaría unos cuantos días en Nueva York y después volvería a Barcelona para colaborar con un organismo oficial. También estaba trabajando en un nuevo proyecto que le ocupaba muchas horas. Al periodista le impresionó todo lo que le explicaba la señora y la entrega que tenía este hombre a su trabajo. Pensando en todo esto, se le ocurrió formularle una pregunta a su mujer:

—Después de todo lo que me ha explicado, a mí se me ocurre una pregunta: con todos estos viajes y con la cantidad de horas que su marido dedica al trabajo, ¿usted considera que su marido la hace feliz?

Y la mujer respondió de manera segura y contundente:

—No, mi marido no me hace feliz. — Y a continuación añadió:

—Yo ya soy feliz y comparto mi felicidad con mi marido.

Una respuesta de gran sabiduría, llena de madurez y de conciencia. Efectivamente es así. Cuando el ser humano llega a un alto nivel de madurez espiritual, es libre, y esta libertad e independencia emocional le permite ser feliz sin la presencia del otro. Si el otro está presente es maravilloso, porque podemos compartir nuestra felicidad, pero si el otro no está, seguimos siendo felices, no lo necesitamos, no somos dependientes. Al no ser dependientes, es cuando realmente podemos ser muy generosos, sin poner condiciones en ningún momento y sin reclamar o necesitar la presencia de los demás para sentirnos bien.

Los niveles de conciencia

Con todo lo expuesto vamos entendiendo mejor que cada uno de nosotros está transitando por un proceso evolutivo. Esto quiere decir que nos podemos clasificar en diferentes niveles de conciencia en función del punto en el que nos encontramos dentro de este proceso; y este punto se corresponderá con un determinado tipo de pensamientos, de sentimientos, de palabras y de acciones que el individuo manifiesta.

Los niveles de conciencia altos están conformados por una mente con pensamientos e información de más calidad y energía que los niveles de conciencia bajos. Lo podemos observar en nuestras relaciones humanas; hay personas que tan solo con su presencia o su forma de comunicarse provocan una subida de la energía; son personas con las que nos sentimos bien; en cambio, hay otras que disminuyen nuestra energía por su manera de pensar, hablar y actuar, y deseamos apartarnos de ellas aunque no siempre podamos.

No todos tenemos el mismo nivel de conciencia, pero sí podemos aumentar nuestros niveles de sabiduría si trabajamos con el entrenamiento y la práctica en la que nos sitúa la vida en cada momento. Es importante entender este proceso de desarrollo espiritual como un propósito de vida y no como un objetivo. Cuando nos marcamos objetivos o se los marcamos a los demás, ponemos límites y expectativas de cuándo hay que conseguirlo y cómo; en cambio, cuando vemos el proceso de desarrollo como un propósito, fluimos con él, nos adaptamos o cambiamos las formas y los «tempos» en función de cómo se va presentando la vida. Eso sí, siempre tenemos puesta la mirada en el punto al que queremos llegar, pero sin exigencias y sin forzar más de lo necesario, sin marcarnos o marcar a los demás cuándo lo hemos de conseguir, de qué manera lo tenemos que hacer o bien dónde lo tenemos que hacer. Los propósitos marcan una dirección, pero no marcan nunca el cuándo, el cómo, ni el dónde, por tanto, los propósitos nos dan tiempo, mucho tiempo, no hay prisa.

Desarrollar la conciencia es un camino que emprendemos y emprenderemos

todos, ahora bien, cada uno a nuestro ritmo y tomándonos el tiempo que haga falta. Hacerlo así es ser muy respetuosos con nosotros y con los demás. Para describir estos niveles de conciencia, seguiremos con el modelo del carruaje.

En nuestro interior, en «la mente del cochero», podemos distinguir dos tipos de archivos mentales y, por tanto, dos tipos de pensamientos:

1. **El archivo de los pensamientos del ego.** Es el archivo en el que están contenidos pensamientos que hacen referencia a nuestras necesidades instintivas, a nuestras creencias culturales heredadas sobre la vida, muchas de ellas equivocadas, y también nuestros traumas. Es el archivo mental de los pensamientos reactivos, de baja energía y de información de baja calidad. En definitiva, el archivo de la ignorancia de nuestro interior.
2. **El archivo de los pensamientos de comprensión.** Son los pensamientos verificados, de alta calidad, que no provocan emociones ni pérdida de energía, que responden a las leyes y orden de la vida. Por ejemplo, $5 \text{ por } 5 \text{ es igual a } 25$, esto es un pensamiento de comprensión, en este caso matemática, que no nos provoca ningún tipo de alteración emocional.

Un ingeniero puede tener en su mente pensamientos de comprensión y a la vez pensamientos equivocados; estos últimos equivaldrían al ego. Este ego o creencias equivocadas harían que el puente que construya no se aguante; ahora bien, si el ingeniero cambia, transmuta sus pensamientos y accede a verdaderos pensamientos de comprensión sobre la ingeniería gracias al progreso en sus estudios (plan pedagógico universitario), podrá conseguir que el puente se aguante; entonces diremos que ha dejado su ignorancia o ego respecto a la ingeniería.

Este ejemplo nos sirve para la vida, ya que a menudo tenemos pensamientos y creencias equivocadas que no funcionan. Nuestro paso por la escuela de la vida hace que podamos transformarlos y acceder a la comprensión (pensamientos de sabiduría) sobre la vida, su orden y su porqué.

Este camino evolutivo se puede imaginar como una flecha o una espiral en sentido ascendente, un proceso en el que estamos implicados todos los seres humanos, aunque muchos de nosotros no seamos muy conscientes de ello. Este camino evolutivo se puede dividir en dos partes: el nivel bajo o reactivo y el nivel alto o proactivo. Esta división es una primera aproximación para poder entender el camino de desarrollo de la conciencia humana, pero también son posibles

otras divisiones.

Unas preguntas previas nos ayudarán a entender y verificar las diferencias en nuestros niveles de conciencia:

- ¿Nacemos todos iguales?
- ¿Hay niños en los que, desde muy pequeños, observamos considerables diferencias en su carácter o mentalidad con respecto a otros?
- ¿Hay personas que ya traen en su interior, dentro de su carácter, unos conocimientos adquiridos, unos dones, una sabiduría, unas cualidades no aprendidas que podemos observar y verificar desde su más tierna infancia?

Como padres, observamos que entre nuestros hijos hay diferencias, difícilmente atribuibles tan solo a la educación o al entorno en el que han sido educados.

Recordemos lo que Platón nos decía refiriéndose a las tipologías de las almas:

«Sois, pues, hermanos todos cuantos habitáis en la ciudad; pero, al formaros los dioses, hicieron entrar oro en la composición de cuantos de vosotros están capacitados para mandar, por lo cual valen más que ninguno; plata en la de los auxiliares, y bronce y hierro, en la de los labradores y demás artesanos».

La República de Platón

Platón remarca el hecho de que todos somos congéneres, que convivimos los unos con los otros. En un Estado, como forma política ideal, se ayudarían los unos a los otros y la forma de gobierno sería una república aristocrática (aristocracia significa «gobierno de los mejores»), en la que una élite de personas más desarrolladas tomara las decisiones. A este sistema se le denominó «sofocracia» («gobierno de los sabios»). En esta república, los de carácter de oro gobernarían y los de carácter de plata ayudarían y educarían a los de carácter de bronce o de hierro para poder ir avanzando en su proceso evolutivo hacia la plata y hacia el oro.

Por tanto, el nivel de conciencia es algo con lo que venimos al mundo. Nacemos en un punto determinado de nuestro proceso evolutivo y, a lo largo de la vida, a medida que la vamos transitando y vamos experimentando nuestro plan pedagógico, vamos adquiriendo toda una serie de conocimientos que hacen que nuestro nivel de conciencia pueda ir aumentando.

Usaremos una analogía para explicar el nivel de conciencia:

Tenemos cuatro vasos llenos de agua, uno está casi vacío, el otro tiene más agua pero no llega a la mitad del vaso, el tercero está lleno hasta la mitad y el cuarto, lleno del todo. Los cuatro vasos son diferentes, tienen diferentes niveles de agua, pero ninguno de ellos es bueno o malo respecto de los otros, simplemente tienen diferentes niveles de la misma esencia, de la misma agua. Si mezcláramos sus contenidos no sabríamos cuál es de uno y cuál de otro. Por tanto, en nivel de conciencia y en esencia, todos los seres humanos somos iguales; ahora bien, entre nosotros hay diferencias de nivel que podemos evaluar y ver manifestadas en el comportamiento de los individuos.

Recordemos las tres tipologías de personas:

1. Las que luchan sin conseguir cambios en su mundo exterior.
2. Las que luchan y consiguen cambiar el mundo exterior.
3. Las que actúan en el mundo exterior haciendo lo que hace falta sin luchar y a la vez aprovechan las situaciones externas para poder realizar un cambio y mejorar.

Estas tres tipologías, y por el orden en que están presentadas, se corresponden con los niveles de conciencia ordenados del más bajo al más alto.

Pero podemos clasificar en función de otros indicadores de comportamiento que manifiestan los individuos que están en cada determinado punto del proceso. Analizarlo a nivel social nos es de ayuda, ya que observamos en nuestro entorno y en el mundo cómo existen diferentes grupos sociales y culturas conformadas por una mayoría de individuos que se encuentran en un mismo nivel de conciencia.

Primer nivel de conciencia

Hablamos de un primer nivel de conciencia cuando el ser humano manifiesta una serie de comportamientos muy cercanos a la inocencia, vive en estrecho contacto con la naturaleza. Aparentemente, esto puede provocar que su comportamiento parezca sabio, cuando en realidad es inocente, al igual que el del niño.

A su vez se manifiestan conductas muy cercanas a lo que sería el comportamiento animal, en el que priman claramente las tres funciones del instinto: generar, mantener y defender la vida.

En este nivel, además de la inocencia, existe la ignorancia de los principios de la vida. Es un nivel violento, un nivel regido por el instinto de supervivencia que lleva a los individuos a la lucha por el territorio para proteger a la familia o a los descendientes, donde se ataca, se destruye o se enferma y muere en función de la ley de la selección natural. Prevalece la ley del más fuerte. El más dotado es el que prospera, el que gana; los otros quedan atrás y sometidos a la ley del más fuerte.

Los sentimientos prácticamente no existen, puesto que la elaboración racional es muy baja y predominan las emociones instintivas. Podemos encontrar a este tipo de seres humanos en tribus primitivas donde incluso puede darse el canibalismo. Dado que el nivel racional es tan bajo, estos grupos de individuos no realizan grandes transformaciones en su entorno. Tienen formas de vida en cuevas o barracas. Casi no existen individuos de este nivel en el mundo, aunque quizá podríamos encontrarlos años atrás en alguna tribu perdida de la Amazonia, pero difícilmente ya en el siglo XXI.

Segundo nivel de conciencia

En este nivel el ser humano ya tiene más desarrolladas las funciones mentales del raciocinio, y esto hace que surjan los sentimientos y las creencias que colocan a los individuos de este segundo nivel en un tipo de organización ya no tan instintiva, pero en la que sigue predominando la violencia y la ley del más fuerte.

En este nivel no existen las democracias, sino la ausencia de leyes codificadas. La violencia física es la característica principal, donde los fuertes son los que mandan y los débiles son los que se someten a la voluntad de los fuertes. Aquí la sociedad empieza a mecanizarse y, al producirse desplazamientos entre territorios, hay algo más de afectación sobre el entorno que en el nivel anterior; ahora bien, el nivel de tecnología es pobre todavía.

Aparecen los intercambios a través del dinero, característica que se mantendrá hasta el cuarto nivel de conciencia, donde ya pueden empezar a desaparecer. En el primer nivel no se necesita el dinero, pues no hay intercambio a gran escala.

La alimentación ya no se basa en formas como el canibalismo, sino que es de origen animal y vegetal. En este nivel de conciencia se construyen casas y poblaciones. Aparece en el plano social la colonización y la conquista de nuevos territorios; la tierra acaba siendo un símbolo de poder. Sentimentalmente aparece el odio, la venganza y el sometimiento, que se expresan a través de la

violencia física y verbal.

El ser humano se mueve básicamente por el miedo, el poder y el placer. Debido a la gran presencia de estas tres características, existen los maltratos físicos, las guerras, el sometimiento de las mujeres, la persecución de los homosexuales, las violaciones, las ablaciones, etc.

Tercer nivel de conciencia

La mente y el raciocinio están más desarrollados, el nivel más alto de comprensión en el individuo o individuos de tercer nivel les permite dejar la lucha física. Los conflictos no se resuelven a través de la violencia física, sino a través de la violencia verbal o psicológica. También predomina la ley del más fuerte, pero el más fuerte en conocimientos, en inteligencia, en intelecto, en conocimientos científicos y académicos.

La tecnología empieza a aparecer por el desarrollo del raciocinio, pero es una tecnología que se desarrolla con una motivación inicial de guerra y de lucha. Recordemos que Internet nació en nuestras sociedades occidentales por motivos militares.

El desarrollo de las emociones y los sentimientos lleva a los individuos a la competitividad y al individualismo. En este nivel es difícil que funcionen las comunidades, puesto que el nivel de conciencia todavía no está bastante desarrollado.

La alimentación y la industria no respetan el entorno, dado que por cuestiones competitivas lo que importa es acaparar, ganar, tener dinero, posesiones; todo esto como símbolo de poder y herramienta de control.

Las formas de gobierno son democráticas y las leyes empiezan a ser más codificadas y respetadas, algo que no se daba en el nivel anterior. Aparecen las grandes ciudades, se pierde el contacto con la naturaleza y coexisten la contaminación y la destrucción ecológica.

Los sentimientos son más elaborados que en el nivel anterior, surge con fuerza la empatía por el sufrimiento o sufrimiento de los otros. Es decir, en el nivel anterior destacaba más la presencia de víctimas y verdugos, mientras que en este nivel surge la figura del «salvador»; este tipo de sentimiento y comportamiento

que sufre mucho por los otros, que entiende el amor como una empatía ante el sufrimiento humano. Una confusión que a la vez se convierte en una herramienta manipuladora del comportamiento humano. En este nivel está altamente desarrollado el ego dentro del carácter humano.

Este es el nivel predominante en nuestras sociedades actuales. Podemos decir que la gran mayoría de la población nos encontramos en este tercer nivel de conciencia; la clave está en darnos cuenta, en ser conscientes de ello para poder acceder al nivel superior, el nivel que estamos trabajando en los contenidos de este libro.

En el tercer nivel no se da la violencia física hacia los otros, incluso está mal vista y es perseguida, debido al desarrollo de los sentimientos y de la empatía. Ahora bien, sí se puede dar la violencia hacia uno mismo, en forma de automaltrato físico o suicidio.

El cuarto nivel de conciencia (el salto cuántico)

Los niveles anteriores de conciencia se corresponden con la lucha, es decir, la característica que los define es la lucha por la vida. A partir del tercer nivel de conciencia, hay un cambio muy importante, se da un salto cuántico: el individuo deja de luchar para pasar a actuar y empezar a entender la vida de una manera muy diferente; el individuo empieza a ver la vida como una oportunidad de mejora y de aprendizaje donde aprovecha las situaciones y hechos exteriores para hacer un cambio interior.

La actitud de este cuarto nivel es la de fluir con la vida y no la de luchar para conseguir lo que el ego desea. Aquí dejamos de ir en contra de la vida para empezar ir a favor de la corriente. Como si la vida fuera un río, nos dejamos llevar, actuando ante cada circunstancia o situación que nos plantee la vida. La clave es el valor del respeto, respeto hacia uno mismo y respeto hacia los demás. Las formas de relacionarse dan un gran cambio y es entonces cuando pueden prosperar las comunidades o grupos que realmente funcionan de manera armoniosa y pacífica. Para entender la importancia del cambio de polaridad que se produce en el individuo que pasa del tercer al cuarto nivel de conciencia, es interesante analizar la explicación en un plano científico de las estructuras disipativas. A finales del siglo XX, Ilya Prigogine recibió el Premio Nobel por este tema.

Este autor, estudiando las leyes que rigen el funcionamiento de los sistemas (planetas, galaxias y otros sistemas de la naturaleza, las familias, las sociedades, etc.), llegó a la segunda ley de la termodinámica, donde se explica que el grado de desorden, caos o azar, denominado «entropía» crece constantemente en el universo.

Ahora bien, por otro lado, existe otra realidad que todos podemos observar, constatada también por la ciencia, que es la existencia de sistemas que crecen, se

ordenan, evolucionan hacia un destino mejor, más ordenado y menos aleatorio. Este hecho se da también en situaciones humanas en donde se presentan, por ejemplo, las curaciones espontáneas o los cambios organizativos y familiares de sistemas que transforman el desorden en un orden mejor y más estable.

Prigogine desarrolló la idea de los sistemas abiertos, aquellos que son capaces de adaptarse al entorno, que absorben entropía, es decir, que el desorden externo no los malogra. Son sistemas que crecen, que se adaptan al entorno, que adquieren nuevas estructuras y se adaptan a las fluctuaciones del entorno.

Según este premio nobel, hay un máximo de adaptabilidad a partir del cual el sistema ya no puede seguir adaptándose para mantener su crecimiento y equilibrio. Este límite depende del sistema, sea la familia, la persona o bien la organización. Cuando el sistema llega a este límite (diferente para cada uno de los sistemas), se entra en un punto en el que se vuelve muy inestable o caótico. En este momento se llega a lo que el nobel denomina «el punto de bifurcación».

Esto significa que el sistema:

1. Se desorganiza y desaparece, es decir, se disuelve en el entorno.
2. Se reorganiza completamente, pero a un nivel superior.

La clave se encuentra en la segunda opción, en la nueva reorganización y estructuración que no tiene nada que ver con la estructura del sistema anterior.

No es un perfeccionamiento, no es una estructura más adaptada, sino una estructura completamente diferente. Se crea una nueva estructura a partir de unos principios totalmente diferentes que no tienen nada que ver con los anteriores, es una realidad completamente nueva, que podríamos llamar «un salto cuántico» o, en otro lenguaje, una transmutación, un trascender, un cambio de paradigma.

Las estructuras disipativas se pueden aplicar a las células de los organismos, a los planetas, a las galaxias y, por qué no, a nuestra evolución de conciencia. En cuanto a la conciencia, los seres humanos pasamos por unas etapas, por unos niveles evolutivos, hasta que llega un momento en el que damos este salto cuántico. El salto se da en el cuarto nivel de conciencia.

Los niveles uno, dos y tres están relacionados con la lucha, una lucha que en el tercer nivel deja de ser física, pero todavía se sigue manifestando bajo la forma de

lucha verbal, agresión verbal o psicológica, insultos, falta de respeto, manipulación, engaño, corrupción, deslealtad, etc. Todas ello formas de lucha y resistencia. En este nivel observamos cómo se denuncian y persiguen las dictaduras, el terrorismo y a los maltratadores físicos, pero en cambio persiste la lucha verbal y psicológica. El tercer nivel de conciencia avanza y mejora respecto al segundo nivel, pero sigue siendo una adaptación mejorada al entorno, pero no un cambio, no un salto cuántico.

Cuando llegamos al punto de bifurcación, en el cuarto nivel, se da el salto cuántico, el cambio de paradigma, el ser humano a nivel de conciencia entra en la no lucha, y pasa a entender la vida como una escuela evolutiva y de aprendizaje. Así, por ejemplo, Viktor Frankl* en su libro *El hombre en busca de sentido* nos explica cómo vive la experiencia en el campo de concentración como una escuela de aprendizaje.

Este es el auténtico cambio de paradigma; dejamos de luchar, el individuo ha llegado a su punto de saturación, toma consciencia de que con la lucha no podrá nunca obtener la mejora y el bienestar que desea. Mientras el individuo siga pensando que con la lucha puede obtener los resultados que anhela, no entrará en el cuarto nivel.

Es una nueva organización de la conciencia y de la visión de la vida que no tiene nada que ver con las anteriores. Aquí pasamos a ver la vida y las relaciones con el entorno como una oportunidad para aprender, para desarrollar nuestras potencialidades, no para luchar y cambiar los sistemas externos que nos rodean. Ya no vemos la vida o los hechos que acontecen en el mundo como algo que hay que cambiar y de lo que nos hemos de defender, sino que lo vemos como una oportunidad para aprender, para desarrollar más y más nuestra conciencia. Pasamos a ver la vida como un campo de entrenamiento ante el que aprendemos a actuar de una manera inteligente y, cuando no lo hacemos así, porque todavía no sabemos, aceptamos que nos hemos equivocado, asumimos las consecuencias de la equivocación y aprendemos de ella, sin sentirnos culpables y sin culpabilizar a los otros.

A partir del cuarto nivel, la conciencia del ser humano ya se encuentra bastante desarrollada, llena de sabiduría; en adelante, el camino se construye de una manera mucho más rápida. En este nivel de conciencia, la tecnología se encuentra ya más avanzada en la sociedad, se manifiesta una convivencia pacífica entre los individuos, se da una mayor cooperación comunitaria. Gracias a la

tecnología, los individuos tienen un mayor y mejor contacto con la naturaleza, existe una mayor protección ambiental, sin la toxicidad del nivel anterior. En este nivel, el ego del ser humano disminuye en gran medida, manifiesta las virtudes de la lealtad, el respeto profundo a todas las formas de vida y el compromiso consigo mismo y con los demás.

En el cuarto nivel, las personas aprenden a liberarse de la lucha por la subsistencia y los individuos manifiestan un gran compromiso y lealtad ante sus funciones, hacen lo mejor que pueden y saben, sin ningún tipo de restricciones en su servicio, que se transforma en incondicional. El dinero ya no es el objetivo y se pueden dar otras formas o sistemas de compensación que no son monetarios.

El individuo ve los hechos y situaciones de la vida desde la aceptación y, por tanto, los ve como neutros y necesarios para su evolución o para la evolución de los otros individuos. La dualidad y el juicio entre el bien y el mal desaparecen, se ven las situaciones externas como neutras. Esta es la característica de la comprensión y del amor sabio que no tiene dualidad.

En los tres primeros niveles, el individuo se encuentra en un nivel de conciencia centauro, donde predominan los comportamientos automáticos, irracionales, y todos ellos bastante dominados por la emoción, el sentimiento y el instinto. A partir de este nivel empezamos a dirigir voluntariamente y no automáticamente nuestros pensamientos, sentimientos y emociones; así, entramos en el reino humano.

En el cuarto nivel dirigimos nuestra energía hacia el interior, trabajamos para cambiar lo que hay en nuestro interior, renunciamos a la lucha, elaboramos un trabajo interno para superar nuestras limitaciones y para desarrollar nuestras potencialidades.

Disminuye mucho la conflictividad sentimental y, por tanto, aumenta mucho la energía que el individuo puede procesar y mantener en su cuerpo físico, lo que le permite acceder a zonas mentales de más luz, de más información, acceder a los pensamientos de sabiduría. Hay una estrecha relación entre el nivel de energía que vamos consiguiendo y la sabiduría que podemos ir acumulando. Sin energía nos cuesta poder adquirir sabiduría y sin sabiduría nos cuesta poder mantener la energía en nuestro cuerpo. Como ejemplo, podemos ver grandes diferencias entre individuos en cuanto al envejecimiento físico; comprobamos que con una mayor conflictividad y sufrimiento sentimental se da un envejecimiento más acelerado. En cambio, cuando nos acercamos al cuarto nivel de conciencia, los

procesos de envejecimiento empiezan a retardarse. Los seres humanos no envejecemos debido al paso del tiempo, sino por la pérdida de energía en nuestros cuerpos.

Nuestra sociedad está conformada por una gran mayoría de individuos del tercer nivel de conciencia, los del cuarto nivel representan escasamente un 8 o 10 % de la población. El comportamiento de estas personas que no luchan, protestan o sufren a menudo no es entendido por la gran mayoría de los individuos del tercer nivel. Este tipo de comportamientos son a menudo etiquetados como poco sensibles, propios de personas frías o poco solidarias.

A medida que vamos avanzando de nivel, nuestra sabiduría nos permite entender que habrá personas en nuestro entorno que a menudo no comprenderán nuestros comportamientos, por tanto, ante estas personas, nosotros hemos de ser capaces de expresarnos con palabras y comportamientos respetuosos que no provoquen sus críticas y malestar. Recordemos que en el cuarto nivel estamos buscando una convivencia pacífica con nuestro entorno.

En este nivel de conciencia, para no ser provocadores y no despertar las críticas de los demás, no siempre hemos de ser sinceros, no diremos lo que pensamos, ni lo que haremos, e incluso a veces podemos llegar a expresar pensamientos o ideas diferentes a lo que pensamos para no herir al otro, para no provocar su malestar.

No hemos de confundir estas actitudes o comportamientos con la mentira. Entendemos por mentira cuando decimos e expresamos algo diferente a la realidad para eludir nuestra responsabilidad, para cargar esta responsabilidad sobre otra u otras personas o bien para calumniar y vengarnos. Cuando nosotros decimos algo diferente de la realidad para no causar daño al otro o para no provocar un conflicto con los demás, no estamos mintiendo, sino que es una herramienta de respeto.

Estamos en nuestro puesto de trabajo y sabemos que la gran mayoría de los compañeros han decidido ir todos juntos a una manifestación en contra del Ayuntamiento de nuestra ciudad. Si nosotros estamos trabajando para entrar en un cuarto nivel de conciencia, tenemos claro que la lucha, la queja y el griterío no son el camino, por tanto, no vemos oportuna ni la manifestación ni el griterío. En este caso no podemos expresar nuestra opinión ante los compañeros ni explicarla, puesto que sabemos que no nos entenderán, no lo verán como nosotros lo vemos y, desde su punto de vista, nos tacharán de poco solidarios con la causa común.

En este caso, si es necesario, podemos expresar algo diferente de lo que pensamos, diciéndole a los compañeros que entendemos la necesidad de asistir a la manifestación, pero que por una situación personal determinada no podremos acudir a ella.

Aquí no estamos diciendo ninguna mentira, decimos una cosa diferente a lo que pensamos para no provocar malestar en el otro, pero no para eludir una responsabilidad nuestra. En este caso está presente también la virtud del discernimiento, saber cuándo tenemos que hablar y actuar, y saber cuándo no lo tenemos que hacer.

Este es un ejemplo de entrenamiento en las relaciones con nuestros entrenadores. No siempre hemos de ser sinceros del todo. Cuando tenemos que relacionarnos con una persona que no piensa ni actúa como nosotros, la herramienta del cuarto nivel de conciencia no es decir siempre lo que pensamos, ni explicar siempre lo que haremos. Eso sí, como he señalado anteriormente, que esto no sea nunca un medio para eludir nuestras responsabilidades o bien para hacer que recaigan sobre otros.

Una persona de cuarto nivel de conciencia que está trabajando en una empresa u otra organización no lo hace por obligación, ni tampoco siente miedo o rabia hacia un jefe que lo amenaza y lo puede despedir. La persona del cuarto nivel de conciencia trabaja por un profundo compromiso de amor y de servicio hacia la empresa en la que se encuentra trabajando. A la vez es muy consciente de que en la medida en que desarrolle este compromiso y servicio, tendrá unos excelentes resultados. Por tanto, no está interesado en luchar contra su jefe, protestar contra la empresa, hablar mal de ningún superior o quejarse de los compañeros; al contrario, está interesado en trabajar en sí mismo y ve a todas estas personas o circunstancias que lo rodean como entrenadores y entrenamientos.

Ahora bien, si las personas que tiene a su alrededor un día organizan una protesta, tal como hemos ejemplificado, la persona de cuarto nivel entiende que tienen todo el derecho a hacerlo, puesto que es la acción que se corresponde a su nivel de comprensión y a su mentalidad; así, lo respeta y no lucha para cambiarlo. Pero a su vez, tampoco tiene por qué actuar en contra de sus ideas o visiones de la vida, entrando en la lucha y haciendo algo diferente de lo que piensa; por ello la persona de cuarto nivel no siempre dice lo que piensa y no siempre hace lo que dice.

Las personas de cuarto nivel están en un estado neutro, sereno, un estado que no

es tan común en las personas de tercer o segundo nivel; por tanto, estas técnicas tan solo se utilizan cuando son oportunas para relacionarse con las personas de tercer y segundo nivel.

Las personas de segundo y tercer nivel no utilizan estas técnicas por la sencilla razón de que no las conocen. Entre las personas de tercer nivel se utiliza la sinceridad y la crítica constructiva, herramientas que provocan bastantes conflictos entre las personas, puesto que son herramientas utilizadas desde el ego y no desde la comprensión amorosa.

Las personas de cuarto o quinto nivel, al relacionarse entre sí, ya no necesitan de estas técnicas, puesto que el nivel de comprensión entre ellas es homogéneo. En estos niveles de conciencia y sabiduría altos, la estructura mental es muy diferente, está acomodada al orden de las leyes del universo, reconociendo así la perfección del propósito de todas las cosas. En el cuarto nivel de conciencia, el ser humano comprende que no hay nada que cambiar de lo que está pasando fuera, en el mundo externo, puesto que todo lo que está pasando, independientemente de que a nosotros nos parezca bien o mal, nos guste o no, es perfecto; de este modo, ante lo que es perfecto no hay nada que cambiar. El problema está en que nuestra mente de tercer nivel no lo ve como perfecto y por eso lucha para cambiar aquello que cree que es imperfecto, en lugar de desarrollar un cambio interior.

Ahora bien, podemos también pensar que es necesario que haya gente que se queje, que luche, que se manifieste en contra de algunas estructuras o personas, para que los cambios sociales se produzcan. Esto es una auténtica verdad y es necesario, puesto que, gracias a las manifestaciones y a los griteríos, pueden cambiarse muchas situaciones poco armoniosas. Pero entendemos que avanzar en nivel de conciencia supone también un cambio en nuestras funciones y actuaciones. Cuando entramos en un cuarto nivel, dejamos de llevar a cabo algunas acciones sabiendo que habrá otras muchas personas que las harán y, gracias a esto, se pueden conseguir muchos e importantes cambios sociales; esta es la manera de conseguir los cambios en el tercer nivel de conciencia. Estas personas todavía no han llegado al punto del proceso en el que la comprensión y conciencia hacen descartar toda forma de lucha.

En el cuarto nivel de conciencia también se producen cambios y hay progreso, no tenemos que pensar que es una actitud de ver la vida pasar y no hacer nada más que resignarse a lo que sucede. Aquí se actúa, efectivamente, pero la gran

diferencia es que las personas o grupos de cuarto nivel elaboran los cambios a través de la acción inteligente y respetuosa. Una acción que sigue el orden y las leyes de la vida.

* Frankl, Víctor, *El hombre en busca de sentido*, Herder, 2015.

Ser competente o ser competitivo

Estamos en una sociedad donde lo que predomina es la competitividad. Incluso desde muy pequeños nos educan para que seamos competitivos. En la escuela, los profesores nos comparan a los unos con los otros, con los que sacan mejor nota, con los que realizan las tareas mejor, etc. En el mundo del deporte también ya desde niños nos educan en la competición, hemos de ser los mejores, tenemos que ganar a los otros sea en el juego deportivo que sea. A veces, sin darnos cuenta, educamos a nuestros hijos en la competitividad, ya que la mayoría de nosotros nos hallamos en el tercer nivel de conciencia.

Ser conscientes de que pensamos y actuamos así es ya un paso importante para poder avanzar y cambiar hacia otra forma de pensar, de hablar y de educar; aprendiendo a desarrollar la virtud de ser competentes.

Ser competentes quiere decir que trabajamos para ser mejores de lo que somos, nos esforzamos y actuamos para desarrollar nuestras potencialidades, pero sin entrar en una lucha comparativa con los demás. La persona competente intenta siempre aprender y mejorar, pero en ningún momento se siente superior o mejor que otros cuando evalúa que hay otras personas a su lado que todavía no han llegado al nivel de competencia que ella ha conseguido. Tampoco se siente inferior en el caso contrario, cuando ve a personas que saben más que ella o que son mejores en cualquier aspecto. La persona competente manifiesta dos comportamientos muy claros:

1. Intenta aprender de lo que vive en su experiencia de vida y se da cuenta de quién está por delante de ella en cualidades y habilidades; en este caso, le pide ayuda con mucha humildad y respeto.
2. Enseña, da herramientas, alienta al que sabe menos que ella, ayuda a toda persona que se lo pida o bien que se abra a recibir ayuda.

El competente, por tanto, es la persona que no entra en una lucha competitiva, ni de pensamiento, ni de palabra, ni de acción. Sus pensamientos son otros. Son

pensamientos que no nacen del instinto de lucha, al contrario que los pensamientos competitivos, sino que surgen de los valores, de las virtudes, del respeto y del amor hacia los otros y hacia la vida.

Voy a explicarlo con un ejemplo que me hizo reflexionar sobre cómo educamos a nuestros hijos en la competitividad, sin darnos cuenta, en muchas ocasiones, de lo que estamos haciendo.

Iba yo paseando un día por la playa, cuando vi a una madre que estaba jugando con su hijo. El hijo jugaba a empujar con los brazos y las manos a su madre, experimentando con su fuerza, su cuerpo, etc.

En este juego, la madre le decía a su hijo:

—¡Uy! ¡Me estás ganando!

Con esta frase, sin darse cuenta, la madre estaba educando al hijo en las actitudes de la competencia. Educando en la idea de ganadores y perdedores. Si, en cambio, la frase de la madre hubiera sido esta:

—Caray hijo mío, cuánta fuerza tienes, ¡cada vez lo haces mejor! Pronto tendrás que enseñarme cómo lo haces.

El mensaje cambia totalmente, pues no hay comparación con los otros. La comparación, en todo caso, está con uno mismo («cada vez lo haces mejor»). No hay ganadores ni perdedores y en la segunda frase la madre está hablando de aprendizaje, transmitiéndole al hijo una idea relacionada con el servicio y el amor auténtico: «El que sabe más enseña al que no sabe tanto».

El competente, en su interior, distingue:

- **Yo sé.** La persona sabe cómo obtener los resultados que espera de manera satisfactoria y lo puede repetir las veces que quiera.
- **Yo no sé.** La persona competente es muy consciente de lo que no sabe, puesto que los resultados que obtiene cuando actúa no son satisfactorios, no son los que espera, y, ante esta verificación, se dispone a aprender, en lugar de justificarse, excusarse o sentirse víctima.

La persona no competente y competitiva piensa:

- **Yo creo que sé.** Esta es la postura más ineficiente, puesto que en esta

postura entramos en una actitud de lucha hacia las situaciones o personas externas para cambiarlas y querer acomodarlas a nuestras creencias, ideas o puntos de vista. Este es un estado de ineficiencia mental, provocado por unas creencias que no son de sabiduría.

Imaginemos una persona que cree que sabe, que se considera, por ejemplo, muy válida como actor de teatro. Esta persona insiste en trabajar de actor y así obtener los recursos económicos necesarios en su vida. Él cree que es su trabajo, pero por mucho que lo intenta, lucha y se esfuerza, no lo logra, no puede conseguir los recursos económicos suficientes trabajando de actor. Si la persona es muy competitiva y luchadora, estas actitudes la pueden llevar a unos estados de alta conflictividad y malestar.

Para no confundirnos en nuestras decisiones o elecciones en la vida y el en trabajo, es muy importante tener siempre muy presentes nuestros resultados y evaluarlos.

En el cuarto nivel de conciencia se manifiesta la virtud de ser competente, esto quiere decir que el ser humano está dispuesto en todo momento a aprender de sus experiencias y entrenamientos, dispuesto a hacer aquello que la vida le posibilita hacer. En cambio, en el tercer nivel, a menudo entramos en la lucha y la competición debido a la fortaleza de nuestro ego e ignorancia, un ego que se encuentra muy limitado por creencias no verificadas y no armónicas con las leyes de la vida.

Esta idea la tendremos que trabajar muchas veces en nuestras vidas, puesto que hemos sido educados y criados en un entorno donde imperan las creencias de la lucha y la competitividad.

Las leyes de la vida

Todo lo que existe en la vida y en el universo tiene un objetivo, un porqué, unas causas. Entender estos objetivos y estas causas es lo que investiga la ciencia en todas sus ramas y especialidades: la física, la química, la medicina, la psicología. Ahora bien, todas estas ciencias llegan hasta un determinado punto en sus explicaciones y todavía quedan muchas preguntas por responder y muchas causas por entender. Poco a poco vemos cómo va avanzando la ciencia en este intento de explicación.

El paso previo a que la ciencia verifique y formule una ley es la formulación de una teoría, de una hipótesis de trabajo que después podrá ser verificada o no. Lo que vamos a explicar lo podemos entender como leyes denominadas así desde una visión filosófica, no desde una visión científica. Estas leyes las podemos intuir en el ámbito filosófico, como hipótesis que hay que verificar y constatar en nuestras vidas y en las vidas de las personas que nos rodean. De este modo podremos llegar a entenderlas mucho mejor.

Definimos las leyes universales como los principios inmutables que rigen el ordenamiento universal y los procesos de creación, manifestación y funcionamiento del universo. También rigen la vida en todas sus manifestaciones, incluso la humana. Por tanto, no existe la casualidad, la buena o la mala suerte, el culpable. Todo esto son explicaciones que damos cuando no comprendemos estas leyes desde el plano humano. Si conseguimos esta comprensión, llegaremos a unos resultados constatables en nuestros indicadores externos e internos.

Cuando en la vida no obtenemos los resultados satisfactorios, agradables y armoniosos que nos gustaría alcanzar, es inteligente preguntarse si el problema es que aún no sabemos cómo hacerlo. Vemos personas a nuestro alrededor a quienes la vida les va bien, les funciona, y también vemos a otras personas que parece que por mucho que hagan y se esfuercen no lo consiguen. Analicemos si los resultados insatisfactorios pueden estar provocados por una forma de pensar, hablar y actuar errónea.

Cuando un ingeniero piensa y actúa siguiendo las leyes de la ingeniería, el puente que construye se aguanta y no cae. Cuando un mecánico sigue las leyes de la mecánica, el coche que desmonta y vuelve a montar funciona; si esto no sucede, decimos que el mecánico o el ingeniero no piensan ni actúan de acuerdo con las leyes de la ingeniería o la mecánica. Son muchos los científicos que nos hablan de un universo inteligente, con unas leyes que lo conforman y que actúan conforme a dicha inteligencia. Muchas veces pensamos en la existencia del azar o de la mala suerte, pero quizás el problema está en que no podemos comprender cómo funciona y se manifiesta la vida. Quizá la vida se mueve dentro de un orden perfecto y matemático, y nuestro reto es entender este orden y esta matemática de la vida. No es una tarea fácil y, a menudo, tampoco es fácil estar de acuerdo con esta idea del orden perfecto.

Albert Einstein dijo una vez que la decisión más importante que debe tomar un ser humano en esta vida es decidir si cree vivir en un universo amigable que nos da soporte y apoyo o en un universo hostil que va en nuestra contra. Son muchos los autores que nos hablan de la idea de aprender a fluir con la vida; esto, en definitiva, quiere decir seguir las reglas del juego de la vida.

La metáfora del río de la vida

En mi libro sobre desarrollo de la conciencia, hice referencia a una metáfora que nos puede ser útil:

Imaginemos el curso de un río desde que nace en la montaña hasta que desemboca en el mar. El río atraviesa diversos lugares, adopta diferentes formas, discurre por unas determinadas tierras y finalmente llega al mar. Sería imposible para un pez que vive en este río querer apartarse de su curso, ir por otros lugares por los que no discurre el río, y muy difícil querer nadar contracorriente. Así podemos describir la vida.

Lo más fácil y provechoso para nuestro pez sería dejarse arrastrar por el río; que haga si quiere unas piruetas, volteretas, juegue, se entretenga, pero que siga la corriente del río; si no lo hace, su vida puede ser realmente difícil. Cuanto menos se resista al movimiento de la corriente, más fácil y rápidamente llegará a su destino, al mar, y allí, dentro de toda aquella inmensidad de agua, ya podrá realizar todo lo que quiera, moverse como quiera, y su libertad será total. Pero antes de llegar a este punto de su vida, donde puede hacer lo que realmente quiera, el pez tendrá que haber fluido y tendrá que haber aprendido a seguir el

camino que le marca el río.

Esta metáfora nos permite explicar lo que nos ocurre a los seres humanos durante nuestras vidas: existe en nosotros un anhelo de hacer lo que queremos, de ser creadores de nuestra vida (de estar en el mar), pero observamos una y otra vez que no siempre lo conseguimos. ¿Por qué? Quizá porque estamos en el río y no en el mar, y estar en el río supone seguir unas determinadas leyes, unos determinados caminos que debemos conocer y a los que no podemos oponernos. No querer seguirlos hará más difícil para nosotros transitar este río; tendremos accidentes, nos haremos daño, lloraremos, sentiremos dolor porque las cosas no salen tal y como nosotros queremos.

Las cuatro primeras leyes

Un maestro de sabiduría, en una clase ante sus discípulos, dijo: «Todo lo que está dentro de la ley funciona bien; fluye por sí solo, mientras que lo que está fuera de la ley, no es que sea difícil, ¡es sencillamente imposible!».

Uno de los discípulos preguntó:

—Maestro, ¿qué hay que hacer para saber lo que está dentro y lo que está fuera de la ley?

A lo que el maestro respondió:

—Todo lo que tú necesitas está dentro de la ley y todo lo que tú quieres está fuera de la ley.

El discípulo, confundido, replicó:

—Maestro, me es muy difícil distinguir entre lo que necesito y lo que quiero.

El maestro le miró amorosamente y le dijo:

—Necesitas todo lo que la vida te da y quieres todo lo que no tienes!

Y añadió:

—Cuando valores y disfrutes lo que tienes, estarás dentro de la ley, y lo que quieres es precisamente lo que no necesitas, y esta es la causa del sufrimiento humano.

Las cuatro leyes fundamentales que afectan nuestras vidas y que rigen nuestros aprendizajes son la ley de evolución, la ley de la correspondencia, la ley de la armonía y la ley de la naturaleza.

Ley de la evolución

Es muy importante y hemos estado refiriéndonos a ella en todo el texto. Esta ley dice que, como seres humanos, estamos viviendo para evolucionar, para llenarnos de sabiduría, para desarrollar nuestras potencialidades. Si no lo hacemos y nos quedamos estancados con pensamientos tales como: «yo soy así», «yo no puedo cambiar», «yo no sé», «no le encuentro sentido a mi vida» o «ya estoy cansado y aburrido de todo lo que me ofrece la vida», entonces estamos yendo en su contra. Estos pensamientos nacen de la ignorancia, y esto a la larga nos traerá dificultades y sufrimientos.

Desde esta ley vemos la vida como una escuela que nos plantea a cada uno de nosotros un plan pedagógico en el que se nos presentan unas lecciones o situaciones para que aprendamos de ellas. Si nos resistimos o no sabemos cómo afrontarlo, nuestros resultados o indicadores no serán demasiado satisfactorios. Por tanto, podemos decir que siempre que existe el sufrimiento o la angustia dentro de nosotros, significa que nuestra mente está pensando y actuando fuera de las leyes. También permite que en nuestras vidas se planteen todos aquellos retos y situaciones a través de las cuales podemos aprender, puesto que la única manera de realizar el aprendizaje de cualquier tipo de reto es a través de la experiencia.

La necesidad que tiene nuestra conciencia de aprender y de desarrollarse es la razón por la que vivimos un determinado plan pedagógico que nos hará afrontar todas y cada una de aquellas situaciones que todavía no hemos comprendido. Es decir, las leyes se entienden a través de un razonamiento mental, pero se comprenden e integran gracias a las experiencias de vida. No podemos culpar a nada ni a nadie de nuestro plan pedagógico o de nuestras experiencias, todo ello existe por una necesidad interna que tiene nuestra conciencia.

Algunas personas obedecen las leyes sin saberlo y obtienen en sus vidas resultados satisfactorios. Ahora bien, la clave está en ser conscientes de lo que estamos haciendo y cómo lo hacemos. La sabiduría está en saber cómo alcanzar un buen resultado, así lo podremos aplicar siempre, volviendo a producir resultados satisfactorios sea cual sea el entorno en el que nos toque vivir. Las lecciones que

venimos a aprender en la vida son, en el fondo, comunes a todos los seres humanos, lo que cambia es el escenario, el cómo, el teatro, el entorno.

Venimos a aprender a ser felices por nosotros mismos y a aprender a respetar el proceso, el camino y la forma de pensar, creer y actuar de cada ser humano que hay en nuestro entorno, y no hemos de culpabilizar a nadie ni a nosotros mismos.

También venimos a aprender a servir, amar y dar lo mejor de nosotros en cada situación que nos plantee la vida para poder llegar a ser modelos a través de nuestro ejemplo. Cambiarán los escenarios o las situaciones que a cada uno nos corresponda vivir en función de nuestro plan pedagógico, pero, independientemente de las circunstancias de vida, los aprendizajes son los mismos para todos.

Ley de la correspondencia

Esta ley es la que nos ayuda a entender lo que hemos denominado «el plan pedagógico», una ley que con gran detalle explica Annie Marquier* en su libro *El poder de elegir*. Esta autora la denomina «el principio de atracción/responsabilidad/acción».

Según esta ley, cada ser humano vive las experiencias y situaciones correspondientes, adecuadas y necesarias para su desarrollo y evolución. La ley de correspondencia es la que nos lleva a vivir aquellas situaciones o hechos (entrenamientos) con personas (entrenadores) ante los que no conseguimos aún actuar o comportarnos sabiamente. Son situaciones difíciles para nosotros y, por tanto, correspondientes para poder aprender gracias a ellas. Así podemos ver individuos que en función de su nivel de conciencia les corresponde vivir guerras, agresión y luchas de todo tipo para poder aprender, para poder evolucionar en conciencia a través de ellas.

Hay que tener presente que el aprendizaje lo hacemos siempre gracias a la vivencia, a la experiencia; no aprendemos tan solo pensando o hablando de unas ideas de las leyes o de los principios de sabiduría. Para poder evolucionar en conciencia, es necesario experimentar y así verificar si estamos actuando de manera alineada con las leyes. Ahora bien, pocos son los seres humanos que ven la vida desde esta perspectiva o según estas leyes. Por ello hablamos de víctimas y verdugos y buscamos culpables en todas partes.

Sería conveniente empezar a pensar en seres humanos situados dentro de un proceso evolutivo en el que a veces se equivocan o cometen errores que conllevan unas consecuencias no siempre agradables.

En el tercer nivel de conciencia, en el que estamos la mayoría de los seres humanos, muchas de las situaciones que nos corresponde vivir las vemos como una injusticia, vemos culpables, vemos víctimas; una visión totalmente egocéntrica y fruto de nuestra carencia de sabiduría y comprensión de la vida y de su orden. Sin embargo, si aprendiéramos a interpretar o ver todos los hechos y circunstancias como necesarios para nuestra evolución, dejaríamos de luchar y buscaríamos aprender a cómo salir de allí para así hacernos correspondientes con circunstancias mejores y más armónicas.

Este es, en el fondo, el objetivo de todo sufrimiento humano y casi siempre es el detonante para empezar a buscar respuestas y comprensión. Dentro de la ley de la correspondencia existe otra ley, la que denominamos «la ley de saturación de sufrimiento». Esta ley precisamente quiere decir esto: hasta que no estamos realmente cansados y saturados de un entrenamiento o entrenador, no empezamos a buscar herramientas, conocimientos y ayudas que nos permitan salir de nuestro sufrimiento. Esto sucede porque nuestro ego es bastante terco y siempre quiere tener la razón.

El ego siempre se opone a la sabiduría y a la comprensión. Ahora bien, como herramienta pedagógica muy importante por la oposición que ejerce ante las leyes de la vida y que nos permite como humanos darnos cuenta, verificar, es necesario comprender que el ego no es el camino acertado. El ego o la ignorancia, que reside en nuestro interior, a menudo nos engaña y nos hace creer que es un camino acertado, puesto que nos lleva, a veces, a resultados satisfactorios. Pero, gracias a la experiencia, veremos que los resultados agradables que nos proporciona el ego son siempre a corto plazo, solo hay que observarlo en nuestras vidas y en las de los demás.

En nuestra infancia somos educados en unas determinadas creencias o ideas que no son las del conocimiento de las leyes de la evolución y la correspondencia. Las ideas que acaban conformando nuestro ego o personalidad tienen que ver con el miedo, la territorialidad, la competitividad, el apego, las ideas de posesión y los sentimientos de bondad que acabamos confundiendo con el amor auténtico.

Según la ley de la evolución, el sentido de nuestra vida está en desarrollar nuestra conciencia o ser (mente superior), y para poder llevarlo a cabo, tenemos como

herramienta nuestra mente inferior o ego. En realidad, quien evoluciona es esta esencia interna, el ser, que hay en cada uno de nosotros, y el ego —o mente inferior— es el medio a través del cual la mente superior puede realizar esta evolución. Cuando, gracias al ego y a la experiencia, con nuestra mente inferior vamos adquiriendo conocimientos de sabiduría, estos pasan a formar parte de nuestra comprensión. La comprensión que vamos alcanzando durante nuestras vidas es la que permite que pueda ir aumentando nuestro nivel de conciencia y evolucione nuestro ser o mente superior. Así vamos a ir avanzando de un primero a un segundo, a un tercero y a un cuarto nivel de conciencia.

La ley de la armonía

La ley de la armonía se manifiesta en todo lo que se mantiene, convive y no se destruye. Podemos reconocerla en la interacción de los reinos de la naturaleza para el mantenimiento de la vida, en el día y la noche, en las estaciones, en la interacción de las especies, en los diseños de defensa y agresión dentro del mundo animal o humano, que llegan así a un equilibrio.

También la podemos reconocer en el ámbito humano en la no reacción, en la socialización, en la tolerancia y, en general, en todos los sucesos donde intermedia una fuerza o energía en búsqueda del equilibrio y del mantenimiento.

Esta ley funciona a través de regular los tiempos de acción y recuperación, los ciclos, los ritmos; es aplicable a las relaciones humanas, en los acuerdos a los que llegamos para intermediar las relaciones. Se observa también en la proporción y distribución armónica de todo cuanto nos produce una sensación de agrado y de belleza.

La ley de la armonía está presente siempre en todo aquello que nos gusta, atrae y produce una gran satisfacción. Reconocemos que estamos fuera de esta ley cuando experimentamos insatisfacción, sufrimiento, angustia, estrés, limitación de recursos, desadaptación al medio, dificultad para relacionarnos o conflictos sentimentales y emocionales.

A veces confundimos estar en armonía con estar en amor. Imaginemos una balanza. En ella hay un punto en el que no hay movimiento, este sería el punto de amor; la armonía sería la presencia de los extremos de la balanza que permiten el equilibrio. Puedo estar en equilibrio sin tener nada de amor, ya que lo que ocurre en mi vida se halla en equilibrio armónico. Pero cuando esta armonía, por alguna

razón, se pierde, podemos, gracias al amor, a la sabiduría y a la comprensión, ser capaces de mantener la paz, la serenidad, el equilibrio y responder amablemente ante situaciones externas no equilibradas o no respetuosas hacia nuestra persona.

Ley de la naturaleza

Esta ley incluye muchas de las leyes de la física ya descubiertas por el ser humano: el electromagnetismo, la gravedad... Es la que mantiene el orden y la organización de la materia. Aquí podemos hacer referencia a la explicación de Albert Einstein: «La materia no se crea ni se destruye, solamente se transforma».

Mantiene a los seres vivos, sus interrelaciones, y nos rige a nosotros como seres humanos. En nuestro interior, la ley de la naturaleza se expresa a través de nuestro instinto. Los seres vivos interactúan los unos con los otros y, en estas interacciones, unos actúan como invasores o depredadores de los otros, pero por la ley de la naturaleza todo mantiene o mantendría un equilibrio. Ahora bien, esto no es así, puesto que intervienen otras leyes que son superiores a las leyes de la naturaleza, y es gracias a ellas que se puede dar la evolución de las conciencias dentro de la forma humana. Todas las leyes están interrelacionadas entre sí, a la vez que jerarquizadas, pues solo con una de ellas no sería suficiente.

Hay que entender que por encima de la ley de la naturaleza actúan otras leyes sobre el ser humano. Así, por ejemplo, por la ley de la naturaleza muchas enfermedades no se podrían superar, pero debido a la ley de armonía y correspondencia, sí que existe esta posibilidad, dado que el ser humano puede aplicar curas, remedios que por la ley de la naturaleza no serían posibles. Por tanto, las leyes superiores permiten que muchos seres puedan seguir viviendo y teniendo una calidad de vida muy digna, a pesar de su enfermedad. Algunas leyes inferiores (como la de la naturaleza) pueden entrar en conflicto con las leyes superiores.

La ley de la correspondencia está en orden jerárquico por encima de la ley de la armonía. Así, por ejemplo, una relación homosexual armónica puede ser criticada, juzgada o castigada por otras personas que no la respetan o no la ven correcta. La presencia de personas críticas o entrenadores que desearían romper la armonía que pueden experimentar dos personas en una relación homosexual es todo un ejercicio para poder aprender a respetar y no sentirse ofendidos ante otros puntos de vista, otras conductas o comportamientos que no son como los suyos.

La ley de la correspondencia permite nuestro aprendizaje. Si no lo hacemos, caemos en el error, y el error trae siempre unas consecuencias.

Pensemos cuando según nuestras creencias queremos:

- Que los otros cambien, pero no lo hacen.
- Que las estructuras sociales y políticas cambien, pero no lo hacen.
- Que no haya corrupción, pero la corrupción sigue.
- Que no haya injusticias, pero las injusticias están presentes.

Cuando luchamos para evitar esto y que todo suceda como nosotros queremos, ya nos hemos alejado de las leyes. No estamos aceptando, no estamos logrando el segundo aprendizaje que venimos a conseguir en la vida, el de la no reacción. Este error nos comportará sufrimiento, bloqueos, crisis, depresiones, estrés, desarmonía, conflicto, violencia y la agresión vendrá a nosotros. Todo esto, como hemos dicho, será a la larga el detonante para empezar a buscar nueva información, ideas y comportamientos para no seguir viviendo en el sufrimiento.

El error está en nuestra ignorancia o ego, que quiere cambiar comportamientos, hechos y situaciones que no es necesario cambiar. Como hemos dicho, el sabio persigue aprender, busca un cambio interno que lo lleve a la comprensión del porqué de todo lo que ocurre en la vida y que se sigue manifestando una y otra vez por mucho que nos esforcemos en erradicarlo.

Veamos otro ejemplo de cómo actúan las leyes:

Imaginemos a un hombre que vive en un entorno lleno de violencia y no quiere aceptar este escenario y, por esta razón, lucha tratando de erradicar a los violentos. El hombre está yendo en contra de las leyes del universo pero no es consciente. Un día, ya cansado del sufrimiento, habiendo comprendido que la lucha no lleva a ningún buen resultado, decide dejar de luchar y se transforma internamente en un ser de paz. No quiere agredir a nadie; en este momento, ya no le corresponde vivir en un entorno violento, él ha hecho un cambio interno y podrá comprobar en su vida cómo se produce el cambio, un cambio que lo lleva a vivir en un lugar y entorno de paz.

Ahora bien, las luchas, la violencia y la conflictividad siguen y seguirán existiendo, puesto que siempre habrá seres humanos que necesitan vivir en estos entornos

para poder aprender de ellos, para así llegar a dejar de luchar y, al igual que el hombre del ejemplo anterior, hacerse correspondientes con los entornos de paz.

Así entendemos que el sabio no quiere cambiar el mundo, el sabio lo que elabora es un trabajo interno para hacerse correspondiente con realidades o entornos más armoniosos y de paz. En el universo existen y existirán siempre múltiples realidades y, en función de nuestro nivel de conciencia, nos corresponderá vivir en uno u otro entorno.

Fluir con las leyes

El sufrimiento en nuestras vidas nace de nuestra falta de comprensión de las mencionadas leyes, pues al no comprenderlas, no las podemos aceptar y, en consecuencia, se nos dificulta poder fluir con la vida. Para poder comprenderlas necesitamos de la experiencia; los razonamientos y las reflexiones nos pueden ayudar, pero solamente la experiencia es la que nos permite llegar a la auténtica comprensión.

Comprender las leyes de la vida quiere decir fluir con la vida, observar y entender las señales, los indicadores que la vida nos da para poder autoevaluarnos y saber si estamos yendo por el camino de la sabiduría o no. Algunos ejemplos nos servirán para entender mejor las leyes explicadas y, a la vez, para introducir la ley de la advertencia y la ley del tres, que son dos leyes más dentro de la ley de la correspondencia.

Empezaré con una experiencia personal. Hace siete años quería comprar un local para cambiar mi despacho. Empecé a buscar pero no me era fácil, pues me encontré con todo tipo de dificultades. No obstante fui bastante terca y obstinada y al final conseguí un local en el que había un inquilino que había rechazado la posible compra. Después de la compra del local por mi parte, el inquilino cambió de opinión, se retractó y quiso recomprar el local que yo tan ilusionada ya había pagado. Después de un largo batallar con abogados, el inquilino consiguió quedarse con el local y yo recuperé el dinero invertido. Ahora bien, en aquel momento me preguntaba por qué las afirmaciones, las visualizaciones, toda la fuerza y deseo que ponía para que aquello saliera como yo deseaba, es decir, llegar a ser yo la propietaria del local, no funcionaban. Me preguntaba una y otra vez qué era lo que no estaba haciendo bien, por qué extraña razón sucedía aquello. Estaba aplicando todas las herramientas de visualización que había aprendido y no entendía mis resultados.

Ahora, cuando lo miro con más conocimientos de los que tenía entonces, entiendo que topé con la ley de correspondencia; es decir, en aquel momento y a pesar de tener un gran deseo, aquello no me correspondía. ¿Cómo puedo saber si me corresponde o no una situación, hecho o persona? Es sencillo, cuando trabajo y actúo una y otra vez para conseguirlo y aquello no es posible, claramente no me corresponde estar allí.

Aquel local no era mi correspondencia y, ante las señales de la vida por la ley de la advertencia, ley que forma parte de la ley de la correspondencia, yo fui terca, insistiendo en aquello que no era de ley. La ley de la advertencia se manifiesta cuando aquello que quieres realizar o conseguir queda truncado una y otra vez. Mientras intentaba comprar el local, todo eran dificultades, incluso recuerdo que en poco tiempo se me pincharon más de tres veces las ruedas de mi coche. Qué casualidad tan extraña, me decía yo.

Después pude verificar otra vez la ley, con el mismo asunto. Al no poder quedarme con aquel local, a los dos años volví a insistir para poder encontrar un nuevo despacho y continué con mi insistencia, terquedad y con mucha visualización y programación mental, pero no conseguí nada durante esos dos años.

Entonces llegó a mí la información de la ley del tres. Otra ley que forma parte de la ley de la correspondencia y que nos ayuda a distinguir entre la terquedad y la constancia. Entonces lo entendí. Estaba siendo muy terca en aquella etapa de mi vida y esta no me daba ninguna señal de progreso en mi trabajo de búsqueda; todo eran puertas cerradas: era caro, la fachada era fea, el precio o la ubicación no eran los adecuados. Todo eran trabas e inconvenientes. Al ver que no avanzaba, paré, tal y como aconseja la ley del tres. A las dos semanas de haber desistido, la vecina de enfrente de mi despacho me dijo que quería dejar el entresuelo en el que estaba y me pedía si yo conocía a alguien a quien le pudiera interesar. ¡No podía creer lo que me estaba diciendo! Al poco tiempo pude ampliar mi despacho sin necesidad de mudarme del que ya tenía. La ley de la correspondencia otra vez.

La ley del tres nos permite entender que por mucho que visualicemos y deseemos algo, si no es el momento o nuestra correspondencia, no podemos luchar contra la vida, y esto es algo que yo no sabía, ni nadie me había enseñado. La ley del tres nos ayuda a distinguir entre un comportamiento constante que es sabio y virtuoso y el comportamiento terco que siempre es fruto de nuestro ego. Recordemos que

el sabio actúa ante la vida pero nunca lucha contra ella. Si frente a las circunstancias de la vida yo no actúo, no hay evolución dentro de mí, ni resultados externos. Ahora bien, no hemos que confundir nunca la actuación con la lucha o bien con la resignación. Y la ley del tres nos ayuda a entender esta diferencia.

Podemos apreciar cómo sucede esto en nuestras vidas. Queremos realizar un viaje y, cuando empezamos a hacer las gestiones, observamos que todo son obstáculos y dificultades (coincidencia de fechas, falta del dinero, no encontramos personas para acompañarnos...). Nuestro ego, que es terco, no hace ningún caso a estas señales o advertencias de la vida y seguimos movilizándonos para poder encarar el viaje. A veces lo solucionamos de alguna manera y conseguimos realizar el viaje deseado. Ahora bien, si alguna vez nos ha ocurrido esta situación, u otra similar, vemos que normalmente el viaje se nos complica, nos surgen dificultades y trabas, y al final acabamos lamentándonos de nuestra mala suerte. ¿No será quizá que no hemos sido capaces de fluir con las leyes de la vida?

Una señora, a la que llamaremos señora Oporto, ha vivido y está viviendo resultados e indicadores bastante insatisfactorios. Su caso nos ayudará a entender lo que supone no fluir con las leyes de la vida. Su padre murió relativamente joven, circunstancia que la madre de la señora Oporto vivió bastante mal; el luto por la muerte de su marido duró años, ella dejó de hacer vida social y se vistió siempre de negro. La señora Oporto, su hermana y su madre fueron durante muchos años cada semana al cementerio llorando la muerte del padre de la familia. Nuestra protagonista, ya casada y madre de tres hijos, se convierte en una mujer muy sobreprotectora de sus hijos y a la vez permisiva. Aquí podemos ver cómo van creciendo y alimentándose en ella los miedos a la muerte de sus hijos y los miedos a volver a ser abandonada. Este mismo comportamiento lo tienen la madre de la señora Oporto con sus nietos y la hermana de la señora Oporto con su hija.

Toda esta sobreprotección deriva en que tanto los tres hijos de la señora Oporto como la hija de su hermana acaben convirtiéndose en hijos rebeldes, con una adolescencia difícil, con problemas de drogas, alcohol, pequeños delitos... La sobrina de la señora Oporto se queda embarazada a los 18 años, a los dos años de nacer el niño, el padre muere debido al sida y la hija acaba muriendo también dos años más tarde de la misma enfermedad. Toda la familia, sobre todo ella, llora constantemente a los dos fallecidos. Pasan los años y siguen yendo cada semana al cementerio. A los diez años de la muerte de la sobrina, muere también

el hijo pequeño de la señora Oporto; después de diferentes intentos de suicidio, lo consigue saltando desde lo alto de un puente.

Esto provoca que la señora Oporto reviva cada día la muerte de su hijo y no se recupere. En cambio, su hermana parece que, poco a poco, se va recuperando de la muerte de su hija. La señora Oporto no se deja ayudar por nadie y su marido empieza a distanciarse de ella; la acusa de la muerte de su hijo, por haberlo sobreprotegido demasiado. Después de seis años de la muerte del hijo de la señora Oporto, su hijo mayor sufre un cáncer, que en un año desencadena metástasis y acaba también muriendo en medio de grandes sufrimientos. Actualmente la señora Oporto revive diariamente la muerte de los dos hijos, continúa sin querer dejarse ayudar y ha decidido que no quiere recuperarse hasta el día de su muerte, que desea con todas sus fuerzas.

En privado verbaliza su intención de sacarse la vida, pero tiene a su hija y al yerno en el paro con un niño al que mantener. Esto frena a la señora Oporto en su deseo de reunirse con sus hijos muertos. Sigue sin dejarse ayudar por ningún tipo de profesional y lo único que hace es automedicarse con ansiolíticos, antidepresivos secretamente mezclados con alcohol que esconde en su casa. Esto provoca que al anochecer esté muy alterada y que todo el mundo acabe alejándose de ella, puesto que, además, cuando habla, se muestra agresiva y ofende a todo el mundo.

La señora Oporto busca en todo momento los culpables de la muerte de sus dos hijos. Culpa a la pareja de su hijo pequeño de haberlo abandonado. Culpa a la mujer del hijo mayor de no haber hecho lo suficiente para curarlo. Culpa al marido de su hija, al estar en el paro, de la situación económica. Muchas veces, culpa también a su marido de ser demasiado rígido y de no tener una buena relación con sus hijos.

En este caso vemos cómo la señora Oporto es una persona atrapada en un ego y unas creencias equivocadas sobre la vida y la muerte que la llevan a un sufrimiento constante. La señora Oporto se resiste a aprender a ser feliz por sí misma, se resiste a respetar a los demás. Los miedos que la atrapan la convierten en una mujer controladora, que provoca que no esté haciendo los aprendizajes en la escuela de la vida. Ahora bien, la señora, al parecer, no ha llegado todavía a la saturación de sufrimiento, aquel punto donde el ego se dobla y se abre a recibir nueva información. Como su mente todavía no está en este punto, sigue actuando la ley de la correspondencia haciéndola vivir el mismo entrenamiento

una y otra vez, la muerte de la sobrina y después la muerte de los dos hijos. Y por ley de correspondencia y de evolución, la vida le pone un entrenamiento también con su hija; la presencia de la hija es la que le impide tener el valor para abandonar la escuela de la vida.

En la señora Oporto están presentes tanto el miedo como la tozudez, dos características de la mente inferior que nos llevan a correspondencias muy desagradables en nuestras vidas. Llenarse de sabiduría y llegar a entender y vivir de acuerdo con las leyes de la vida suscita que los seres humanos dejemos de tener miedo y de ser tercos. No hace falta que nos creamos todo esto, solo es necesario que reflexionemos y que lo vayamos experimentando y verificando en nuestras vidas.

La ley del amor

La ley superior, la que está por encima de todas las que hemos nombrado, es la ley del amor. Detrás de todo aquello que ocurre en nuestras vidas, por desagradable que sea, hay una razón amorosa. Como en el caso de la señora Oporto, el objetivo es siempre el desarrollo, el aprendizaje. Son nuestras limitaciones mentales o ego las que nos dificultan esta comprensión.

A medida que vamos avanzando en nuestro nivel de sabiduría, vamos entendiendo que detrás de todo suceso, por desagradable que nos parezca y por difícil que sea aceptarlo, hay una justificación de amor. Cuando somos capaces de acogerla y entenderla, comprendemos que vivimos en un universo perfecto, donde todo lo que pasa tiene este fundamento amoroso y de aprendizaje.

Cuando no somos capaces de entender este fundamento amoroso en todo lo que existe y nadie nos ha educado para poder comprenderlo, surgen en nuestro interior las ganas de luchar contra la vida; una vida que no entendemos ni interpretamos de forma adecuada, un orden perfecto regido por la ley del amor.

Nuestra mente está llena de creencias, conceptos e ideas que nos dificultan llegar a tener esta comprensión de la realidad del universo y ver la vida de otro modo. Por eso es tan importante que no dejemos nunca de dudar, de hacernos preguntas, de buscar respuestas y, sobre todo, de ir verificando en nuestras vidas. La ley del amor, por ser la superior a todas las demás, es la que tiene toda la información sobre la vida y el universo. Llegar a la información del amor nos permite comprender la vida, comprender a los otros seres humanos, y esto da

mucho sentido al proceso de aprendizaje o evolutivo.

El amor es la ley de la sabiduría absoluta y se manifiesta profundamente cuando nuestra conciencia está ya llena del todo. Un trabajo que puede llevar muchos años, y con esto quiero decir también muchas existencias terrenales. La ley del amor nos enseña a no sufrir, ni con los otros, ni por los otros, a comprender que cada cual está en el punto del camino que le corresponde y que es perfecto. Entenderla nos ayuda a liberarnos de la agresión, de la culpa y de todas nuestras limitaciones humanas.

También nos muestra que nuestra misión, cuando vamos avanzando en el camino de la comprensión de la vida, es servir, enseñar cómo se vive en paz, en amor, y a dar ejemplo de todo ello con el funcionamiento de nuestras vidas.

Podemos empezar a vivir el amor en nuestra vida cotidiana cuando nos disponemos a respetar a todos los seres en sus funciones, experiencias y comportamientos, y renunciamos a utilizar cualquier tipo de agresión, imposición, prohibición, castigo, inculpación o sobreprotección.

Mientras oponemos resistencia a la ley, en lugar de aprender, la situación se mantiene, continúa, se vuelve repetitiva, casi permanente, porque no podemos evadir la evolución o aprendizaje que nos marca el destino. Si nos negamos a aprender lo que la vida quiere enseñarnos, continuaremos creando niveles de sufrimiento constantes por nuestra terquedad, hasta que aprendamos lo que nos corresponde. Cada uno de nosotros tiene su plan pedagógico perfecto mediante la atracción de las correspondencias adecuadas para el aprendizaje que necesitamos hacer. Y este plan no es determinado, sino que va cambiando en función de cómo vamos aprendiendo y comprendiendo. Respetar las experiencias de los otros y estar dispuesto a servirles siempre que ellos quieran o nos dejen es la expresión del amor. Esto significa llegar al tercer aprendizaje que venimos a realizar en la vida.

Cuando el sabio trasciende su ego y limitaciones mentales, quiere decir que se ha llenado de sabiduría y, como resultado de esto, desaparecen de su vida el conflicto, el sufrimiento, la enfermedad, el dolor y, a la larga, la misma muerte. Entonces el sabio ha llegado a la trascendencia, a la paz y al gozo constante que tiene todo maestro.

La función, la misión y el plan pedagógico

Función y misión son conceptos que hay que entender debido a la gran implicación que tienen con nuestro plan pedagógico y con las leyes y el orden de la vida. Podemos ir constatando en nuestra vida que, a medida que vamos avanzando en nuestro nivel de conciencia, es muy probable que nuestras funciones cambien o se amplíen.

Estos tres aspectos tienen mucho que ver con la ley de la evolución. Esta ley nos enseña que el sentido que tiene la existencia en el planeta Tierra es aprender, evolucionar. Y para evolucionar, la vida nos plantea lo que hemos denominando «plan pedagógico», que también podríamos llamar «destino». Estamos aquí para aprender y el destino es todo aquello que la vida nos planteará, a la vez que supondrá una dificultad para nosotros. Si superamos el entrenamiento, el destino acabará cambiando a mejor o acomodándose en función de nuestros progresos. Por tanto, la vida no nos plantea un destino del que no podemos liberarnos o hacer nada para cambiarlo; tampoco nos plantea afrontar un «karma» entendido como castigos o culpas de un pasado que hemos de pagar. No hay culpas que pagar, sino hechos o situaciones de la vida de los que aprender. Si no aprendemos de ellos, a la larga nuestro destino se complica, puesto que estamos convirtiéndonos en unos alumnos «tercos» que no alcanzan los aprendizajes que se requieren, y entonces es como si la vida nos dijera: «Como te estás resistiendo y no estás aprendiendo de las situaciones que te plantea tu plan pedagógico..., como no quieres caldo, pues aquí tienes dos tazas».

Lo más inteligente en la vida será no huir, no luchar ante los entrenamientos o situaciones difíciles, sino más bien mirar de aprender de todos ellos. ¿Cómo puedo saber que estoy aprendiendo de mi destino o plan pedagógico? Por los resultados que obtengo, por los indicadores. Si los indicadores no funcionan, es muy probable que esté luchando y no haga el aprendizaje adecuado de las situaciones que la vida me plantea.

Para poder cumplir con nuestro destino, que es aprender, tenemos una función en la vida que puede ir cambiando y que forma parte, a la vez, de nuestro destino. La función es aquel trabajo, comportamiento o acción que nos permite poder obtener recursos materiales y/o económicos para satisfacer nuestras necesidades, es decir, ganarnos la vida.

Así, nuestra función puede ser:

- Ser y trabajar como madre o padre de familia.
- Ser contable a pesar de que haya estudiado otra carrera.

- Ganarme la vida como ladrón o estafador.
- Trabajar de periodista.
- Trabajar de maestro de escuela.
- Hacer de taxista.
- Dirigir una empresa.
- Vivir como un pedigüño.
- Etcétera.

Nuestra función no tiene por qué coincidir con aquello que hemos estudiado o con aquello en lo que nos gustaría trabajar. Hay personas que han hecho una carrera, pero no pueden trabajar de aquello que han estudiado, puesto que su función y destino es otro. Podemos ver muchos ejemplos a nuestro alrededor. Personas que podrían ser excelentes como ingenieros o físicos y, sin embargo, tienen que realizar otro trabajo que no es el que a ellos les gustaría. La vida muestra claramente (señales). Si lo sabemos interpretar, sabremos cuál es nuestra función o destino a través del cual nos podemos ganar la vida.

Podemos cambiar o ampliar nuestra función si aprendemos de nuestro destino: la vida siempre nos lo mostrará. Cuando somos capaces de superar y aprender ante los entrenamientos que se presentan en aquella función que estamos realizando, sin reaccionar, ni entrar en lucha, actuando de manera inteligente y manteniendo la paz dentro de nosotros, es entonces cuando estamos preparados para que nuestra función cambie.

La misión es aquello que nos da energía, aquello que es fácil para nosotros, aquello que nos gusta, pero que quizá no nos da el dinero para poder vivir. Cuántas personas hay confundidas con esta idea, es decir, que intentan realizar lo que más les gusta, pero a la larga ven que no pueden porque no les aporta dinero o incluso conlleva que lo pierdan. En cambio, curiosamente, pueden constatar cómo otras personas haciendo aquella función tienen muchos recursos económicos. Si no entendemos la ley de la correspondencia, esto nos parece una injusticia.

El caso de algunos artistas, actores, músicos, diseñadores, escritores, etc., puede servir de ejemplo. Algunos de ellos no pueden vivir y trabajar en aquello que les gusta y llegan a sufrir grandes estrecheces económicas. Puede, por ejemplo, que la misión de una persona sea la de ser escritor, pero no su función. Si fuera su función, ganaría dinero como escritor; si no, quizás es que quiere vivir de un trabajo que no es su función y, por tanto, no sigue la ley de la correspondencia,

de aquello que le correspondería como función.

Por ello, personas bloqueadas económicamente a veces van contra la ley en este sentido, porque quieren un trabajo que no es su función; si no hacen un cambio, si no toman conciencia, estas personas pueden acabar con graves problemas económicos debido a este comportamiento.

Nuestras funciones irán cambiando a lo largo de nuestra vida en la medida en que realicemos cambios internos, empecemos a pensar de otra forma, hagamos un cambio de actitudes en la línea de la sabiduría y, sobre todo, nos llenemos de paz y serenidad interna ante las situaciones externas. Con estas premisas estamos sembrando las semillas para poder desempeñar otras funciones y, como correspondencia, vivir en otras realidades más armoniosas que no supongan un entrenamiento.

La misión es aquello que nos gusta hacer, aquello que nos resulta muy agradable, con lo que disfrutamos; ahora bien, a veces aquello que tanto nos gusta hacer no nos da el dinero o los recursos para poder vivir de una manera desahogada y sin estrecheces económicas. En estos casos, la misión tendría que pasar a ser una actividad que realizamos por gusto, para entretenernos, para disfrutar, para ganar energía, pues disfrutamos mucho cuando lo ejecutamos, pero para poder tener unos recursos económicos, necesitamos trabajar en nuestra función.

A medida que vamos avanzando en nuestro plan pedagógico, puede ser que nuestra función cambie y esta empiece a coincidir con lo que es nuestra misión. Entonces es cuando misión y función se unen, y la persona se siente afortunada de poder desempeñar aquello que más le gusta, con lo que más disfruta.

La mayoría de nosotros se encuentra en un tercer nivel de conciencia y, en este caso, hemos de saber discernir si dentro de nuestra función está todavía la de luchar para cambiar las cosas o situaciones externas. Quizá este sea nuestro caso, que podremos saber por dos indicadores claves:

1. Siento que no estoy en paz ante la realidad externa, con lo que considero que tengo que luchar para cambiar. La realidad externa me provoca emocionalmente, me entristece, me hace sentir preocupación y pienso que cambiándola conseguiré la paz que tanto deseo.
2. Tengo las herramientas, los recursos y sé cómo hacerlo para poder cambiar aquella realidad exterior que me altera y me saca de mi paz. Si tengo las

herramientas y sé cómo hacerlo, está claro que mi función es hacerlo.

Ahora bien, la persona que actúa de este modo siempre constatará, con el tiempo, que aunque consiga un cambio externo con su lucha, por dentro seguirá sin alcanzar la paz buscada, y algunos de sus indicadores empezarán a flojear.

Un caso diferente es el de la persona que ya está en un cuarto nivel y no lucha. Su función también está en cambiar una realidad externa, desde la acción, y el servicio, pero en este caso los indicadores son diferentes:

1. La realidad externa no le provoca ningún tipo de emoción de tristeza, de preocupación, de rabia, sino que se siente en paz ante aquella realidad externa pero comprende que ya es el momento de hacer un cambio.
2. La persona tiene las herramientas, los recursos, sabe cómo hacerlo para poder hacer aquel cambio en la realidad externa que está viviendo.

La clave está en aprender a no ser tercos, seguir las señales de la vida, yendo hacia el lugar donde se nos abren las puertas. A veces nos empeñamos queriendo ir en otra dirección, es decir, hacia un trabajo o una función donde la vida no nos lo pone fácil. Cuando esto sucede, sufrimos, no estamos generando recursos y todo se vuelve cuesta arriba para nosotros; esto es una señal clara de que no estamos cumpliendo la función que la vida nos propone cumplir.

Haciendo nuestra función generamos los recursos necesarios y a la vez los aprendizajes adecuados para nuestro crecimiento de conciencia, es decir, normalmente aquello que tenemos que aprender en la vida para nuestro desarrollo personal y espiritual está en la función y no tanto en la misión.

Cada uno de nosotros ha de ser capaz de leer estas señales de la vida y saber si está realizando la función que tiene que desempeñar. Por ejemplo, a una persona le puede gustar mucho ser artista y pintar, pero cuando empieza a dedicarse a la pintura, los recursos no fluyen y le cuesta poder vivir de la pintura. En cambio, esta persona quizá tiempo atrás trabajaba de contable, se ganaba la vida, pero como, según ella, ya estaba harta de los retos y entrenamientos que le suponía trabajar de contable, decidió dejar la contabilidad y dedicarse a la pintura. A pesar de que la persona lleva ya bastante tiempo dedicada a la pintura, sigue experimentando y, como le va mal, sigue insistiendo e insistiendo, hasta convertirse en un terco. Puede que él o ella crea en su mente que ha de seguir luchando para conseguir su sueño y así poder ser feliz. La persona no se da

cuenta de que ha entrado en el camino de la lucha con la vida.

Seguramente su ego le hará creer que está en el camino correcto.

Lo conveniente en este caso sería volver al trabajo de contable, puesto que esta es la función que en un pasado le ha dado recursos económicos; aprender de los retos que le conlleve el trabajo de contable y, de momento, que la pintura pase a ser un hobby.

Si con el tiempo va superando los entrenamientos que le presenta el trabajo de contable, es más fácil que la vida le abra las puertas para poder trabajar de pintor.

Estas ideas las tenemos que experimentar y verificar cada uno de nosotros en nuestra vida, aprendiendo a no ser tercos, a seguir las señales de la vida, a no insistir en aquello que la vida no nos propone realizar. Sabemos que no nos lo recomienda cuando hacerlo se torna difícil, cuesta arriba, cuando nos saca de nuestros estados de paz y serenidad, y no nos aporta ningún recurso económico.

De este modo, aquí tenemos que evaluar siempre nuestra realidad particular, nuestro trabajo y ver cuál es el trabajo en el que la vida nos coloca, allí donde se nos abren las puertas. Y tiene que ser de manera fluida. Cuando se complica, tenemos que preguntarnos si nos estamos empecinando en querer desempeñar una función cuando la vida nos propone otra.

Si una persona se vuelve muy rígida y se empeña en hacer los trabajos que quiere, las cosas a su manera, como ella las quiere, es muy probable que a la larga esto genere en su vida mucho sufrimiento. De hecho, puede caer en un estado de tal «terquedad» que incluso ya no se le presente ningún tipo de trabajo y se vaya quedando sola, sin amigos y sin relaciones. Si no somos capaces de aprender, la vida nos confronta con situaciones cada vez más difíciles y de más sufrimiento, hasta que aprendemos.

Como ya hemos dicho, nuestras funciones pueden ir cambiando a lo largo de la vida dependiendo de nuestros aprendizajes, por tanto, lo que era nuestra función en un momento dado, puede dejar de serlo en otro, debido a que ya hemos aprendido de la función anterior y ahora hay unos aprendizajes nuevos que nos esperan realizando otra función.

Un ejemplo interesante nos lo dio hace unos años un conocido actor y presentador catalán llamado Álex Casanovas. Este actor estuvo durante muchos

años trabajando de presentador y actor, pero en un momento dado aquella función que realizaba quedó bloqueada, es decir, no le salían trabajos para poder seguir trabajando en lo que siempre había hecho. En el año 2013, con una actitud muy sabia por su parte, se adaptó y trabajó de camarero en un restaurante de Figueres. Aquella función la realizó durante un periodo de tiempo y después volvió a tener la oportunidad de trabajar de actor, la función que había realizado tiempo atrás.

Esta capacidad que tienen algunos seres humanos de adaptarse, de cambiar, de no empecinarse en una función que por mucho que les guste la vida no la facilita, es una actitud de gran sabiduría.

Otro ejemplo me lo proporcionó una alumna en uno de mis cursos, quien me explicó el caso de Antonio. Antonio había trabajado siempre de joyero, y este trabajo lo hacía en una joyería de Lleida, pero cuando cumplió los 57 años, la joyería cerró y se vio en la calle. A pesar de que tenía unos ahorros, no podía permitirse el lujo de jubilarse, así que con una actitud muy proactiva, empezó a buscar nuevos trabajos. La primera oferta que se le presentó fue la de recoger fruta durante los meses de verano y de otoño, lo que hizo dando lo mejor de sí mismo y sin quejarse de su nuevo trabajo, tan diferente al anterior. Pero al finalizar el otoño, el trabajo acabó y tuvo que buscar otro. Así fue como le llegó la oportunidad de trabajar de camarero en un restaurante. Aquel trabajo lo hizo con total entrega y agradecimiento, pero por aquellas cosas de la vida, pasados ocho meses, también lo despidieron, pues ya no necesitaban sus servicios.

Antonio volvió a buscar otros trabajos y surgió la posibilidad de trabajar de auxiliar administrativo en una pequeña empresa familiar. Allí también se esmeró y aprendió, pero otra vez, como en los casos anteriores, después de un año volvió a quedarse sin empleo. No desistió, volvió a buscar trabajo y le salió la oportunidad de trabajar en una gasolinera. Allí siguió con su actitud de servicio y de hacer su trabajo lo mejor posible. Un día, el jefe de la gasolinera le preguntó a qué se había dedicado profesionalmente en su vida y él le explicó su trabajo de joyero, pero que la empresa en la que trabajaba cerró y que desde entonces había estado realizando otros trabajos. El jefe de la gasolinera siguió observando la manera de trabajar de Antonio y, como le gustó, un día lo llamó a su despacho para hacerle una propuesta. Entre otras cosas, le estuvo explicando que tenía un dinero para invertir y que había pensado en abrir una joyería en la ciudad en la que vivía y que quería que esta joyería fuera regentada por Antonio.

Es un hecho real y curioso. ¡Cómo se mueve a veces la vida! Parece como si Antonio hubiera tenido que realizar toda una serie de funciones y, por tanto, de aprendizajes, en otros puestos de trabajo, antes de poder volver a trabajar en aquello que le gustaba y a lo que siempre se había dedicado, al igual que el caso de Álex Casanovas.

Otro ejemplo interesante es el de José, que toda la vida había trabajado de fontanero y con este trabajo se había ganado muy bien la vida. Incluso había conseguido crear su propia empresa, con cinco trabajadores a su cargo. Pero llegó un momento en el que se sintió hartó, cansado, aburrido de su trabajo (aquí podemos ver una resistencia, una lucha ante los entrenadores y entrenamientos que le proponía la vida), y como había conseguido ahorrar una buena cantidad de dinero, se dijo a sí mismo: «Lo dejo todo y me pongo a trabajar en lo que a mí realmente me gusta, que es regentar un restaurante». Así lo hizo y montó un bonito restaurante con los ahorros de los que disponía. El restaurante empezó a funcionar, pero los resultados de los primeros meses no fueron muy buenos. Como el negocio no generaba ingresos suficientes a final de mes, tenía que añadir dinero. Aguantó este estado durante un año, sin obtener ningún resultado positivo. Finalmente, decidió cerrar el restaurante. Como todavía le quedaban unos ahorros, pensó: «Puesto que no me ha funcionado el tema del restaurante, montaré un negocio de venta de vinos, que es un trabajo que también me gusta mucho».

Así lo hizo, pero aquello tampoco funcionó y al finalizar el año también tuvo que cerrar el negocio. Finalmente, como ya no le quedaban ahorros para poder crear otro negocio por cuenta propia, tuvo que ir a las oficinas de empleo para solicitar un puesto de trabajo. Allí, como es de suponer, le dieron trabajo de fontanero en una empresa de fontanería.

De este ejemplo podemos sacar una lección: cuando dejamos un trabajo porque ya estamos hartos, porque ya no lo aguantamos, porque no sabemos cómo gestionar los entrenadores y entrenamientos que encontramos allí, quizá tengamos la posibilidad de desarrollar otros trabajos, pero es muy probable que, más tarde o más temprano, nos encontremos de nuevo en situaciones parecidas. Es decir, hay un aprendizaje que no hemos hecho, entonces, es muy lógico que se vuelvan a repetir las mismas situaciones, quizás en otro trabajo, otra función, y tal vez tendremos que volver a aquel trabajo y función que en su día dejamos. Tan solo es cuestión de observar y verificar si esto es así.

En mi vida he visto también muy claro esto que explico. Mi función fue trabajar de contable durante diez años y, después, la vida me abrió las puertas de manera muy fácil para realizar otro trabajo, en el sector de la formación humana. Durante un tiempo compatibilicé los dos trabajos, pero después de cuatro años, las señales fueron muy claras: se me impedía por cuestiones legales continuar teniendo dos ocupaciones a la vez. Claramente vi cómo se abrían para mí las puertas de la formación en recursos humanos. Dejé mi antiguo trabajo con mucha paz y agradecimiento por todo lo vivido y aprendido.

Otro de los errores que cometemos los humanos es compararnos y pensar que si a aquel o a aquellos les va bien en un trabajo, a nosotros nos pasará lo mismo, y esto no es así; compararse es un grave error. Quizá nuestra función no debe ser la misma que la que ejercen las personas que estamos observando. Si vemos que a una persona le funciona su trabajo, seguro que se encuentra en su función, que le va bien y que genera recursos. Pero aunque a nosotros nos encante lo que aquella persona hace, quizá no sea nuestra función. A uno le puede ir muy bien de ingeniero, a nosotros también nos gusta, nos comparamos con él y también queremos trabajar de ingenieros, pero cuando lo conseguimos, todo son dificultades y el tema no fluye: seguramente no es nuestra función. Podemos entonces hacer de ingeniero como hobby o como algo secundario, hasta que quizá, en un momento dado de la vida, la ingeniería se convierta en nuestra función, o quizá no, a pesar de que hayamos sido unos estudiantes brillantes.

En mi caso, mi función era la de contable dentro de una Administración pública y, durante los últimos cuatro años, los fines de semana trabajaba de formadora y docente, hasta que, pasado este tiempo, se convirtió en mi función; las señales fueron claras, las puertas de la contabilidad quedaron cerradas. Así, puede pasar que lo que en un principio para nosotros es un hobby se acabe convirtiendo en nuestra función, pero para estar dentro de la ley, todo ello ocurrirá de manera fácil y fluida.

En la vida no siempre obtenemos lo que queremos, pero sí siempre lo que necesitamos. Todo lo que pasa en este momento en nuestras vidas no es ni justo, ni injusto, ni bueno, ni malo; todo ello es necesario y perfecto para nuestro crecimiento y mejora, para nuestro desarrollo de conciencia. Lo que nos está ocurriendo, sea agradable o desagradable, está regido por unas leyes que poco a poco iremos comprendiendo. También es necesario que seamos muy respetuosos con nosotros mismos y nos demos tiempo para ir entendiendo estas ideas que se han ido exponiendo a lo largo del libro. Son ideas que yo misma he podido

verificar y constatar en mi vida y en la vida de otras personas.

Entiendo muy bien que algunos se resientan ante esta visión de la vida y de su orden; no pasa nada, está bien. Ahora bien, mi propuesta es tener una actitud mental flexible, abierta, una actitud que deje espacio a la duda o a la pregunta, y que nos haga salir de este estado mental en el que pensamos, reiteradamente, que somos nosotros los que ya sabemos y tenemos la razón. La duda, la observación, abrirnos a la reflexión y a la experimentación de las ideas expuestas en este libro es clave para poder experimentar una gran mejora en nuestras vidas.

El universo es perfecto, tan solo hay que entender y seguir el orden y las leyes de la vida si queremos vivir de una manera plena y en paz y con abundancia de recursos.

* Marquier, Annie. *El poder de elegir*, Editorial Luciérnaga, 2006.

Epílogo

Muchas veces pensamos que no podemos cambiar nuestro carácter o nuestra manera de ser; pensamos «yo soy así, es mi personalidad, todo esto que he leído es muy bonito pero a la hora de la verdad yo no puedo aplicarlo».

Espero que el libro nos deje a todos un estado totalmente contrario a este. Pensemos que todos podemos cambiar si ponemos voluntad y si sabemos cómo hacerlo. En este texto he intentado explicar cómo. Ahora está en nuestras manos poner la voluntad y la constancia necesarias para aplicarlo en nuestras vidas.

Hace unos cuantos años, cuando yo aún no tenía estos conocimientos, me recomendaron que fuera a visitar a una persona muy sabia. Cuando ya llevaba varias visitas con ella y, poco a poco, iba descubriendo su carácter, su manera de vivir y los resultados que manifestaba, le hice una pregunta:

—Mercè, ¿cómo se puedes ser así?, ¿cómo se puede ser una persona tan sabia y tan llena de vida y rodeada de un entorno tan satisfactorio?

Recuerdo que me miró a los ojos y, con una gran sonrisa, me dijo:

—Assumpció, piensa que no hay personas escogidas, no hay personas especiales. Si yo lo he podido hacer, tú también puedes.

Me tenéis a vuestra disposición para cualquier consulta en:

Agape. Centro de psicología y formación humana
Info@agape.cat

Índice

Título	3
Créditos	5
Referencias	6
Contenido	8
Prólogo de Gaspar Hernández	10
Circular con las luces largas	10
La sabiduría	13
Una historia para pensar...	14
Irse llenando...	15
El sufrimiento	17
Los indicadores	20
La madurez del ser humano	23
La madurez física	23
La madurez intelectual	23
La madurez emocional-espiritual	24
La conciencia	27
Los juicios y la aceptación	28
Los entrenadores	34
Estar en paz o tener paz	39
Las fases de la desensibilización	41
La vida es una escuela	44
La culpa no existe	45
El valor del error	49
El libre albedrío	58
El desarrollo de la conciencia	65
¿Quién soy yo?	70
Los pensamientos	76
Herramientas para trabajar con el pensamiento	80
La energía vital	83
Herramientas para acumular energía	86
El instinto	89

Los sentimientos	95
La polaridad de los sentimientos	97
La mente superior y las virtudes	105
De la dependencia a la libertad y a la generosidad	107
Los niveles de conciencia	111
Primer nivel de conciencia	114
Segundo nivel de conciencia	115
Tercer nivel de conciencia	116
El cuarto nivel de conciencia (el salto cuántico)	118
Ser competente o ser competitivo	127
Las leyes de la vida	130
La metáfora del río de la vida	131
Las cuatro primeras leyes	132
Ley de la evolución	133
Ley de la correspondencia	134
La ley de la armonía	136
Ley de la naturaleza	137
Fluir con las leyes	139
La ley del amor	143
La función, la misión y el plan pedagógico	144
Epílogo	155