

21 creencias que nos amargan la vida

...y cómo superarlas para vivir más felices

Daniel Gabarró - Nieves Machín



– Daniel Gabarró y Nieves Machín –

21 creencias que nos amargan la vida

...y cómo superarlas para vivir más felices



BOIRA EDITORIAL

Sobre los autores



Daniel Gabarró acompaña y transforma positivamente la vida de las personas y las organizaciones a través de cursos y conferencias.

Su campus *campus.danielgabarro.com* es visitado, anualmente, por miles de personas. Ahora abrirá su escuela tutorizada online en *escuelaonline.danielgabarro.com*.

Es colaborador habitual de diversos medios de comunicación y autor de libros de autoconocimiento, ética, empresa, así como de materiales educativos.

Algunas personas lo definen como Sherpa espiritual, pues acompaña de la mano a quienes desean descubrir su verdadera esencia. Está comprometido con la verdad, el amor y la sabiduría.

Más información en www.danielgabarro.com



La misión de **Nieves Machín** es intentar aplicar y expandir la información de sabiduría que ha adquirido a lo largo de su vida, en especial, la información de Gerardo Schmedling Torres, tras haber realizado las transcripciones de las 500 horas de grabación de sus cursos durante cinco años.

Aunque trabaja laboralmente en la Universidad Politécnica de Madrid, se define como Aceptóloga, que es la persona que estudia y practica la ciencia de la Aceptología, mediante la cual, cualquier acontecimiento pasado, presente o futuro, sigue un plan que lo hace perfecto para la persona que lo experimenta.

Invita a practicar y verificar la información de sabiduría que transmite.

Agradecimientos

Con agradecimiento a las 947 personas que leyeron la versión original antes de publicarla y aportaron sus propuestas de mejora. Fue una hermosa y útil ayuda. Gracias.

También estamos agradecidos al Gimnasio de Lleida *Ekke* y, en especial, a Pep y Joan David, que pidieron a Daniel Gabarró una conferencia sobre los límites mentales. Ese fue el germen de este libro.

Y, por supuesto, con agradecimiento a Gerardo Schmedding Torres por su inmensa sabiduría y lo mucho que nos ha transmitido. Gracias.

Nota importante

A lo largo de este libro intentamos usar un lenguaje no sexista, pero a veces hemos optado por el masculino genérico para facilitar la lectura del texto. Si se podía hacer mejor en este y en otros temas, pedimos disculpas y esperamos seguir aprendiendo para incorporar esos aprendizajes en futuros libros.

Índice

Introducción

- ¿Qué etapas atravesamos en nuestro crecimiento personal?..... 08
- ¿Por qué sufrimos? 10
- ¿Qué necesitamos para vivir con plenitud?..... 11

Primer bloque de creencias falsas: sobre ti

1. No seas egoísta: ¡piensa en los demás! 16
2. Si piensas que tienes razón: ¡no des tu brazo a torcer! 22
3. ¡Serás libre cuando hagas lo que quieras! 28
4. Si no te gusta lo que sientes: ¡cámbialo! 34
5. Tú me haces feliz 40
6. Lo que has comprado es tuyo 46
7. Tú tienes una familia 52
8. Tú puedes cambiar a los demás 58

Segundo bloque de creencias falsas: sobre el mundo y la realidad

- 9. Ves el mundo tal como es 66
- 10. Tu pensamiento crea la realidad 74
- 11. Lucha por cambiar la realidad 82
- 12. Los problemas son malos: ¡huye de ellos! 88
- 13. Si luchas, trabajarás en lo que desees 94

Tercer bloque de creencias falsas: sobre la bondad y el amor

- 14. Ser bueno es una virtud 102
- 15. La sinceridad es un valor 110
- 16. Es normal mostrar el enfado donde hay confianza 116
- 17. El amor es un sentimiento 122
- 18. Si amas, sufrirás 132

Cuarto bloque de creencias falsas: sobre la lucha del bien contra el mal

- 19. Lucha contra el mal, defiende el bien 140
- 20. Sublévate contra la injusticia 148
- 21. Debemos castigar a los culpables 154

Síntesis: las creencias falsas y sus opuestas verdaderas 162

Epílogo: sabiduría y sociedad 168

Glosario de términos 172

Introducción

¿Qué etapas atravesamos en nuestro crecimiento personal?

Es ley de vida que todo evolucione. Nuestra intención al escribir este libro es ayudarte a que ese proceso de evolución sea gozoso.

Toda experiencia de vida **es un camino de crecimiento y aprendizaje** que, cuando se integra... ¡no hay marcha atrás! Es decir, cuando ya has aprendido a caminar, no necesitas ir gateando. Cada nuevo aprendizaje implica trascender el anterior y desechar lo que ya no te resulta útil.

Existen tres etapas principales en la evolución del ser humano:

En la **primera etapa**, somos **inocentes** y carecemos totalmente de información. Es la etapa inicial infantil y corresponde a nuestros primeros meses de vida.

En la **segunda etapa**, nos vamos llenando de información. En muchas ocasiones, ésta es confusa y falsa, y en otras es cierta pero la interpretamos de forma errónea al no comprender su verdadero significado. Somos **ignorantes** y a menudo el resultado es sufrimiento.

En la **última etapa**, verificamos e integramos toda la información y solamente mantenemos en nuestro interior información de **sabiduría**. De este modo, nuestra vida se llena de comprensión, respeto y armonía.

El paso de la segunda etapa a la tercera se realiza a través de una serie de comprensiones profundas. Esperamos que, tras la lectura y realización de los ejercicios que te proponemos en este libro, te resulte más sencillo y viable dar ese paso.

Pero, para resumir el proceso a lo más fundamental, podemos decirte que la clave está en **dejar de guiarse por las emociones y los sentimientos del ego, y empezar a guiarse por el amor**; es decir, que tu decisión de ser feliz y buscar el máximo bien para todas las personas, al margen de cómo sean, lidere tu vida. Esto no puede hacerse sin haber **comprendido**, previamente, el verdadero significado del amor. **El amor nace de la comprensión y no puede forzarse.**

En este sentido, te proponemos una evolución en tu comprensión que te anime a dejar atrás las creencias y los deseos, incluido el deseo de ser calificado de bueno o buena, para relacionarte desde una sabiduría que hayas verificado y que te dé acceso a una vida llena de felicidad, paz y amor.

¿Por qué sufrimos?

Muchas ideas, socialmente aceptadas, son falsas. Cuando son falsas nos confunden. La confusión y los errores que generan, nos hacen sufrir. Por este motivo, si quieres disfrutar de la vida, es necesario que empieces a tener una nueva visión que te permita relacionarte sabiamente con la realidad. Tal como se dice: *Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo.*

En este libro te ofrecemos informaciones de sabiduría que contradicen la visión social.

Cada uno/a de nosotros/as interpretamos los mensajes que nos llegan en función de nuestras creencias. **Destapar esas creencias limitantes y cambiarlas por información de sabiduría que nos ayude a vivir en paz con nosotros/as mismos/as es un maravilloso reto.**

El sufrimiento es el resultado de la ausencia de sabiduría, que es lo único que hay que ganarse, lo demás se dará por añadidura. Cuando llegues a un estado en el que no sufras ante nada, significará que estás mirando la vida desde una verdadera comprensión y, ahí, surgirá el verdadero amor. Con estas páginas, esperamos facilitarte este proceso.

No creas acríticamente las informaciones que te damos, verificalas. Al comprobarlas, las integrarás. Creer no sirve de nada. Verificar es la puerta a la sabiduría y a la verdadera libertad.

Sin embargo, no maldigas las informaciones falsas que te transmitieron, ni guardes rencor a las personas que te las comunicaron. Las falsedades no están por casualidad en nuestras mentes. Son necesarias para descubrir la verdad. Gracias al error, tenemos la oportunidad de aprender. Por otra parte, las personas que te transmitieron estas informaciones ni tan solo sabían que eran falsas y actuaron desde la ignorancia.

¿Qué necesitamos para vivir con plenitud?

La mente es muy poderosa. Mientras esté poblada de ideas erróneas, dirigirá desacertadamente nuestra vida y nos generará sufrimiento. **Reeducar la mente** es la clave: este libro pretende ofrecerte el apoyo necesario para ello.

Para vivir con plenitud, necesitamos tres pasos:

- 1. Información de sabiduría**
- 2. Manejar la energía para que siempre tengamos suficiente**
- 3. Entrenamiento: practicar hasta integrar la información de sabiduría**

1.

Es precisamente en el instante en el que **decides buscar INFORMACIÓN** para mejorar tu vida, que inicias el proceso de sanación del cuerpo, de la mente, de las relaciones, de las familias, de la sociedad... La información siempre está disponible para aquel que está dispuesto a aprender, con lo cual, si tú estás leyendo estas páginas significa que tienes la mente abierta y eres una persona que está dispuesta a disfrutar de la vida sin sufrir.

A menudo se dice que *cuando el discípulo está preparado aparece el maestro*. Esto significa que la información de sabiduría siempre está disponible para quien la busca. Naturalmente, la comprensión será gradual y accederás a ella en el momento oportuno para ti.

Pero, por favor, no te creas nada de lo que leas en estas páginas, solo **verifica esta información** y comprueba su autenticidad, comprueba si al aplicarla ves mejores resultados en tu vida: a nivel de relaciones, salud, recursos y adaptación al medio. No des por cierta ninguna información a menos que la hayas verificado. Sabrás que estás en el camino adecuado cuando tengas **más paz interior y más armonía externa**.

Todo lo enseñado es un concepto.

Todo lo aprendido es una creencia.

Todo lo verificado es sabiduría.

Todo lo comprendido es amor.

Te invitamos a “degustar” lo que salga de estas páginas, y que saborees el gozo de descubrir la Verdad y de quitarte el “peso” de lo que ya no te resulta útil para vivir en plenitud. No cargues en tu vida ningún lastre innecesario, libérate de todo aquello en lo que has creído toda tu vida, pero que no funciona y te hace sufrir.

2.

Para poder integrar y comprender las informaciones de sabiduría, necesitas **mantener la ENERGÍA alta**. Un coche, si tiene el depósito vacío, no arranca. Tampoco nosotros podemos ir muy lejos si no mantenemos nuestra energía interna elevada.

La energía es clave para aprender. Sin energía no puedes manejar los conocimientos que has adquirido. Para elevar la energía es recomendable: dormir lo suficiente, hacer algún tipo de deporte, estar en contacto con la naturaleza, cuidar tu alimentación, practicar el silencio o meditación, escucharte, recordar tus valores, etc.

Sin embargo, la mayor fuga de energía se produce cuando tenemos un disgusto emocional. No regales tu energía vital: no aceptes en tu mente **ningún pensamiento de sufrimiento**. Este libro te será útil para dejar de tener fugas energéticas emocionales importantes. Asimismo, te invita a cambiar la visión de tu vida y te hará más estable energéticamente.

Entonces entrarás en un círculo virtuoso, pues todo está relacionado y una cosa lleva a la otra: **la comprensión genera paz interior, la paz interior genera energía vital y la energía vital activa la comprensión.**

3.

Todo hábito nuevo necesita un **tiempo de ENTRENAMIENTO** o **PRÁCTICA** hasta integrarlo en tu vida.

Por este motivo, en este libro te proponemos **ejercicios de entrenamiento muy concretos** y prácticos que te facilitarán la integración. Te rogamos que no te los saltes. Hazlos. **Sin práctica no puedes transformar tu vida.** De hecho, creemos tanto en la necesidad de practicar que deseamos abrir un curso online para apoyarte en este proceso. Si te interesa, no dudes en consultar este último punto que se publicará en la página web de Daniel Gabarró: *danielgabarro.com*

Aunque la vida misma te va poniendo pruebas para ver si realmente has comprendido la información de sabiduría, lo más sensato es entrenarse conscientemente para poder superar sin dificultad las pruebas de la vida cuando lleguen. Este libro quiere facilitarte que puedas entrenar.

Sabemos que cuesta admitir el poder vivir sin sufrir porque parece imposible, pero poco a poco irás viendo que cosas que antes te hacían sufrir, ahora ya no sufres por ellas. Esto te animará a seguir practicando esta nueva forma de pensar.

Primer bloque de creencias falsas

Sobre ti

1ª Creencia Falsa

.....

**No seas egoísta:
¡piensa en los demás!**

.....

“La persona más importante que hay en tu vida eres tú”

– Gerardo Schmedling Torres –

¿Qué nos llevó a creer en este error?

En la infancia nos dijeron que pensar primero en nosotros era egoísmo, falta de amor, ser insolidarios. Nos transmitieron la idea: *“si piensas antes en ti eres mala persona, primero son los demás”*. Y además, esto nos lo dijeron personas muy influyentes en nuestras vidas, como son nuestros padres, hermanos o hermanas mayores, maestros...

Nos amenazaron con que nos quedaríamos solos si pensábamos antes en nosotros. También nos decían que las personas que se antepónían a los demás no tenían corazón, eran indiferentes, indeseables, les faltaba empatía... Lo oímos tantas veces que se nos quedó grabado.

Y algunas madres y padres, con su ejemplo, antepónían en numerosas ocasiones los deseos de sus hijos a los suyos propios. Aprendimos de su modelo educativo que lo correcto era anteponer las necesidades ajenas a las propias.

Crear en esto nos hace sufrir porque:

Si creemos que pensar en nosotros es egoísmo, tendremos una baja autoestima, es decir, la incapacidad para valorarnos. Y si no somos capaces de valorarnos, ni de amarnos, tampoco seremos capaces de recibir porque, de forma inconsciente, crearemos que no nos merecemos nada.

Al no pensar en nosotros no nos escuchamos y no captamos nuestras necesidades.

Como nos sentimos obligados a ponernos en segundo lugar, empezamos a llevar la contabilidad de todos los sacrificios que hacemos por los demás. Y si la cantidad de veces que nosotros nos sacrificamos por los otros no coincide con la cantidad de veces que los otros se sacrifican por nosotros, comenzamos a sentir malestar e insatisfacción porque nos “deben algo” que no nos dan.

Mientras pensemos así, es inevitable sufrir. **Toda creencia que no nos aporte paz interior y armonía externa debería ser revisada.**

¿Qué información de sabiduría puede sustituir esta creencia falsa?

Lo sabio es que te cuides para compartir, porque en caso contrario, **no puedes dar lo que no tienes** y compartes “malestares” en lugar de “bienestares”.

Pensar en ti no es egoísmo; pensar en ti es **autoestima, autovaloración**, es escucharte y respetarte, aceptándote como eres. No puedes dar lo que no tienes; entonces, si no tienes amor para ti, ¿cómo puedes dar amor a los demás?

Autoestima significa ser feliz por ti misma, por ti mismo, y saber que puedes ser feliz con los demás si les aceptas como son.

El verdadero **egoísmo** es querer **que el otro haga lo que no quiere hacer**, porque tú piensas que es lo mejor. Forzar a otra persona a hacer lo que no desea, eso sí es ser egoísta, porque no la respetas y pretendes quitarle la libertad. Sin embargo, que tú hagas algo que sí quieres hacer, no impide a los demás hacer lo que ellos deseen.

El egoísmo consiste en no aceptar a los demás como son. Pretender cambiar al otro y decirle: *“tú te comportas mal, esto se hace como yo digo”*, es una conducta egoísta disfrazada de amor, basada en una interpretación subjetiva de lo que está mal, que deriva en una falta de aceptación del otro. Lo sabio sería decir: *“¿qué necesito cambiar en mí para poder aceptarte?”*

Egoísmo es no quererse a uno mismo y lamentarse constantemente de lo que no tienes o no haces porque te sacrificas o te has sacrificado por los demás. Entonces te conviertes en una “carga” para quien se encuentre a tu alrededor.

Tienes la responsabilidad de cuidarte, de escuchar tus necesidades y buscar la forma más sabia de vivir. Esto implica ponerte en el centro de tu vida y dejar de pensar que no es correcto hacerlo. Al contrario, olvidarte de ti, desatender tus propias necesidades sí sería erróneo y te llevaría a sufrir.

Cuidarte es imprescindible: **solo tú puedes** respirar por ti, comer por ti, pensar por ti... y, en definitiva, **vivir por ti**.

Del mismo modo, solo los demás pueden vivir por ellos. Importa mucho más lo que tú piensas de ti mismo/a que lo que los demás piensan de ti.

¿Cómo puedes verificar lo anterior?

En la naturaleza hay ciclos en los que se da y se recibe, y todo el mundo debe aceptar recibir para poder seguir dando, en perfecto equilibrio. Escucha tus necesidades. Por ejemplo, si solo te ocupas del bienestar económico de los demás y no del tuyo, acabarás como un huerto que no se abona, no se riega, no se cuida... sin recursos para tu sustento. Cuanto más tengas, más podrás compartir. Esto sucede a nivel económico y a todos los niveles. Verifícalo.

Cuando haces lo que deseas y permites que los demás lo hagan, no consideras que estén en deuda contigo, te sientes libre, en paz y feliz. En cambio, cuando lo haces al revés, comprobarás que, al hacer lo que otros quieren, te enfadarás con ellos o con ellas si no se cumplen tus expectativas. Verifícalo.

Comprueba que si das crédito a las opiniones de los demás en lugar de a las tuyas, sufrirás. Por ejemplo, si dejas a tu pareja porque no le gusta a tu familia, ¿serás feliz? Verifícalo.

Propuestas de entrenamiento

1. Nadie puede saber cuándo tú tienes sueño, cuándo tienes sed, cuándo tienes hambre... Escucha tus necesidades y atiéndelas. Así serás más útil tanto a ti mismo/a como a los demás.
2. Cuando te llamen egoísta o tú llames egoísta a alguien, observa si le estás exigiendo hacer algo que no desea hacer.
3. Una herramienta para entrenarnos es la reprogramación mental. Repítete esta frase cuando tengas dudas sobre tu egoísmo: ***Solo yo puedo atender mis necesidades, y atenderlas no impide que tú atiendas las tuyas.***

Recuerda:
**Eres la persona más importante
de tu vida**

2ª Creencia Falsa

.....

**Si piensas
que tienes razón:
¡no des tu brazo a torcer!**

.....

“No hay nada repartido de modo más equitativo que la razón: todo el mundo está convencido de tener suficiente”

– René Descartes –

¿Qué nos llevó a creer en este error?

Nos educaron para que creyéramos que los “mayores” tenían razón e incluso nos la impusieron. Nos dijeron que su opinión era la más lógica, la verdad. Naturalmente, eso les obligaba a defenderla, puesto que la verdad es un valor muy grande. Y estábamos deseando crecer y ser mayores para poder tener razón.

Además, ¿cómo no íbamos a defender la verdad si el hecho de callarnos nos hubiese convertido en cómplices del error? Estábamos convencidos de que nuestros argumentos tendrían el poder de cambiar la opinión de los demás y queríamos salvarles de su error. Nos dijeron que lo importante era que los demás nos entendiesen, así verían la luz.

En estas circunstancias, ¿quién en su sano juicio abandonaría “la verdad” y daría su brazo a torcer?

Crear en esto nos hace sufrir porque:

Los pensamientos de las demás personas pueden coincidir con los nuestros o no, en esto no tenemos ninguna influencia. Si una persona no quiere cambiar de opinión, ahí no podemos hacer nada. Mientras luchamos para tener razón les damos el poder a los demás y perdemos la paz, nos desgastamos inútilmente. Si dejamos que los demás marquen nuestra respuesta, ellos son, en el fondo, quienes

deciden nuestra conducta. Cuando necesitamos defender nuestra razón de forma automática, no somos libres, nuestra respuesta la dicta el exterior porque saltamos como un muelle cuando nos contradicen. A menudo, los demás no pueden creernos: literalmente tienen otra visión del mundo que les impide comprender lo que decimos. Al insistir, nuestra mente se vuelve rígida, nos perdemos la oportunidad de ampliar nuestra visión y la misma rigidez se vuelve sufrimiento.

Finalmente, acabamos priorizando a nuestra razón en lugar de cuidar a las demás personas. Con frecuencia, eso nos lleva a estropear las relaciones. Si bien dijimos en la primera creencia que pensar en uno mismo es lo primero, esto no implica que no debemos respetar a los demás, sin agradecerles intentando imponer nuestra razón.

Mientras pensemos así, es inevitable sufrir. **Toda creencia que no nos aporte paz interior y armonía externa debería ser revisada.**

¿Qué información de sabiduría puede sustituir esta creencia falsa?

Lo sabio es **compartir tu opinión** con otras personas, sin obligarles a que estén de acuerdo, deseando entender el punto de vista de los demás. Al dialogar nos enriquecemos. Cada vez que hay un conflicto te vuelves más sabio y con

más comprensión si intentas comprender sin luchar, si no te empeñas en tener razón. De este modo, es inevitable que tu vida se llene de sabiduría y amor.

Además, al **respetar la opinión de los demás**, generas relaciones armónicas y desarrollas valores como la empatía, la flexibilidad mental y la convivencia pacífica.

Lo sabio es no creer que tu opinión es la verdad, sino que es solo tu opinión. La verdad es lo que comprendes al renunciar a tener razón, es la comprensión profunda del valor que existe en todos los seres humanos. Que alguien no acepte tu opinión o esté en contra de ella no significa que no te acepte como individuo. **Eres al margen de tus ideas.**

Cuando comprendas algo, te sentirás en paz y libre. **Mientras luches por tus ideas sigues siendo esclavo de tu opinión.** Renuncia a demostrar que tienes razón y a discutir. No luchar por defender lo que crees cierto, no te impide comprender el punto de vista de los demás.

En definitiva, si dejas de imponer “tu razón”, saldrás ganando en todos los sentidos: ganarás paz interior, armonía, comprensión, flexibilidad mental, sabiduría...

¿Cómo puedes verificar lo anterior?

Comprueba cómo tu cuerpo se tensa y te sientes peor cuando intentas imponer tu razón. Observa cómo se relaja y cómo te sientes mejor cuando quieres comprender. ¿Qué escoges? Verifícalo.

Cuando no entiendes a las personas con las que te relacionas e intentas forzarlas a que piensen o vean las cosas como tú, la relación se deteriora. Verifícalo.

Comprueba que cuando no escuchas a los demás (tu jefe, tus clientes, tus proveedores), los problemas no tardan en aparecer. En cambio, si eres capaz de comprenderles y serles útil, la puerta de la abundancia se abre. Verifícalo.

Propuestas de entrenamiento

1. Comprueba que ganas paz y mejoran tus relaciones al respetar la opinión del otro, sin forzarle a defenderla. Prácticalo tanto como puedas para incrementar tu paz.
2. Cuando alguien se ponga nervioso o se enfade contigo por defender su opinión, te proponemos que utilices una comunicación respetuosa y calmada, acompañada de una sonrisa.

3. Reprogramación mental. Cuando tengas ganas de imponer tu razón, repítete: ***Mantener mi paz interior y mis relaciones armoniosas es más importante que tener razón.***

Recuerda:
**Renuncia a tener razón y
saldrás ganando**

3ª Creencia Falsa

.....

**¡Serás libre cuando
hagas lo que quieras!**

.....

*“La libertad está en ser dueños de nuestra
propia vida”*

– Platón –

¿Qué nos llevó a creer en este error?

Fuimos educados en la contradicción de estar obligados a obedecer y, a la vez, querer hacer lo que nos diese la gana.

Durante la niñez nos obligaron a obedecer y nos castigaban si no lo hacíamos. Nos dieron a entender que la libertad era externa y que la conquistaríamos cuando fuéramos adultos; entonces podríamos hacer lo que quisiéramos.

Nos dijeron que hacer lo que nos apetece es ser libre y no hacerlo es ser sumiso y desaprovechar la vida.

También nos vendieron el sueño de que cuando fuéramos libres, no tendríamos dificultades.

Crear en esto nos hace sufrir porque:

Cuando actuamos a partir de lo que sentimos somos esclavos de nuestros sentimientos, ya que éstos van cambiando al margen de nuestra voluntad. ¿Cómo pretendemos ser libres siguiendo algo que no manejamos? Seremos como una veleta dominada por los sentimientos.

Además, en el mundo, en aras de una hipotética libertad, hay normas y leyes que cumplir si no queremos sufrir las consecuencias desagradables que supondría no respetarlas o ignorarlas.

Por otra parte, muy a menudo lo que queremos no es lo que nos conviene y siguiendo el falso principio de libertad, nos estamos perjudicando sin darnos cuenta.

Crear en una independencia absoluta de lo externo es un imposible: necesitamos alimentos, un lugar físico donde vivir...

Mientras pensemos así, es inevitable sufrir. **Toda creencia que no nos aporte paz interior y armonía externa debería ser revisada.**

¿Qué información de sabiduría puede sustituir esta creencia falsa?

El primer obstáculo radica en el concepto de libertad. Cabe matizar que su significado dista mucho de la idea que nos ha querido vender la sociedad. Libertad no es hacer lo que se quiere, cuando se quiere, donde se quiere y con quien se quiere. **Libertad** es independencia emocional y cognitiva, es capacidad de decidir sin necesidad de aprobación, es hacerse cargo de lo que uno quiere ser y hacer.

Lo sabio es comprometerte con lo que quieres hacer y hacerlo, aunque a veces no te apetezca. Porque solo serás libre cuando seas capaz de hacer aquello que has decidido y sostener esa decisión al margen de las dificultades; por

ejemplo, eres libres cuando, tras decidir estudiar una carrera, y a pesar del día soleado y lo mucho que te apetece ir a la playa, acudes a clase el primer día de curso.

La verdadera libertad es interna, es decir, que lo exterior no afecte a tu felicidad. Por lo tanto, una persona libre nunca se siente obligada, hace aquello con lo que está comprometida y lo hace gozosamente. Eres libre para elegir lo que quieres hacer, pero no puedes evitar los resultados de lo elegido.

En este sentido, tú **tienes la libertad de elegir, asumiendo los resultados de tus acciones**. Al responsabilizarte de tu vida, siempre serás libre: tú llevas el timón.

¿Cómo puedes verificar lo anterior?

Para que verifiques que lo que deseas no siempre te conviene y en el fondo coarta tu libertad, te animamos a quedarte hasta altas horas de la madrugada en una fiesta con unos amigos/as y tus hijos/as, a pesar de que al día siguiente hay que levantarse pronto para ir a trabajar (los adultos/as) y al colegio (los niños/as). Comprueba las consecuencias de creer que ser libre es hacer lo que deseas. Verifícalo.

Comprueba los resultados de comer algo que te apetece, sabiendo que eres alérgico o intolerante a ese alimento. Verifícalo mentalmente recordando situaciones anteriores en las que ha sucedido.

Cuando hayas quedado con alguien y no te apetezca ir, no vayas, ni tan siquiera le avises, puesto que eres libre y no tienes por qué dar explicaciones. Comprueba si mejoran tus relaciones aplicando esa idea de libertad. Verifícalo.

Propuestas de entrenamiento

1. Decide una cosa que te importe mucho y que a la vez te cueste, como por ejemplo “nunca gritaré a mi hijo”, “nunca le faltaré al respeto a la persona que amo”, etc. Cuando las cosas se pongan difíciles, querrás hacer lo contrario para desahogarte. En ese momento, sé consciente y aplica lo que has decidido. Estarás practicando tu libertad, a pesar de llevar la contraria a lo que desees.
2. Localiza a una persona en tu entorno con la que te cueste relacionarte. Cuando se muestre antipática, recuerda: **“Todo el mundo tiene derecho a equivocarse”**. Cuando mantengas la paz a pesar de su antipatía, serás libre. Si quieres, ayúdate relajando el cuerpo con una respiración lenta y profunda.
3. Reprogramación mental. Repítete: ***Seré libre cuando mi paz interior no dependa del exterior.***

Recuerda:
**Serás libre cuando asumas
conscientemente el resultado
de tus decisiones**

4ª Creencia Falsa

.....

**Si no te gusta lo que
sientes: ¡cámbialo!**

.....

*“Ningún fuego sigue ardiendo si apagamos
su foco, y nadie apaga su foco sin haber visto
el fuego”*

– Daniel Gabarró, Nieves Machín y Neus Montserrat –

¿Qué nos llevó a creer en este error?

Nos dijeron que los sentimientos y emociones desagradables eran dañinos y había que “quitárselos de encima”. Sin embargo, su aparición era inevitable ante ciertos hechos: muerte de un ser querido, desamor... y nos pasamos la vida intentando cambiar lo que sentimos, sin buscar ni cuestionar su procedencia. Pero nadie puede cambiar una consecuencia si no transforma la causa. No puedes arreglar un escape de agua en una tubería si no reparas la tubería y solo intentas poner trapos o un cubo que recoja el agua que se está derramando.

Confundimos alegría con felicidad, tristeza o llanto con infelicidad... eso nos lleva a ignorar el verdadero significado de la felicidad. Nos limitamos a luchar contra los sentimientos que no nos gustan, en lugar de descubrir lo que nos lleva a ellos o de investigar lo que nos conduce a ser felices.

Crear en esto nos hace sufrir porque:

Al estar inmersos en los sentimientos, sin herramientas para gestionarlos, incapaces de ver su origen, se nos nubla la mente, no podemos pensar con claridad y deformamos la realidad.

Acabamos creyendo que lo externo produce inevitablemente lo que sentimos y entonces es imposible vivir de una forma

distinta. Mientras sigamos creyendo frases o ideas como “*mi padre me pone enfermo*” o “*Juan me alegra el día con su buen humor*”, seremos dependientes de “mi padre”, de Juan y de todas aquellas personas que consideramos que nos molestan o necesitamos.

Al no ir al origen de los sentimientos, es imposible transformarlos. Además, perdemos la oportunidad de aprender lo que nos enseñan, con lo cual, cometemos idénticos errores una y otra vez, quedando atrapados continuamente en los mismos sentimientos.

Mientras pensemos así, es inevitable sufrir. **Toda creencia que no nos aporte paz interior y armonía externa debería ser revisada.**

¿Qué información de sabiduría puede sustituir esta creencia falsa?

Lo sabio es observar los sentimientos para descubrir y trascender las ideas erróneas que los producen y, de este modo, transformar lo que sientes. Los sentimientos te permiten conocerte y te ayudan a descubrir tus limitaciones mentales.

Lo sabio es buscar el origen de los sentimientos, el cual está en tu sistema de creencias. Juzgas la realidad y, al hacerlo, se genera un sentimiento agradable si el juicio lo consideras

conforme a tus valores, o desagradable si el resultado es contrario a tu visión del mundo. **No piensas como sientes, sino que sientes como piensas. Tus pensamientos no son un reflejo de tus sentimientos, sino al contrario.**

Las **emociones** son automáticas y de origen instintivo o biológico, no dependen de la mente. Se despiertan en situaciones de defensa, supervivencia o compatibilidad; por eso, pueden ser desagradables, como miedo o rechazo ante un peligro, o agradables, como alegría ante una oportunidad. Las emociones se manejan aceptando lo que sientes, pero decidiendo conscientemente lo que haces de forma que no generen conflicto.

Sin embargo, los **sentimientos** son de origen mental, dependen de tu sistema de creencias. Por eso los pensamientos pueden generar sentimientos agradables o desagradables. Cualquier sentimiento es siempre positivo, pues siempre puedes usarlo para conocerte mejor y relacionarte sabiamente con la realidad. Los sentimientos se manejan buscando el pensamiento que los origina y transformándolos con información de sabiduría y entrenamiento adecuado.

Conviene aclarar la diferencia que existe entre la aceptación y la resignación. En la **aceptación** desaparece el malestar porque se origina en una comprensión profunda. Sin embargo, en la **resignación** sufrimos porque todavía **no hemos comprendido**.

¿Cómo puedes verificar lo anterior?

Si crees que la hoja que tienes entre tus manos es un boleto premiado de la lotería, tus sentimientos se dispararán en consecuencia. Si, por el contrario, piensas que la hoja es una multa de tráfico, también tus **sentimientos** brotarán de inmediato. Por lo tanto, tus sentimientos dependen de lo que pienses, de la interpretación que hagas de la realidad, son “**senti-mentales**”. Verifícalo.

Ahora verificaremos que las emociones son instintivas: ¿puedes comprobar cómo existen personas que te atraen sexo-afectivamente, mientras que otras no lo hacen? ¿Puedes comprobar cómo esa atracción se produce sin la intervención de tu voluntad? Verifícalo.

Si no te gusta una persona, se te despertarán sentimientos acordes a ello. Cuando descubras su parte valiosa, tus sentimientos cambiarán necesariamente. Verifícalo.

Propuestas de entrenamiento

1. Cuando te invada un sentimiento desagradable, no reacciones inmediatamente, tómate un tiempo y escúchalo, pregúntate qué piensas para sentirte de ese modo. Una vez tengas la respuesta busca qué necesitan

tu cuerpo y tu mente. Puedes intentar ofrecérselo, verás que muchas veces una actitud comprensiva y amorosa hacia ti mismo/a va a ser suficiente.

2. Cuando una persona te despierte sensaciones desagradables, no te centres en ellas, sino en las virtudes que también tiene. Puede ser antipática, pero tiene carácter; puede ser ruda, pero sabe estar sola. Te estarás entrenando.
3. Reprogramación mental. Repítete: ***La función de los sentimientos desagradables es indicarme lo que todavía no he aceptado.***

Recuerda:

**El origen de tus sentimientos
está en tus pensamientos**

5ª Creencia Falsa

Tú me haces feliz

“Mi felicidad solo depende de mí”

– Gerardo Schmedling Torres –

¿Qué nos llevó a creer en este error?

De pequeños nos contaron muchos cuentos en los que algo exterior nos haría felices: un príncipe, la victoria en una batalla, conquistar un reino, un palacio, un juguete, un coche, ganar un campeonato de fútbol, tener pareja...

Con el mito del príncipe azul creímos que éramos naranjas incompletas y que necesitábamos encontrar nuestra alma gemela, alguien que nos hiciera realmente felices.

Nos dijeron que la felicidad nos la dan los demás, por lo tanto, ellos tienen la obligación de darme lo que quiero. Y, lógicamente, comprendimos que era una desgracia vivir solo, sin pareja, como “solterones”.

Empezamos un camino interminable para exigir a los demás que nos dieran la felicidad, porque nos hicieron creer que nosotros no podíamos ser felices por nosotros mismos. Y en este camino esperamos que lo externo nos haga felices: la pareja, los amigos, el trabajo, las cosas materiales, el dinero...

Crear en esto nos hace sufrir porque:

Nos creamos expectativas de lo externo que son imposibles de cumplir, ya que no siempre coincide lo que nosotros esperamos de la vida con lo que recibimos.

Pero, debido a esas expectativas, no dejamos de exigir, e incluso maltratamos a las personas con la intención de conseguir algo a lo que creemos tener derecho. Las culpamos si no lo obtenemos.

Nos sentimos personas insignificantes, son los demás los que tienen algo valioso: la llave de la felicidad. Ellos sí valen, nosotros no. Cuando la persona en la que hemos depositado el poder de hacernos felices no lo consigue, lo interpretamos como que “no somos suficiente” o “no nos quieren lo suficiente”.

Nuestro estado de ánimo dependerá siempre de la otra persona, de lo que los demás hagan o dejen de hacer, de lo que digan o dejen de decir. Seguiremos sufriendo porque no manejaremos nuestra propia vida y no seremos capaces de ser felices por nosotros mismos.

Mientras pensemos así, es inevitable sufrir. **Toda creencia que no nos aporte paz interior y armonía externa debería ser revisada.**

¿Qué información de sabiduría puede sustituir esta creencia falsa?

Lo sabio es que tú te hagas feliz a ti mismo. No culpes a nadie porque no te hace feliz, porque **ser feliz solo depende de ti.**

Tú decides si eres feliz o si sufres ante una situación, persona o lugar. Prometerte a ti mismo/a conocer las herramientas de la felicidad, es algo que te llevará a dejar de sufrir. En cambio, pretender que la realidad se adapte a tus deseos, será error.

No cedas tu poder a nadie, tú eres responsable de tu felicidad porque **solo tú eres responsable de lo que piensas**. Comprométete a ser sabio, a ser sabia, para llegar a ser feliz.

Quizás no todas las experiencias de vida sean igual de fáciles, pero como no abrases la tuya con sabiduría, los resultados que obtendrás no serán satisfactorios. **No vives la vida de otro, solo la tuya y de ti depende cómo vivirla.**

¿Cómo puedes verificar lo anterior?

A ti te hace feliz que te lleven el desayuno a la cama, que te hagan la comida y la cena, pero tu pareja o tus padres, no lo hacen. Comprueba lo que ocurre con tu salud si sigues esperando cada día que los demás te hagan feliz y no comes nada mientras tanto. Verifícalo.

Si trabajas en una empresa que atiende al público y entra una persona gritando y exigiendo, tú decides si alterarte y enfadarte ante este hecho, o seguir siendo feliz. Comprueba que tú tienes la capacidad de elegir si identificarte o no con el estado emocional de la otra persona. Verifícalo.

Un amigo te invita a comer en un restaurante pero llega la hora y no se presenta. Le llamas por teléfono y te dice que se le había olvidado la cita, resultándole imposible llegar porque está muy lejos del lugar donde habíais quedado. Tienes dos opciones:

- puedes comprender la situación de la otra persona y aprender de ella para evitar que se produzca de nuevo;
- o puedes sufrir, quejarte, juzgarle, criticarle y llenarte de malestar.

Podrás comprobar que optar por una u otra solo depende de ti, no de lo que haga el otro. Tú puedes elegir qué hacer con ese tiempo libre que te acaba de surgir inesperadamente, tal vez tengas al lado una librería desconocida que te lleve a descubrir un libro interesante que te aporte nuevas experiencias. Verificalo.

Propuestas de entrenamiento

1. Háblate, siéntete, piénsate con ternura y comprueba cómo resulta más fácil mantener tu felicidad. Toma el compromiso de hacerlo. Cuando te grites y te maltrates a ti mismo/a, acalla tu voz interior, solo tú puedes hacerlo. Quizás te cueste, pero te estarás entrenando y, en algún momento, lo conseguirás.

2. Cuando alguien de tu entorno esté triste, apóyalo, pero no te unas nunca a su tristeza. Comprobarás que así ayudarás más y que tú eres el responsable de mantener tu felicidad interior.
3. Un ejercicio muy sano es que te mires al espejo por las mañanas y te digas: ***Yo soy la persona más importante que hay en mi vida y me comprometo a hacerme feliz.***

Recuerda:

Solo yo puedo hacerme feliz

6ª Creencia Falsa

.....

**Lo que has comprado
es tuyo**

.....

*“Yo no soy dueño de nada,
nada me pertenece”*

– Gerardo Schmedling Torres –

¿Qué nos llevó a creer en este error?

Nos dijeron que era mejor comprar una casa que alquilarla porque así era nuestra. Nos dijeron que era mejor comprar un coche que alquilarlo o tomar un taxi o el transporte público porque así poseíamos algo, lo usáramos poco o mucho.

Desde pequeños/as nos han repetido que si compramos algo ya es nuestro y nadie nos lo puede quitar, aunque luego los padres y madres intenten paliar este sentido de la posesión diciendo frases como “hay que compartir”, refiriéndose a los juguetes, por ejemplo.

Hemos crecido en una sociedad en la que nos hicieron creer que cuantas más cosas tienes, más rico eres, lo cual nos lleva a acumular, acumular y acumular cosas aunque no las usemos para nada.

También nos hicieron creer que los demás nos respetarían y nos valorarían si tuviésemos muchas posesiones.

Creer en esto nos hace sufrir porque:

Vamos a estar todo el rato preocupándonos de proteger nuestras cosas, gastándonos un dinero innecesario, a veces, en seguros, candados, verjas, vigilancia, controles... y nos volvemos esclavos intentando proteger “lo nuestro”.

Creer que lo que hemos comprado es nuestro nos hace sufrir porque nos da miedo que nos quiten “nuestras cosas” y vivimos peleando para defender “lo nuestro”.

Mientras sigamos aferrados a esta creencia, nos sentiremos pobres si no tenemos las mismas cosas que tienen los demás. Sin embargo, pobre es aquel que quiere todo lo que no tiene y no puede disfrutar de lo que posee. Es como pelear por las migajas cuando todo el pan se desperdicia porque el Universo es pura abundancia y no hay porque limitarse a lo que creemos que “poseemos”. Si solo podemos disfrutar de lo que poseemos, disfrutaremos de muy poquito comparado con todo lo que podemos disfrutar sin necesidad de haberlo comprado (en cuanto a cosas) o sin necesidad de poseerlo (en cuanto a personas).

Si queremos todo lo que no tenemos estaremos insatisfechos y siempre querremos más, lo cual nos producirá una gran ansiedad.

Mientras pensemos así, es inevitable sufrir. **Toda creencia que no nos aporte paz interior y armonía externa debería ser revisada.**

¿Qué información de sabiduría puede sustituir esta creencia falsa?

Lo sabio es aprender a **administrar lo que está a tu disposición, disfrutando de ello**, pero sabiendo que no te pertenece.

El no sentirte dueño de nada, te da la libertad de compartir con los demás y disfrutar de ello.

El pensar que no tienes cosas sino que solo las administras mientras están en tu vida, te permite **desapegarte** de ellas y no sufrir cuando ya no están a tu disposición.

¿Cómo puedes verificar lo anterior?

Si tú compras un coche y tienes miedo de que se estropee, vivirás intranquilo. Comprueba que si no te sientes dueño del coche puedes disfrutarlo, utilizarlo con total libertad e incluso apreciar y agradecer la utilidad de tener un medio de transporte, aunque eso implique que se pueda dañar con el uso. Verifícalo.

Hoy piensas que tienes una casa porque la compraste tú y está a tu nombre, pero en realidad, lo que estás haciendo es administrar esa casa durante el tiempo que vives en ella o durante tu vida; es un préstamo temporal. Verifícalo.

Tú tienes dinero hoy y para seguir teniendo el mismo dinero cada día, tendrías que dejar de gastar para no “perderlo”, lo cual no es posible porque el dinero es lo que permite en la sociedad actual el intercambio de productos y servicios, y se mueve constantemente. Observa que el dinero no hay que retenerlo, sino hacerlo circular creando utilidad y, de este modo, sigue fluyendo. Verificalo.

Propuestas de entrenamiento

1. Cuando pierdes algo o te lo roban, compruebas que no era tuyo, solamente estaba a tu disposición de forma temporal. Repítelo cada vez que algo así ocurra.
2. El no tener cosas no significa no poder utilizarlas:
¿Acaso no haber comprado una casa en la playa te impide disfrutar de la casa si te invitan unas amistades?
¿Acaso el no tener libros en tu casa te impide disfrutar de los libros de una biblioteca? ¿Acaso el no tener un coche te impide disfrutar cuando los demás te llevan en él o lo alquilas? ¿Qué prefieres?:
 - ¿disfrutar como si fuera tuyo pero sin serlo?, o
 - ¿comprarlo todo pensando que así lo vas a disfrutar más?

3. Reprogramación mental, recuérdate y repítete a menudo la siguiente afirmación de sabiduría: ***“No poseo nada, solo lo administro”***.

Recuerda:
**No poseemos cosas, solo las
administramos**

7ª Creencia Falsa

Tú tienes una familia

“Nunca puedes poseer a nadie”

– Anónimo –

¿Qué nos llevó a creer en este error?

Desde pequeños estamos acostumbrados a utilizar un lenguaje posesivo, tanto para cosas como para personas y esto nos lleva a sentirnos dueños de cada persona que forma parte de la familia.

Nos han hecho creer que tu pareja es tuya y que nadie más puede amar a esa persona (ni los amigos, ni los padres...), es solo para ti en exclusividad. Es más, casi nos obligan a tener pareja porque no están muy bien vistas las personas que viven solas, haciéndonos creer que es indispensable una compañía en la vida.

Otra creencia que nos han inculcado es que los padres somos dueños de nuestros hijos y que sin ellos no podemos ser felices.

Creer en esto nos hace sufrir porque:

Nos pasamos la vida luchando por defender a nuestros seres queridos, sintiendo miedo a perderlos y angustiados por si les ocurre algo desagradable.

Nos llenamos de apegos o celos que no nos permiten ser felices por nosotros mismos y obligamos a nuestros seres queridos a estar con nosotros para sentirnos mejor.

Creer que poseemos a alguien nos hace sentir ansiosos, inseguros, con miedo ante la posibilidad de distanciarnos o perderlo...

Mientras pensemos así, es inevitable sufrir. **Toda creencia que no nos aporte paz interior y armonía externa debería ser revisada.**

¿Qué información de sabiduría puede sustituir esta creencia falsa?

Lo sabio es **aprender a hacer acuerdos** con tus seres queridos y renunciar a la tentación de sufrir y controlar a los demás. El miedo y la angustia son evitables si comprendes que, a nivel profundo, todo lo que ocurre contiene una oportunidad valiosa de aprendizaje.

La **exclusividad** es un pensamiento falso, no existe en las relaciones. **El amor es universal, lo que varía es el tipo de acuerdo que haces en cada relación.** No harás los mismos acuerdos en una relación profesional de jefe-empleado, que en una relación de amistad, que en una relación madre-hijo.

Exclusividad generalmente implica control, intolerancia y falta de respeto a la autonomía del otro. No confundas amor con exclusividad o posesión, la segunda es producto de la inseguridad y del miedo a la separación o la pérdida.

Necesitas descartar el sentido de posesión y todos los apegos y miedos que de él se derivan, renunciando definitivamente a quejarte de lo que no tienes a tu disposición. Al contrario, debes valorar y disfrutar de las personas con las que te relacionas.

Y recordar que tú puedes gozar de todo, si lo haces con sabiduría. Nada es exclusivo para ti, pero puedes disfrutar de muchas relaciones aunque no seas propietario de nadie. No poseer te hace libre. **El querer poseer a las personas, provoca justamente lo contrario;** se alejan más de ti porque sienten que les quitas el aire.

Tú no perteneces a nadie y nadie te pertenece.

¿Cómo puedes verificar lo anterior?

Impide a tu hijo/a que se vaya de casa aunque tenga 30 años. ¿Crees que conseguirás tenerle “atado” por mucho tiempo? Verifícalo.

No dejes salir a tu esposo/a con amigos/as por miedo a perderlo: una forma segura de estropear la relación. Verifícalo.

No hagas acuerdos con nadie, oblígales siempre a hacer lo que tú quieres, porque tú eres su dueño/a. Comprobarás que esta conducta genera conflictos y solo te hace sufrir. Habrás verificado que no poseemos a nadie.

Propuestas de entrenamiento

1. Cuando te entren ganas de obligar a tu hijo/a o a tu pareja a estar todo el rato contigo, permite que ellos y ellas disfruten de lo que más les gusta (por ejemplo ir de excursión), aunque no coincida con tus preferencias. **Elige ser feliz viendo a la otra persona feliz.** Este será un excelente entrenamiento.
2. Cuando te encuentres con una persona desconocida en una situación casual y agradable, verifica que puedes disfrutar de la relación sin sentirte amo y que puedes darle la bienvenida y dejarla marchar sin culpa, sufrimiento, ni agresión. Tras verificarlo, intenta llevarlo al resto de tus relaciones.
3. Reprogramación mental. Repítete ante cualquier sufrimiento que se produzca por un aferramiento posesivo a alguien: ***Nadie me pertenece, no soy dueño de nadie, todos somos libres.***

**Recuerda:
No eres dueño de nadie;
solo el amor puede unirnos**

8ª Creencia Falsa

Tú puedes cambiar a los demás

*“Sé el cambio que quieres ver
en el mundo”*

– Gandhi –

¿Qué nos llevó a creer en este error?

Lo que nos transmitieron los adultos (padres, madres, amistades...) y la educación recibida, nos hace estar seguros/as de que nosotros/as podemos cambiar a los demás. Nos dijeron frases como estas:

- “Ya verás como tú haces que tu esposo/a cambie cuando se case contigo”
- “Ya verás como tu hijo cambia por ti, porque le importas mucho”
- “Seguro que tú consigues que tu hija sea valiente como a ti te gusta”

También nos hicieron creer que si lográbamos cambiar a nuestros amigos y amigas, las relaciones serían más armónicas y se evitarían discusiones porque todos estarían de acuerdo con nosotros.

Creer en esto nos hace sufrir porque:

Estamos luchando por conseguir algo imposible que nos llena de frustración al ver que no se cumplen nuestras expectativas y que los demás no cambian como nosotros queremos.

No nos esforzamos por comprender al otro, no tenemos empatía. Al contrario, forzamos las relaciones para que sean los demás los que cambien y se adapten a nosotros.

Nos llenamos de intolerancia que no nos permite ser felices porque obligamos a los demás a pensar o actuar según nuestros deseos, y eso es imposible.

Nos hace sufrir porque podemos acabar pensando que nosotros no somos suficientemente buenos, intentamos cambiar al otro y no lo conseguimos, así que nos culpamos, seguimos esforzándonos en esa tarea y olvidándonos de nosotros.

Y si, de vez en cuando, conseguimos que el otro cambie en algún aspecto, tampoco nos aportará felicidad, solo tranquilidad temporal para el ego.

Mientras pensemos así, es inevitable sufrir. **Toda creencia que no nos aporte paz interior y armonía externa debería ser revisada.**

¿Qué información de sabiduría puede sustituir esta creencia falsa?

Lo sabio es **hacer un trabajo interno**, sin intentar cambiar a los demás.

La vida es un camino. Los cambios se producen en los caminantes, no en el camino. Céntrate en ti, busca los cambios que necesites para vivir feliz, pero no pidas a los demás que te den lo que tú no te das.

A los demás les puedes proporcionar información de sabiduría, pero no puedes obligarles a comprender, la comprensión la tienen que alcanzar por sí mismos. Puedes llevar a un perro a la fuente, pero no puedes obligarle a beber. Aceptar y respetar las decisiones de los demás, especialmente si crees que están equivocados, es una muestra de tu evolución, de tu sabiduría.

Si intentas obligar a los demás a cambiar, estarás utilizando un “arma” no una “herramienta” y tus relaciones se volverán conflictivas. Respeta los ritmos de los otros, respeta su proceso de aprendizaje y dales tu apoyo con la información suficiente, eficiente y oportuna, siempre que te la pidan o acepten tu ofrecimiento.

¿Cómo puedes verificar lo anterior?

Intenta imponer los horarios de sueño de tus hijos y oblígales a echarse la siesta cuando no tengan sueño y estén deseando ir a jugar. Esto, en lugar de crear un hábito, creará un rechazo. Verifícalo.

Intenta obligar a otra persona a comer siempre lo que no le gusta y verás que los resultados no son nada satisfactorios. Tú puedes cambiar tus hábitos alimenticios pero no puedes cambiar los hábitos de otra persona, solo le puedes dar información y mostrarle tu ejemplo, pero es la otra persona la que decide cambiar o no. Verifícalo.

Cuando hay mal ambiente en un lugar de trabajo, no puedes evitar que los demás critiquen, se quejen, no se impliquen, trabajen sin ganas..., pero sí tienes el total control de lo que tú aportas al ambiente. Tú puedes ser amable, responsable, trabajador, respetuoso... Verifícalo.

Propuestas de entrenamiento

1. Cuando tú tengas hambre, come. Pero no obligues a comer a los demás. Comprueba que eres tú el que siente hambre.
2. Comprueba que cuando tú no quieres cambiar, da igual lo que hagan los demás. No les haces caso. ¿Puedes comprobarlo? Cuando alguien te presione, aprovecha para practicar recordando el aprendizaje que has hecho en este capítulo: “No puedo cambiar a los demás”.
3. Reprogramación mental. Recuérdate a menudo: ***Mi tarea es cambiar mi interior para ser feliz y no exigir a los demás que sean como yo quiero.***

**Recuerda:
Únicamente puedes
cambiarte a ti**

Segundo bloque de creencias falsas

Sobre el mundo y la realidad

9ª Creencia Falsa

.....

**Ves el mundo
tal como es**

.....

“Toda percepción es una proyección”

– Curso de Milagros –

¿Qué nos llevó a creer en este error?

De siempre hemos sido educados para creer a pies juntillas en lo exterior. Dejamos de mirar en nuestro interior y pusimos la atención y la confianza en lo externo. Eso era inevitable cuando éramos pequeños/as y dependíamos de un exterior que nos impulsó a ello. La verdad estaba fuera: en lo que nos decían y enseñaban. Teníamos que obedecerles y la norma era su norma, no lo que vivíamos internamente.

Las personas adultas nos decían cómo debían hacerse las cosas. No solían preguntarnos, ni poner en duda su forma de actuar. Las expresiones, “siempre se ha hecho así” o “porque yo lo digo”, se escuchaban en muchas casas y muchas escuelas como la única verdad. Así se imponía, de forma inconsciente, una visión del mundo que no admitía divergencias.

También se nos enseñó a dar crédito a lo que “se ve, se toca y se oye”. A confiar en los sentidos y a creer, por lo tanto, que el exterior es uno y solamente uno: lo que percibimos físicamente. Nos creímos que nuestros filtros no deforman esa realidad en absoluto, que nuestra mirada es totalmente transparente y limpia. Que vemos exactamente lo que existe y todo lo que existe.

En todo caso, cuando otras personas opinaban diferente ante un aspecto de la realidad, nos invitaban a no fiarnos de ellas. A pensar que estaban equivocadas. Nosotros siempre teníamos razón, nunca nos animaron a poner en duda las creencias del grupo al que pertenecíamos.

Por lo tanto, acabamos creyendo que estábamos viendo un mundo objetivo y que, cuando otras personas no compartían esa visión, simplemente estaban equivocadas o eran malas. Porque nosotros/as siempre veíamos el mundo exactamente tal como era y, por descontado, teníamos razón y éramos buenos/as.

Creer en esto nos hace sufrir porque:

Al creer esto, no podemos evitar pensar que los demás están equivocados/as o son malos/as y, claro, esas creencias nos llenan de sufrimiento. Además esto **fomenta nuestra rigidez mental** y nos impide ponernos en su lugar y, quizás, aprender nuevas formas de hacer y de ver el mundo que nos enriquecerían.

Y, lógicamente, nos pasamos la vida intentando que los demás vean el mundo como nosotros lo vemos. **Luchando contra ellos**. Peleando contra lo que consideramos sus errores... ¡y si ellos hacen lo mismo con nosotros/as se produce un enfrentamiento continuado que solo produce sufrimiento a ambas partes!

Pero como nuestra visión del mundo no es lo bastante sabia y siempre hay aspectos que no comprendemos, solemos llenarnos de frustración porque la realidad no coincide con lo que debería ser. ¡Llegamos a estar en lucha con ella! Y, como es evidente, si luchamos contra la realidad siempre llevamos

las de perder aunque solamente, tal como dice Byron Katie irónicamente, el ciento por ciento de las veces.

Mientras pensemos así, es inevitable sufrir. **Toda creencia que no nos aporte paz interior y armonía externa debería ser revisada.**

¿Qué información de sabiduría puede sustituir esta creencia falsa?

Lo sabio es saber **discernir entre lo que ocurre y lo que tú interpretas de lo que ocurre** en el mundo. Darse cuenta de que lo que tú interpretas de la realidad no es la realidad misma, te ayuda a tener más sabiduría cada vez.

Lo sabio es observarte, conocerte e ir limpiando tu propia mirada. Un mismo hecho puede ser percibido como diferente según el nivel de conciencia de quien mira y su capacidad de ponerse en distintos lugares a la vez. Por lo tanto, lo sabio es mirar cada situación con tanta comprensión y tantas perspectivas como sea posible. **De hecho, cuando algo se comprende, te invade una paz profunda.** Por eso se dijo que la verdad te haría libre; no tu opinión, sino la comprensión profunda. Mientras algo te hace sufrir es que todavía no lo has comprendido.

Otra forma de explicarlo es afirmar que **el mundo es un espejo: ves fuera lo que tienes dentro**. Nadie puede reconocer una integral matemática si no la comprende: mientras veas garabatos o un montón de números incomprensibles, todavía te falta información o entrenamiento.

Por lo tanto, lo sabio es aprovechar para limpiar tu propia mirada, lo que ves como erróneo en el exterior. Aprovecha lo que ves para limpiar lo que enturbia tu mirada. No quieras peinar al espejo, péinate tú.

¿Cómo puedes verificar lo anterior?

Para comprobar que **la realidad es neutra** y que es absurdo luchar contra ella, observa como, por ejemplo, ante el mismo tiempo atmosférico unas personas lo viven como algo negativo mientras otras lo disfrutan con alegría. Mientras unos pueden ver terrible un invierno intensamente frío, otros pueden vivirlo como una oportunidad para esquiar y para que la naturaleza descansa antes de despertar en una primavera esplendorosa. ¿De qué depende ver el mismo hecho como algo positivo o negativo? ¿Es inherente a la situación o depende de la mirada del observador? Verifícalo.

Fíjate que las dificultades ajenas suelen parecer más fáciles de sobrellevar. Observa cómo lo que ocurre no nos desequilibra emocionalmente, podemos comprenderlo como un “hecho inevitable de la vida del que hay que aprender”.

Pero comprueba como ese mismo hecho –una pérdida, un robo, una muerte, incluso un simple retraso en el horario de un viaje...– nos afecta mucho más intensamente cuando lo vivimos en primera persona. No se trata de que lo exterior sea diferente, sino de que lo deformamos. Podemos ver un vaso medio lleno o medio vacío, pero el vaso es el mismo. Verifícalo.

En un lugar de trabajo, una persona lo vive con gozo mientras otra persona vive el mismo trabajo como un sacrificio. Con eso comprobarás que no es la realidad la que impone una visión del mundo, sino la propia subjetividad. Verifícalo.

Si ves el mundo tal como es, ¿por qué un mismo hecho lo percibimos de formas diferentes? Esto demuestra que la visión del mundo depende de lo que eres, de lo que proyectas desde tu interior. Comprueba que, ante un mismo hecho social, económico, político... hay visiones diferentes porque hay proyecciones internas diferentes. Verifícalo.

Propuestas de entrenamiento

1. Ante la forma de tomarte cualquier circunstancia pregúntate: “*¿Qué dice esto de mí?*”. Así irás conociéndote y podrás liberarte de los prejuicios que enturbian tu mirada. Por ejemplo, ante una persona que se cuele en una fila puedes quejarte, agredirla, admirarla... ¿qué dice eso de ti? Tu manera de interpretar este hecho, ¿qué información te da sobre

tus creencias, preferencias y pensamientos? Al conocer tus limitaciones podrás trascenderlas y tu relación con el mundo cambiará. Cuantas menos autolimitaciones tengas, serás más libre.

2. Date cuenta de que, ante cualquier situación, puedes elegir entre verla como una dificultad odiosa o como una oportunidad de aprender y superar un límite interno tuyo. ¿Qué prefieres? Por ejemplo, ante un nuevo programa informático, puedes focalizarte en lo útil que será cuando lo manejes y lo divertido que será dominarlo, o en lo que todavía no sabes y el esfuerzo que te exige entenderlo. Entrénate en ver el mundo como una oportunidad continua para aprender.
3. Para reeducar tu mente, puedes hacer reprogramación mental. Repítete: *Todo tiene una parte que se puede valorar: soy yo quien escojo centrarme en lo agradable o lo desagradable. Decido centrarme en lo positivo.*

Recuerda:
Tú ves el mundo tal como eres

10ª Creencia Falsa

Tu pensamiento crea la realidad

“Si tus ojos son negros, aunque repitas mil veces que tienes los ojos azules, seguirás teniendo los ojos negros”

– Daniel Gabarró y Nieves Machín –

¿Qué nos llevó a creer en este error?

Esta creencia es bastante reciente. Ha aparecido con la nueva era, pero hay grupos numerosos de personas que creen en ella, especialmente en ámbitos de crecimiento personal y espiritualidad. La frase “*lo que crees, creas*” se ha convertido en una expresión sinónima de “*yo creo la realidad física con mi pensamiento*”. Libros de gran éxito como *El Secreto* son un reflejo de cómo esta idea está calando.

En estos contextos, hemos escuchado muchas veces que **si repetimos cualquier idea como si fuera real, se materializará físicamente**. Nos dicen que da igual lo que pidas: puedes obtenerlo. **Basta con pensarlo y sentirlo como si fuera real**.

Además, la física cuántica, con el experimento de la doble ranura, nos lo confirma, puesto que se interpreta que la mirada del espectador crea físicamente la realidad.

Por lo tanto, se nos anima a “decretar” lo que queremos vivir, a “crear” la realidad física que deseemos.

Crear en esto nos hace sufrir porque:

Desgastamos energía inútilmente intentando crear aspectos de nuestra realidad a los que **no tenemos acceso con nuestro nivel de conciencia actual**.

Pensar que creamos la realidad física con nuestra mente **engordará fácilmente nuestro ego**. Tenderemos a pedir lo que no tenemos: un coche más grande, una casa mejor, etc., como si la solución a nuestros problemas fuera exterior. Pediremos lo que no tenemos creyendo que eso es lo bueno para nosotros, como si nosotros supiéramos más que el Universo lo que nos conviene.

Desde el ego, no pedimos vivir las dificultades que necesitamos para crecer, sino evitarlas y eso no puede ser concedido. Desde nuestro ego **no pedimos lo que necesitamos, sino lo que deseamos** y eso alarga nuestro aprendizaje, nuestro sufrimiento, y aumenta nuestro ego, de forma que entramos en un círculo vicioso.

Además, ante las dificultades tenderemos a decirnos o decir a los demás que si las viven es porque las han creado y tenderán a sentirse culpables. Pensaremos o pensarán que no solamente tienen una enfermedad o una problemática concreta, sino que, encima, tienen la **culpa** de haberla creado.

Mientras pensemos así, es inevitable sufrir. **Toda creencia que no nos aporte paz interior y armonía externa debería ser revisada.**

¿Qué información de sabiduría puede sustituir esta creencia falsa?

Lo sabio es darse cuenta de que **todas las realidades existen a la vez**: pobreza y riqueza, dolor y placer, día y noche, alto y bajo... y tú te haces correspondiente con unas u otras, en función de la sabiduría que hayas podido incorporar a tu vida. A medida que tienes **más sabiduría, te haces correspondiente con una realidad más satisfactoria porque tienes mejores herramientas**.

Usamos la palabra “correspondiente” como una forma de indicar que hay una relación entre tu mirada, tu nivel de comprensión del mundo, tu nivel de conciencia y lo que vives. No se trata de cosas diferentes, sino relacionadas; tan relacionadas que según cómo comprendas el mundo, lo verás de una forma concreta y vivirás una realidad determinada. Se trata de remarcar que **cada nivel de comprensión de la realidad, se ajusta también a un nivel de experiencia de la misma**. Pero todos los niveles coexisten a la vez.

Ello anima a ascender en la escalera de la comprensión, para ir viviendo realidades cada vez más satisfactorias y menos dolorosas. Pero la idea básica de “correspondiente” sería un sinónimo de “ajustado”: tu vida se ajusta a una realidad u otra en función del lugar donde estés, del mismo modo que desde una escalera ves más o menos paisaje en relación al peldaño donde te sitúes, pero toda la escalera existe al margen del peldaño donde tú estés. Tú no creas el peldaño, ni la escalera, ni lo que ves.

Para comprender la expresión “hacerse correspondiente” también podemos decir que, con tu forma de pensar, vas atrayendo a tu vida situaciones, personas y cosas afines a lo que tú “emites”. Por ejemplo, si piensas que vas a llegar a la oficina y todo el mundo va a estar de mal humor, seguramente, solo te percatarás de los aspectos negativos. Tu mente es como una emisora de radio y va sintonizando lo que lleva dentro para conectar con la misma frecuencia fuera, ignorando lo que no coincide con tu perspectiva.

Lo sabio es comprender que **mientras no domines totalmente tu mente, no serás capaz de usarla para crear la realidad**. Aunque lo mental crease lo físico, sin un dominio previo y muy avanzado de lo mental, esto sería solamente un deseo, una creencia del ego. Si tuvieras una elevada evolución quizás sí podrías crear con tu mente, tal como parece que algunos grandes seres han creado a través de milagros. Pero **mientras no domines tu mente, plantearse esto resulta algo ingenuo**.

En tu vida se han podido producir algunos “milagros”, pero mientras no puedas reproducirlos siempre y a voluntad, todavía no estás en un nivel de conciencia que pueda afirmar que el pensamiento crea la realidad. Es como si una niña de 5 años escribiera un poema altamente conmovedor en una mañana inspiradora, pero mientras no fuera capaz de escribir más poemas, sería inadecuado llamarla “gran poetisa”.

Ya tienes bastante trabajo con eliminar las creencias erróneas, superar los traumas internos, unificar tu consciente e

inconsciente, conectarte con el aquí y ahora... como para pensar que, sin hacer todo esto, eres capaz de crear la realidad. Aunque lo mental pueda crear la realidad en un nivel de conciencia muy elevado, **mientras no llegues a ese nivel, creer en ello es despistarte de la tarea a realizar ahora.**

Sin embargo, **no hay que negar que el pensamiento es muy poderoso y muy útil para modificar la realidad interna y llegar a unificarse interiormente.** Tras unificarte internamente, podrás hacerte correspondiente con otra realidad. **Tus pensamientos pueden herir tu mente o pueden sanarla.** Por lo tanto, con tu pensamiento puedes aprender a no sufrir y a sacar lo mejor de cada circunstancia; pero, en el nivel habitual de evolución humana, no creas la realidad, la realidad ya existe.

Lo sabio es admitir que mientras no alcances un nivel de evolución más elevado, con el dominio actual de tu pensamiento, tienes **el poder de cambiar DE realidad, pero no de crear LA realidad.**

¿Cómo puedes verificar lo anterior?

Decide algo que desees crear con tus pensamientos: un mundo sin paro, el fin de las guerras, un palacio de hielo en el desierto del Sáhara... Comprueba los resultados tras pensarlo intensamente y sabrás si tu nivel de evolución actual te permite crear la realidad o solamente manejarte en ella. Verifícalo.

Por mucho que pienses que tienes relaciones excelentes, si no tienes herramientas para mantener relaciones de amor, tendrás conflictos permanentes. Verificalo.

Comprueba que todas las realidades existen a la vez, pero no a todo el mundo le corresponde vivir la misma. Por ejemplo, visita un hospital y comprueba que la salud y la enfermedad existen aquí y ahora; pero unos viven una cosa y otros, otra. Visita una cárcel y comprueba que no todo el mundo tiene el mismo nivel de libertad física. Verificalo.

Propuestas de entrenamiento

1. Da lo máximo de ti, sin esperar que cambie el exterior. A partir de hoy: piensa lo mejor, di lo adecuado y haz lo necesario. Así usarás tu pensamiento para tu transformación interior y te corresponderá una realidad más satisfactoria.
2. Cuando vivas una dificultad, no culpes o te culpes. Aprovéchala para crecer dando tu máximo. Así tu ego no interferirá y se irá debilitando. Todo es perfecto y necesario.
3. Como el pensamiento es muy poderoso, te animamos a usarlo para sacar de tu mente las ideas erróneas que te autolimitan. Afirma frases ciertas que te generen

paz interior, aunque todavía no las vivas como reales al cien por cien. Por ejemplo, repítete: ***Yo y todos los seres somos dignos de amor.***

Recuerda:

**En el nivel de evolución actual,
te haces correspondiente
con la realidad que vives,
no la creas**

11ª Creencia Falsa

Lucha por cambiar la realidad

*“Cuando vives gozando,
tu mundo es el gozo”*

– Daniel Gabarró –

¿Qué nos llevó a creer en este error?

Siempre hemos escuchado que nosotros podemos cambiar la realidad, que tenemos el poder de hacerlo.

Esto nos lleva a creer que tenemos **la obligación de cambiar todo lo que no nos gusta** y que luchar es bueno porque nos hace fuertes. Es más, **si no luchamos, somos insensibles, insolidarios** y los demás dejarán de querernos porque nos convertiremos en “malos”.

Si luchamos nos sentimos más importantes, más valientes y parece que cumplimos con nuestro deber.

Creer en esto nos hace sufrir porque:

Nos pasaremos la vida luchando, en lugar de vivir las diferencias como una posibilidad para aportar, para tener flexibilidad mental, para gozar compartiendo en lugar de pelear e imponer. **Podemos aprender por sufrimiento o por discernimiento y la lucha implica sufrimiento.** Somos nosotros quienes podemos elegir la forma de aprender.

Nos estamos negando la posibilidad de aumentar nuestra capacidad de adaptación y soñaremos con huir de cada persona o lugar que no cambie como a nosotros nos guste.

Si creemos que podemos cambiar la realidad y luchamos por ello, la situación que queremos cambiar continuará porque **todo lo que se resiste, persiste**. Por ejemplo, si nos resistimos a aceptar nuestra altura, siempre estaremos pensando en ello, comparándonos con los demás para ver si somos lo suficientemente altos o no.

Además, si ponemos nuestra atención en lo que no nos agrada, se expandirá: **aquello en lo que nos enfocamos, se expande**. Es como decirle a la vida que queremos seguir experimentándolo y entonces continuaremos en la queja, sin conseguir resultados satisfactorios.

Mientras pensemos así, es inevitable sufrir. **Toda creencia que no nos aporte paz interior y armonía externa debería ser revisada.**

¿Qué información de sabiduría puede sustituir esta creencia falsa?

Lo sabio es saber diferenciar cuándo tengo capacidad de cambiar una realidad externa y cuándo no tengo esa capacidad. **Si puedo cambiar algo, sin luchar, lo haré. Si no puedo cambiarlo, lo aceptaré tras comprenderlo.** Mi realidad es solo mi ámbito de influencia. Daré el máximo, sin sufrir, en mi ámbito de influencia.

Es totalmente distinto luchar para cambiar la realidad, que aportar transformaciones para mejorarla. Solo lo segundo es sabio.

Lo sabio es cambiar tu interior y actuar con amor, para hacerte correspondiente con una realidad distinta, cada vez más armónica.

Lo sabio es que cambies tú para adaptarte a la realidad. Y adaptarse a la realidad no significa resignarse, sino aceptarla.

Resignarse es rendirse ante algo contra lo que querrías luchar porque no eres capaz de verle el propósito de amor, ni la oportunidad de aprendizaje que te da. **Aceptar** es comprender lo que ocurre y ver que tiene un propósito de amor. Sin comprender no se puede aceptar.

Lo sabio es darte cuenta de que, en situaciones de maltrato o violencia, tienes la opción de apartarte de la situación para evitar prolongarla, porque si la perpetúas sería negativo para ambas partes. Lo sabio es tener herramientas para alejarte amorosamente, deseando lo mejor para la otra persona y para ti. Y esto puede aplicarse también a temas sociales.

Permitir que alguien te maltrate o actuar con odio, no es aceptación, es falta de herramientas.

¿Cómo puedes verificar lo anterior?

No se trata de luchar contra la enfermedad, sino de generar hábitos de vida que sean saludables. La salud será una consecuencia gozosa y no el resultado de una lucha terrible. Busca un hábito saludable que te encante y práctico: tu salud mejorará. Verifícalo.

No te fijas en lo que no te guste de las demás personas, sino en lo que sí puedes valorar de ellas. De cada persona toma lo mejor, no te quedes solo con sus “errores”. Por ejemplo, en una manzana dañada, quitamos lo dañado y nos comemos lo sano. Haz lo mismo con las personas y las situaciones, deja aparte lo que te disgusta y goza de sus cualidades y valores. Verifícalo.

No luches en el mundo laboral, al contrario, dedícate a entregar lo mejor de ti siendo tan útil como puedas y abriéndote a recibir. Protégete, amorosamente, de los maltratos. Comprobarás que la abundancia es consecuencia de ser útil, de dar. Verifícalo.

Cuando no luchas por cambiar las cosas que te parecen difíciles, éstas se vuelven menos complicadas, pero no porque hayan cambiado, sino porque tú ya las afrontas de otra manera. Verifícalo.

Propuestas de entrenamiento

1. Delante de cualquier aprendizaje vital, elige hacerlo por discernimiento. No luches contra ello o convertirías el proceso en un sufrimiento. Trátate con dulzura: haz agradable el hecho de aprender en la vida.
2. Ante cualquier situación, pregúntate: ¿cómo puedo vivirla potenciando lo más hermoso de ella y gozando a la vez? Eso cambiará tu perspectiva y te hará entender que la vida no es una lucha, sino un goce.
3. Reprogramación mental. Repítete tantas veces como sea necesario hasta que lo integres: *El éxito real es ser capaz de ser feliz en cualquier situación, comprendiendo su propósito de amor.*

Recuerda:

**Comprende la realidad
y actúa sabiamente,
no luches contra ella**

12ª Creencia Falsa

.....

Los problemas son malos: ¡huye de ellos!

.....

“Si cierras la puerta a todos los errores, también la verdad se quedará fuera”

– Rabindranath Tagore –

¿Qué nos llevó a creer en este error?

A lo largo de nuestra vida, hemos escuchado a los adultos decir que existen muchos problemas y que, como son “malos”, tenemos que evitarlos.

Además nos dijeron que si evitábamos los problemas, dejaríamos de sufrir, porque la causa de nuestro sufrimiento eran los problemas externos, que nos impedían ser felices.

Si nos enfrentamos a las dificultades, podemos fracasar y cometer errores, y esto está muy mal visto en la sociedad porque nos importa más la opinión de los demás que nuestro aprendizaje y no se permiten fallos.

Creer en esto nos hace sufrir porque:

Al querer huir de nuestros problemas estamos negándonos la oportunidad de superar nuestras dificultades, la oportunidad de aprender y, por lo tanto, repetiremos lo mismo una y otra vez.

Si creemos que lo mejor es evitarlos porque nos sentimos incómodos y no buscamos una solución, estos aumentarán, porque **el principal problema es nuestra ignorancia** y la solución está en aprender lo necesario para superarlo.

Mientras pensemos así, es inevitable sufrir. **Toda creencia que no nos aporte paz interior y armonía externa debería ser revisada.**

¿Qué información de sabiduría puede sustituir esta creencia falsa?

Lo sabio es dejar de huir de los problemas y verlos como una oportunidad de aprendizaje, porque al superar tu ignorancia, estos desaparecerán. Y aún estando los problemas, serás capaz de descubrir soluciones donde antes solo percibías obstáculos y conflictos.

Lo sabio es saber que lo que llamamos problemas es ausencia de sabiduría, no es un hecho, sino un proceso que durará hasta alcanzar la comprensión. Es un camino inevitable del que puedes gozar o luchar contra él, pero eso no lo modificará. Igual que no modifica al colegio el hecho de que el alumno/a no quiera ir. Se trata de un proceso que te invita a tener más sabiduría, a descubrirte. Una oportunidad, algo maravilloso.

El destino, el karma, es lo que te falta por aprender. No es venganza, ni deudas, es ignorancia, es como una asignatura pendiente de aprobar. La vida es sabia y te pone los acontecimientos necesarios para tu evolución, aunque tu tendencia automática sea evitar las situaciones difíciles en lugar de enfrentarlas.

No importa el origen de las dificultades externas, lo importante son las respuestas internas que ofreces ante las dificultades. Cualquier dificultad es interior, aunque su origen objetivo sea externo. Las dificultades siempre te ayudan a ampliar tus límites mentales, adaptándote a la nueva circunstancia y sabiendo que tenemos derecho a vivir con plenitud y no sufrir ni desesperarnos. No hay situaciones desesperadas, solo hay personas que se desesperan en determinadas situaciones.

Si has tomado la decisión de ser feliz, puedes agradecer todos los sucesos como una forma de hacerte consciente de lo importante de la vida. ¡Recuérdatelo en los momentos más difíciles! Intenta buscar el aprendizaje profundo que puedes obtener de lo que te está pasando, sea lo que sea: un accidente, un abandono, una muerte cercana, una enfermedad, una crisis económica, una traición... Pregúntate: *¿qué me enseña, que sea realmente útil, esta circunstancia, para incrementar mi felicidad y mi paz interior?*

Decide pensar lo que te llena de paz y de amor, y niégate a pensar lo que te hace sufrir. Sabrás que lo que piensas es la verdad cuando sientas libertad, paz y amor dentro de ti. Entonces sabrás que tus pensamientos son correctos. **La verdad no es el hecho en sí, sino un aprendizaje real que te libera del sufrimiento.**

¿Cómo puedes verificar lo anterior?

Cuando evitas a personas difíciles, te pierdes su riqueza y la oportunidad de aprender a relacionarte con personas diferentes a ti manteniendo la paz, te pierdes una posibilidad de crecimiento. Sin embargo, si la situación te supera en mucho, es mejor aplazar la experiencia para coger fuerzas y enfrentarla en el momento adecuado, si es posible. Verifícalo.

Cuando no estás cómodo en un lugar, debes descubrir qué te incomoda. Al observarlo, podrás darte cuenta de que no es el lugar, sino tú. Verifícalo.

Gracias a enfrentarte a los problemas has aprendido justo lo que necesitabas. Si para ti es un problema conducir, pero necesitas hacerlo para realizar un trabajo que te entusiasma, ¿qué será mejor: aprender a conducir o renunciar al trabajo? Verifícalo.

Propuestas de entrenamiento

1. Acuérdate cómo aprendiste a montar en bicicleta: te levantabas cada vez que te caías. Ahora la bicicleta es un disfrute. ¿Puedes mantener esa idea fija ante una dificultad? Es una magnífica oportunidad.

2. Cuando tengas una dificultad o un problema, asume lo que sientes pero mantente firme hasta que hayas aprendido a superar la dificultad. Aprende a agradecer las dificultades.
3. Reprogramación mental. Repite a menudo la siguiente idea de sabiduría hasta que la vivas como cierta:
Deseo aprovechar las oportunidades que me dan las dificultades para aprender de ellas.

Recuerda:

**Lo que llamas problemas son
oportunidades para aprender**

13ª Creencia Falsa

.....

**Si luchas, trabajarás
en lo que desees**

.....

*“No importa el trabajo que hagas,
sino que lo ames”*

– Daniel Gabarró –

¿Qué nos llevó a creer en este error?

Una vez más nos dijeron que había que luchar... y siempre con alguna justificación para ello. Esta vez la lucha es para conseguir el trabajo que nos gusta.

Nos dijeron que la lucha tiene su recompensa y que si luchamos todo es posible.

También nos hicieron creer que **existía una relación directa entre lo que estudiamos y aquello en lo que trabajaremos en el futuro.**

Creímos que **el mundo laboral dependía solo de nosotros** y que nosotros podríamos decidir lo que querríamos hacer para ganarnos el sustento.

Crear en esto nos hace sufrir porque:

Si nuestro puesto de trabajo actual no coincide con lo que deseamos, entramos en una lucha mental. La realidad laboral se impone y chocamos con ella cada vez que no conseguimos lo que queremos.

Nos llenamos de frustración y gastamos mucha energía insistiendo una y otra vez en conseguir un trabajo que la realidad se niega a ofrecernos. Luchar contra la realidad es inútil.

Algunas veces hay una diferencia entre lo que estudiamos y la función que realizamos, que, en bastantes ocasiones, no tiene nada que ver con nuestra vocación o con nuestra misión.

Creemos que no podemos ser felices sin el puesto de trabajo que deseamos.

Mientras pensemos así, es inevitable sufrir. **Toda creencia que no nos aporte paz interior y armonía externa debería ser revisada.**

¿Qué información de sabiduría puede sustituir esta creencia falsa?

Lo sabio es ofrecer lo mejor de ti, allí donde estés, y dar los pasos necesarios para hacerte correspondiente con lo más satisfactorio para ti, sin luchar y sin sufrir si no consigues el trabajo soñado. Lo sabio es escuchar y observar lo que la vida te quiere decir con las dificultades laborales. Al hacerlo, encontrarás **formas adecuadas de actuar** y, muy probablemente, las dificultades se atenuarán o desaparecerán.

No cerrarte a dar, para así abrir la puerta de la abundancia. Aceptar que la función no tiene necesariamente que coincidir con la misión, pero que todo puede amarse y de esta manera se transforma. No se trata, pues, de hacer lo que amas, sino de **amar lo que haces** y hacerlo sin atarte a los resultados, sino al mismo proceso de amar.

En el espacio laboral, amar significa: no salvar a nadie de sus responsabilidades, no hacer su trabajo, dar el máximo, estar abierto a recibir, valorando el dinero y el tiempo, el lugar... y siempre teniendo presente el propósito de tu puesto laboral, que puede ser construir coches, enseñar a estudiantes, atender a enfermos...

En la experiencia de vida de cualquier ser humano están presentes varios elementos: el destino, la misión, la función y la intención. Para nosotros son conceptos nuevos con palabras “viejas”, por lo que te recomendamos que te olvides de la definición previa que pudieras tener al respecto.

El **destino** es lo que viniste a aprender y, por lo tanto, en lugar de quejarte, **aprovecha** la oportunidad de aprender disfrutando cualquier cosa que haces. El destino es un diseño pedagógico cuyo propósito es permitir a los seres humanos verificar y descubrir la información que rige el Universo y su orden perfecto. **Comprométete con tu destino**, con tus dificultades, y tu misión se multiplicará.

La **misión** es aquello que ya has comprendido, lo que se te da muy bien y puedes enseñar a otras personas. La misión te permite **disfrutar** y recuperar una gran cantidad de energía vital invertida en el ejercicio de aprender a ser feliz. En la medida en que transmutes tu ignorancia en comprensión y sabiduría, tendrás más misión y, por lo tanto, más **satisfacción**, y menos destino.

La **función** es lo que haces para ganarte el sustento (estudiar, un trabajo remunerado, cuidar de la casa, cuidar de los hijos o hijas...). Aunque tu función no coincida con tu misión, lo sabio es poner todo tu entusiasmo, **alegría y amor** en lo que haces. Quien es feliz y disfruta de lo que hace, siempre tendrá abundancia de recursos. La sabiduría implica **asumir nuestra función**. Si tu función coincide con tu misión o vocación: ¡enhorabuena!

La **intención** es lo que quieres para ti mismo y/o para el resto de seres humanos y debería orientarse de tal forma que no interfiriese con el destino de los demás, evitando evadir el destino propio. La intención es el elemento más complejo, porque el sentimiento, la idea de bondad y otras ideas que te transmitió erróneamente la cultura, te conducen de manera constante a tratar de interferir en los destinos de otras personas. Si aceptas que el destino es algo extraordinario y no “malo”, que es la mejor oportunidad de la que dispones para que se cumpla lo que viniste a hacer en este mundo, dejarás de intentar cambiar el destino de los demás. La sabiduría implica **saber manejar la intención para no evitar tu propio destino y no interferir en el destino ajeno**.

¿Cómo puedes verificar lo anterior?

Si te ofrecen un trabajo que no te gusta, pero no tienes ningún otro, di que sí y aprovéchalo para crecer internamente. Y mantente abierto/a a las oportunidades que puedan venir después. Si empiezas diciendo que no, también la vida tenderá a decirte que no. Sin dar, no puedes recibir. Verifícalo.

Comprueba que a veces es el orgullo el que no te permite aceptar un trabajo que consideras “inferior” tras haber terminado una carrera “superior”. Lo cierto es que todos los trabajos son necesarios y ningún oficio o función es mejor o peor que otro, solo son diferentes. Si aceptas el trabajo que te ofrecen con alegría, y das lo mejor de ti en él, es probable que la vida te sitúe en otra función que consideres más acorde a tu formación o a tus deseos. Verifícalo.

Por ejemplo: ¿he de aceptar, sin más, que mi hijo de 17 años experimente a su antojo, para no interferir en su destino? Te proponemos que intentes influir en él, y si al influir se produce un cambio, perfecto. Pero si al intentar influir no te escucha, te ignora... está claro que esa realidad no está en tus manos y que tu hijo tendrá que aprender por sí mismo. No hay que rendirse, pero hay que saber cuándo nuestra acción no da resultado. Verifícalo.

Propuestas de entrenamiento

1. Aprovecha los empleos difíciles para hacerte maestro/a en las relaciones con el trabajo o con las personas. Esa riqueza permanecerá contigo para siempre. No desperdicies la oportunidad.
2. Intenta hacer lo que te guste y si no puedes vivir de ello, hazlo igual, como afición (hobby, distracción...), porque subirá tu energía.
3. Reprogramación mental. Encuentra el profundo propósito de tu trabajo o función y recuérdalo siempre que puedas: *Estoy aquí para prestar un servicio a los demás dando lo mejor de mí.*

Recuerda:
Ama todo lo que hagas

Tercer bloque
de creencias falsas

Sobre la bondad
y el amor

14ª Creencia Falsa

Ser bueno es una virtud

*“La bondad sin criterio te hace esclavo
del sufrimiento”*

– Nieves Machín y Daniel Gabarró –

¿Qué nos llevó a creer en este error?

“Si te portas bien te doy un premio.”

“Si te portas mal te castigo.”

“Si eres bueno te quiero más.”

“Si eres malo no te quiero.”

“Si no eres bueno nadie querrá estar contigo y te quedarás solo.”

“Si eres malo irás al infierno.”

¿Cuántas veces hemos escuchado estas frases cuando éramos pequeños? Infinitas...

Parece que si no somos buenos empiezan los problemas y **si somos buenos, todo irá bien.**

Ser bueno es obedecer un modelo social aunque sea incoherente, nadie lo cuestiona, es un patrón ancestral que se va repitiendo generación tras generación.

Crear en esto nos hace sufrir porque:

Nunca se llega a cumplir ese modelo, es como el horizonte: siempre se mueve. Además, no podemos contentar a todo el mundo siempre y en todo momento y lugar. La mera pretensión es un fracaso.

El hecho de comportarnos de una forma concreta, no implica que los demás nos quieran, ni que las cosas sucedan como nosotros queremos. Pretender que podemos “chantajear” la realidad con mi buen comportamiento es una actitud infantil e ilusoria.

En muchos contextos, no es fácil saber qué quiere decir ser bueno o ser malo. Lo que para unos es bueno, para otros es malo. ¿Qué debemos hacer? Estaremos frecuentemente en la duda.

El **infierno**, al que nos han hecho creer que iríamos si no éramos buenos, en realidad es un **lugar mental**, no es un castigo, ni un sitio al que te llevan. Es un lugar donde habitamos mientras vivimos en la ignorancia total.

Mientras pensemos así, es inevitable sufrir. **Toda creencia que no nos aporte paz interior y armonía externa debería ser revisada.**

¿Qué información de sabiduría puede sustituir esta creencia falsa?

Lo sabio es trascender la bondad para aprender a ser útil.

Con la bondad a menudo quieres evitar las experiencias de sufrimiento de los demás, pero **el verdadero servicio de amor es dar información para enseñarles a no sufrir ante la vida.**

No hay que ser bueno, sino que hay que ser justo: saber lo que hay que dar y cómo darlo en cada momento.

Hay **tres pautas educativas** que te pueden ayudar en las relaciones y, especialmente, en las educativas:

1. - Evitar que la violencia dé resultado.

2. - Respetar a los demás permitiendo que vivan las consecuencias de sus acciones.

3. - Ayudar solo cuando corresponda.

Cuando decimos “que la violencia no dé resultado”, significa, por ejemplo, que no cedas ante una amenaza o un chantaje de tu hija. Si te dice “o me compras un teléfono móvil o me voy de casa”, tú como padre la tratas con firmeza amorosa, es decir, no le compras el móvil y le invitás a irse de casa si ese es su deseo, indicándole que tiene la puerta abierta para cuando quiera volver. Si la amenaza diera resultado, tu hija seguiría utilizando esa arma para relacionarse contigo. Si ve que no funciona y no da resultado, entonces buscará otra forma más armónica de relacionarse, como por ejemplo, llegar a un acuerdo.

A menudo, los padres y las madres, al intentar evitarles frustraciones a sus hijos e hijas, impiden su crecimiento y su aprendizaje, y les están mostrando que no hace falta asumir sus responsabilidades, ni el resultado de sus decisiones porque alguien “bueno” lo asume por ellos.

Por lo tanto, **los tres requisitos para poder ayudar** son:

1. Que te pidan la ayuda explícitamente.
2. Que no lo puedan hacer por sí mismos/as.
3. Que seas correspondiente. Esto quiere decir, por una parte, que sepas cómo ayudar, y por otra, que seas la persona que debe dar esa ayuda. Si no te corresponde dar la ayuda y aún así la das, estás impidiendo que la persona adecuada ofrezca su ayuda.

Vamos a definir los términos *malo*, *bueno* y *justo*, puesto que nos estamos refiriendo a otros conceptos distintos a los habituales.

Al **“malo”** o **“insensible”** los demás no le importan y teme perder lo que él necesita. Se deja llevar por su instinto y esto le produce conflictos. Su sufrimiento le llevará a evolucionar hacia *“el bueno”*.

El **“bueno”** o **“sensible”** se deja llevar por sus sentimientos e intenta salvar a los demás, al margen de que no se den los tres requisitos de la ayuda. Como consecuencia sufre mucho, pero valora positivamente el sufrimiento porque teme que otros pierdan lo que necesitan. Podrá salir de su sufrimiento cuando decida limpiar su mente de ideas falsas y así empezará a evolucionar hacia *“el justo”*.

El “**justo**” o “**des-sensibilizado**” rige su conducta por el amor y no por los sentimientos; por lo tanto, le importa mucho lo que les ocurre a los demás, pero no sufre por ello, porque los comprende. Se relaciona siempre pensando: “*¿qué es lo mejor para la relación?*”

La bondad no es un valor, es una limitación mental que intenta “dar el pescado en lugar de enseñar a pescar”. La bondad valora el sufrimiento como bueno en sí mismo, pero eso no es un valor. Un **valor** es una **cualidad interna** de cada ser humano que, cuando lo utilizas, suma amor y mejora la relación; es algo que produce satisfacción, tanto en quien lo da como en quien lo recibe, nunca produce sufrimiento. Es lo mejor de ti.

¿Cómo puedes verificar lo anterior?

Dar limosna a quien no está dispuesto a dar nada, es mantenerlo siempre en la más absoluta de las pobreza, pues no solo carece de lo material, sino también de sabiduría y de capacidad de acción. Los hacemos incapaces y dependientes. Es maltrato. Verifícalo.

No tienes que ser bueno/a y decir que sí a todo. Si no puedes decir *no*, tu *sí* carece de valor. Muchas veces el *no* es una muestra de amor, puesto que decir que sí, te perjudica. Ayudar a los demás rompiendo las normas de la ayuda es dañarlos. Verifícalo.

Cuando alguien quiere hacer algo que tú crees erróneo, déjale experimentar su vida, no intentes salvarlo por bondad. Ejemplo: Cuando un/a hijo/a quiere emanciparse y su familia se opone a ello porque no tiene un trabajo estable o algo parecido. ¿Qué sería lo sabio y justo en este caso? Decirle: *“Para nosotros, lo más importante es que tú seas feliz y que encuentres tu camino, por lo tanto, respetamos tu decisión, mientras seas tú quien se proporcione el sustento. Que sepas que, si quieres volver, la puerta siempre estará abierta”*. Esto lleva a crecer a toda la familia en respeto y amor. No se trata de ser buenos, sino de respetarnos buscando lo mejor para la relación. Verifícalo.

Propuestas de entrenamiento

1. Antes de ayudar a nadie, pregúntate si se cumplen los tres requisitos de la ayuda.
2. En cualquier relación donde haya conflicto, observa si has roto alguna de las tres pautas de las relaciones educativas. En ese caso, actúa de forma diferente.
3. Reprogramación mental. Repítete hasta que lo integres: ***Ser bueno y sufrir por ello no es un valor.***

Recuerda:
No persigas la bondad,
sino el ser justo, el ser justa

15ª Creencia Falsa

La sinceridad es un valor

*“Si tus palabras no mejoran el silencio,
calla”*

– Proverbio árabe –

¿Qué nos llevó a creer en este error?

Nos hicieron creer que la sinceridad era un valor y, por lo tanto, era importante ser sincero y **decir siempre lo que pensábamos**, “caiga quien caiga”.

Dimos por hecho que al decir lo que pensábamos, estábamos diciendo la verdad. Creímos que si no éramos sinceros, mentíamos y estábamos siendo hipócritas.

Aunque nadie nos pidiera opinión, nuestra tendencia era expresarla, especialmente si algo no nos gustaba. Nos lo justificaban diciendo que era una crítica constructiva.

Creer en esto nos hace sufrir porque:

Si los demás se sienten agredidos con nuestras palabras, se estropearán nuestras relaciones y aumentará nuestro sufrimiento.

El decir lo que no nos gusta, en lugar de aportar y unir, remarca lo que nos separa y eso aumenta los conflictos en las relaciones. El sincero es el que siempre dice lo que cree y además se da el lujo de criticar a los demás por aquello que cree que es incorrecto, dañando así todas sus relaciones.

Confundimos nuestra opinión con la verdad, cuando son conceptos totalmente distintos.

Ante una desavenencia, como no soportamos la tensión de no expresarla, explotamos. Decimos que es por sinceridad y por el bien del otro, pero en realidad es porque no sabemos contenernos. No hemos aprendido a respetar la diferencia ni el derecho de los demás a aprender por sí mismos. Esa falta de respeto llevará a la agresión y esto se volverá en nuestra contra.

Mientras pensemos así, es inevitable sufrir. **Toda creencia que no nos aporte paz interior y armonía externa debería ser revisada.**

¿Qué información de sabiduría puede sustituir esta creencia falsa?

La sinceridad no es un valor. **Para que algo sea valioso debe serlo tanto para quien lo da como para quien lo recibe.**

Si tú expresas algo que para ti es válido pero no lo es para la persona que lo escucha, entonces no es un valor. Por lo tanto, si echas “veneno” por la boca no será muy beneficioso para el que lo recibe...

Los valores internos son virtudes espirituales que te permiten tener paz, armonía, imperturbabilidad, claridad mental, alegría, entusiasmo y todas las situaciones internas satisfactorias. Cuando los expresas, las demás personas se sienten muy bien.

Cuando tú agredes a los otros con tus palabras, estás mostrando tu ignorancia y las relaciones se deterioran; por lo tanto, la sinceridad, ni es una virtud ni es un valor, simplemente es una limitación del ego, aunque sea una expresión honesta de tu ignorancia.

Lo sabio es saber **discernir qué es lo que va a mejorar la realidad: las palabras o el silencio**, sin confundir tu opinión con la verdad.

La crítica es expresar tus desacuerdos ante lo que crees que está mal; pero **lo correcto**, en lugar de criticar, es evaluar, es decir, buscar sin juzgar lo que puede ser mejorado y **expresarlo de forma que nadie se sienta herido**.

En tus relaciones, se trata de sumar, no de restar. Si la sinceridad resta, sustitúyela por las palabras amorosas o el silencio en el momento justo.

Antes de hablar, lo sabio es preguntarte tres cosas:

1. Lo que vas a decir, ¿es verdadero?, ¿lo sabes a ciencia cierta?
2. Cuando lo expresas, ¿realmente ayudará a quien lo escuche?
3. Y finalmente, ¿es necesario decirlo o el silencio mejora la situación?

Lo sabio es diferenciar entre la opinión, que es una idea no verificada de la realidad, y la verdad. Ésta es lo que se aprende de lo que ocurre y siempre deja paz, aunque sea una verdad que parezca triste o dolorosa; si no te deja paz, no es verdad.

Por otro lado, también es sabio apostar por dos virtudes: **la discreción y el respeto**. Discreción en el sentido de saber esperar el momento adecuado para hablar o actuar, y el respeto como la capacidad de aceptar amorosamente las diferencias. Practicando estas dos virtudes, puedes renunciar a ser sincero.

¿Cómo puedes verificar lo anterior?

Si, por ejemplo, a una persona obesa que no te ha pedido ayuda, le dices que no debe comer tanto, la estás agrediendo bajo el disfraz de la sinceridad. Si a ella no le sirven tus palabras, no mejorará su salud, empeorará su autoestima y vuestra relación. Verifícalo.

Si, en aras de la sinceridad, les dices a tus vecinos todo lo que no soportas del lugar donde vivís y potencias lo negativo, dañás las relaciones de vecindad. Verifícalo.

Si tu forma de hacer amigos es, ante cualquier diferencia, por sinceridad, “cantarles las cuarenta” sin “pelos en la lengua”, no te extrañe que estés más solo o más sola que la una. Verifícalo.

Propuestas de entrenamiento

1. Antes de hablar, pregúntate si vas a mejorar la relación. Si decides callar, mira tu silencio como una muestra de amor que ofreces a la otra persona, no como algo que le ocultas.
2. Ante las palabras inadecuadas de otra persona, ofrécele el amor de tu discreción: habla o actúa cuando las palabras o la acción os beneficien. No insultes si te insultan. Será un maravilloso entrenamiento.
3. Usa la reprogramación mental, repitiéndote: *Que mis palabras siempre sean amables para los demás.*

Recuerda:
**Busca decir lo adecuado
de forma oportuna**

16ª Creencia Falsa

.....

**Es normal mostrar
el enfado donde hay
confianza**

.....

“Quien comparte alegría, recoge alegría”

– Daniel Gabarró y Nieves Machín –

¿Qué nos llevó a creer en este error?

En realidad nos dijeron muy poco sobre los sentimientos. Pero los actos de los adultos nos mostraban lo que sí era correcto.

De pequeños, en alguna ocasión, fuimos castigados/as, gritados/as, ninguneados/as, ridiculizados/as. De esa realidad aprendimos que **con las personas cercanas podíamos compartir todo lo que sentíamos**, incluido la ira, la rabia, el enfado... De hecho, en nuestra infancia, algunos adultos tendían a maltratar a los niños casi como una venganza, como una forma de quitarse de encima las tensiones que vivían mientras que, con los extraños, mantenían un respeto muy superior. Esto también podía ocurrir entre nuestros padres: si habían tenido un día duro, a veces lo pagaban con la familia.

Algunas personas, incluso, llegaron a pensar que los gritos y los insultos eran una muestra de amor y la mejor forma de educar a quienes amamos; por eso, socialmente acuñamos la expresión: “donde hay confianza, da asco” porque **vemos normal mantener la compostura ante extraños, pero desahogarnos con nuestros seres queridos** llegando al extremo de faltarles el respeto.

Crear en esto nos hace sufrir porque:

Al expresarnos desde sentimientos desagradables como la rabia, el enfado, etc. tendemos a maltratar a los demás y, claro, se nos vuelve en contra.

Además, si nos acostumbramos a manifestar emociones o sentimientos desagradables hacia los otros, los multiplicaremos, pues aquello a lo que prestamos atención, se expande. De este modo, estaremos aumentando lo desagradable. Como se dice: “¿de dónde hemos sacado la loca idea de que para que un niño se porte bien primero tenemos que hacerlo sentir mal?”

Por si no fuera poco, con estas expresiones emocionales rompemos la confianza con las personas con las que nos relacionamos. **Al agredirlas, las animamos a huir, a agredirnos o a cerrarse.** ¿Queremos eso de los seres a los que amamos? ¿Queremos eso de las personas de nuestro entorno? o, ¿preferimos que deseen estar cerca pacíficamente y con confianza?

Mientras pensemos que mostrar los sentimientos desagradables es normal, será inevitable sufrir. **Toda creencia que no nos aporte paz interior y armonía externa debería ser revisada.**

¿Qué información de sabiduría puede sustituir esta creencia falsa?

Lo sabio es expresar ante los demás solo las emociones y sentimientos que mejoran las relaciones en un entorno adecuado, sin agredir a nadie y liberándote de las que pueden estropearlas. Así puedes cuidar de ti y de las personas que te rodean.

Por supuesto que puedes tener sentimientos desagradables, pero debes aprender a gestionarlos y saber cuándo, dónde y cómo deben liberarse para que mejoren tu vida. Algún día, cuando dejes de luchar contra la realidad y aprendas a aceptar con comprensión, dejarás de tener sentimientos desagradables. Mientras tanto, es importante aprender a manejarlos sin culpar, ni culparte, sin agredir, ni agredirte.

Mientras una **emoción** tiene un origen biológico o instintivo, los **sentimientos** aparecen como un juicio a la realidad, su origen es mental. La atracción sexual ante una persona o el hambre son emociones. Lo que surge al juzgar esta atracción o la comida, son sentimientos.

Por lo tanto, aunque los **sentimientos** puedan ser desagradables, nunca son negativos. Al contrario, son muy positivos y útiles pues nos pueden ayudar a conocernos internamente. En este sentido, lo sabio es reconocer que **los sentimientos desagradables sirven para conocer tus limitaciones y superarlas, pero no para relacionarte desde ellos.**

¿Cómo puedes verificar lo anterior?

Comprueba que cuando muestras el enfado y maltratas a las personas a las que amas, las relaciones dejan de ser armoniosas. Puede que estéis acostumbrados, pero no son agradables. Verifícalo.

Constata que cuando compartes sentimientos agradables con alguien, las relaciones mejoran. Igual que existen los círculos viciosos, existen los círculos virtuosos, que se retroalimentan. Verifícalo.

Date cuenta de que para algunas personas maltratar es normal, sin embargo otras no lo permiten en su vida. Decide lo que tú quieres en tu vida. Verifícalo.

Propuestas de entrenamiento

1. Escoge un lugar donde el ambiente pueda mejorar (trabajo, familia, gimnasio, escuela...). Piensa y expresa siempre lo mejor, evita mostrar allí sentimientos y pensamientos desagradables. Estarás entrenándote para sacar lo mejor de ti y comprobarás la mejora en el ambiente al cabo de unas pocas semanas, luego podrás llevarlo a otro lugar.
2. Busca un lugar adecuado donde puedas liberar los sentimientos desagradables: en el bosque, en una

habitación de tu casa, dentro del coche cuando viajas solo/a, haciendo deporte, bailando, escribiendo... Lo importante es que dejes salir físicamente y verbalmente lo que te produce desagrado en un espacio seguro sin agredir a nadie y de forma consciente, sin identificarte con ello. Así te entrenarás en el manejo de tus propias emociones y sentimientos.

3. Te recomendamos que practiques a menudo la siguiente reprogramación mental: ***Los sentimientos son para conocerme, no para agredir a los demás. Nadie tiene la culpa de lo que siento.***

Recuerda:

**Comparte aquello que quieras
multiplicar en tu vida**

17ª Creencia Falsa

El amor es un sentimiento

“El amor es el significado último de todo lo que nos rodea. No es un simple sentimiento, es la verdad, es la alegría que está en el origen de toda creación”

– Rabindranath Tagore –

¿Qué nos llevó a creer en este error?

Miles de canciones, películas, cuentos, mitos y leyendas afirmaban que el amor es un sentimiento. Fue como una lluvia fina, que caló dentro de nosotros. Además, como estaba presente en toda la cultura, su omnipresencia facilitó que lo creyéramos a pies juntillas.

Nos dijeron que las personas amadas despertarían mariposas en nuestro estómago y que, si amábamos a alguien, debíamos tener sentimientos intensos hacia él o ella. Cuando alguien se enamoraba, todos le felicitaban: ¡tenía algo muy valioso en sí mismo!

Es más, nos dijeron que si no estábamos enamorados o enamoradas, significaba que no amábamos a nuestra pareja.

Con respecto a la familia, también nos hicieron creer que el amor es un sentimiento. **Teníamos que sentir siempre cosas bellas ante nuestros parientes** ¡y disimular si no era así, para no ir en contra de lo que está bien visto!

Nos hicieron creer que **solo era posible amar a los que nos caían bien**, porque cuando alguien nos cae mal, es la prueba de que no los amamos.

Así que nos lo creímos firmemente y, a día de hoy, todavía hay millones de adultos que viven en ese error.

Crear en esto nos hace sufrir porque:

No somos capaces de sentir cosas bellas por todo el mundo y mientras eso sea así, cualquier persona que nos parezca difícil de “amar” nos generará malestar.

También sufrimos porque vivimos la dualidad, es decir, **un conflicto permanente entre los que amamos y los que no.**

Además, si te amo y no me correspondes o cambia la relación, tenderé a odiarte; de esta forma se fastidian las relaciones.

Por otra parte, al creer que el amor es un sentimiento –cambiante por naturaleza– hace que nuestro amor sea inestable. Seremos como una veleta.

Como necesitamos que los sentimientos de amor “se produzcan”, siempre **dependeremos del exterior:** de una media naranja, de una muestra explícita de cariño... De este modo, **tenderemos a sentirnos incompletos, ya que creemos que el amor debe venir de fuera, pero nada exterior puede ser eterno.**

La lucha para que nos quieran implicará un importante desgaste energético, un pedir continuamente que se nos dé lo que creemos necesitar, que nos despierten lo que debemos sentir como muestra de estar amando.

Mientras pensemos así, es inevitable sufrir. **Toda creencia que no nos aporte paz interior y armonía externa debería ser revisada.**

¿Qué información de sabiduría puede sustituir esta creencia falsa?

Lo sabio es descubrir que **el amor sale de ti** y, por lo tanto, aprender a ser feliz por ti mismo/a y alegrarte por la felicidad de las demás personas. Lo sabio es comprender que amor es buscar mi máximo bien y el máximo bien ajeno. **Y eso es una decisión**, no es un sentimiento. Y esa decisión la puedo mantener para todo el mundo: el amor como decisión es universal.

Si mantienes la decisión de amar, obtendrás resultados satisfactorios en tu vida aunque no sean inmediatos. Nos sirve de ejemplo la historia que cuentan del bambú japonés, que tarda unos 7 años en germinar y luego crece de forma espectacular, más de 30 metros, pero si dejas de regar la semilla, no crecerá. Si dejas de amarte y dejas de amar a los demás, el amor languidecerá en tu vida. En la vida cotidiana, muchas veces quieres encontrar soluciones rápidas y triunfos apresurados, sin entender que el éxito es simplemente resultado del crecimiento interno y que éste requiere tiempo. Si no consigues lo que anhelas, no desesperes... quizá solo estés echando raíces.

Lo sabio es comprender que **si busco tu bien, da igual los sentimientos que tenga: te estaré amando.** Y también lo contrario: si no busco tu bien, no te estaré amando. El amor, por lo tanto, no tiene que ver con lo que sientes, sino con buscar tu bien y el de los demás.

El amor **es una comprensión total del Universo** donde todo tiene su explicación. Cuando te comprendo, solo puedo amarte. Quizás yo actuaría diferente, pero te comprendo y te respeto, quiero tu bien: te amo.

Socialmente crees que por el hecho de enamorarte ya estás amando; crees que por el hecho de ser padre e hijo ya os amáis, y no es cierto. El amor existe en ti, pero si tú no trabajas en tu comprensión, no puedes expresarlo; es un aprendizaje, un entrenamiento. El amor es, pues, una herramienta, una virtud interna a desarrollar. **Se puede aprender a amar.**

El amor está por encima del sentimiento. Es una aceptación total. No tiene dualidad, es neutro y eso te lleva más allá del sufrimiento, te lleva a vivir en una paz continua.

Amar implica la capacidad de acompañar a otra persona dándole lo que necesita, pero sin hacer tuyas sus limitaciones. Sufrir por otro, no le ayuda. No es una muestra de amor.

No necesitas que alguien te ame para amarlo/a. El amor se expresa desde tu interior. El amor es como el conocimiento: da igual cuánta información te den otras personas si no la haces tuya, si no la integras; los demás no pueden darte comprensión, eres tú quien la alcanza dentro de ti.

En el amor ocurre lo mismo: las personas pueden amarte y ellas estarán llenas de amor hacia ti; pero hasta que tú no las ames a ellas, tú no tendrás amor en tu interior. Naturalmente,

es más fácil amar cuando te cuidan, te protegen, te miran con cariño... pero hasta que tú no encuentras el amor en tu interior, no puedes vivirlo.

Para aprender a amar a los demás, hay que compartir con personas que tienen comportamientos muy diferentes a los tuyos, para aprender a aceptarlos y a respetarlos tal cual son. Éste es el sentido de la frase “amarás a tus enemigos”: hacer crecer tu amor.

Para entender el verdadero significado del amor y saber cómo expresarlo sabiamente, a continuación enumeramos, en una versión muy reducida, **las 7 herramientas del amor**, de Gerardo Schmedling Torres, que deben aplicarse tanto a uno mismo/a como a los demás y suponen 7 renunciencias al ego:

ACEPTAR: renuncia a intentar cambiar a los demás y, en su lugar, solo trabaja sobre ti mismo/a.

ACTUAR: renuncia a agredir o a agredirte de pensamiento, palabra u obra.

ADAPTARSE: renuncia a huir del lugar y de las situaciones que te corresponden vivir, pero no te busques problemas a propósito.

AGRADECER: renuncia a sufrir ante las dificultades, comprendiendo que tienen un profundo propósito de amor para liberarte de tus limitaciones.

ASUMIR: renuncia a culpar a nada ni a nadie por lo que te suceda o deje de sucederte.

RESPETAR: renuncia a criticar, descalificar, juzgar, condenar y castigar a toda persona por cualquier motivo, porque comprendes que cada persona hace lo mejor que puede con lo máximo que sabe, y tú no eres nadie para juzgarla.

VALORAR: renuncia a quejarte de lo que tienes, si no valoras lo que tienes estás en camino de perder lo que necesitas.

Para ampliar esta información y poder entender su significado, te recomendamos ver el curso online de Daniel Gabarró, *Las 7 herramientas para mejorar tus relaciones*, disponible en la web: campus.danielgabarro.com

Los autores de este libro desean escribir otro, breve y claro, para aprender a amar. Si el tema te interesa, puedes dejar tus datos en danielgabarro.com para que te avisen cuando salga.

¿Cómo puedes verificar lo anterior?

Obsérvate en la vida cotidiana cuando, a veces, interfieres en la vida de los demás. Comprueba cómo tu intención no siempre es la de buscar el máximo bien del otro, sino la de huir del sufrimiento que despierta en ti su actuación.

Por ejemplo, si amas realmente a tu abuelo, que está gravemente enfermo pero totalmente lúcido y ha decidido, tras meditarlo, que no quiere tomarse la medicación que le ha recetado el médico, respetarás su decisión. El obligarle a tomar la medicación sería egoísmo disfrazado de amor, porque en el fondo tú quieres evitarte tu sufrimiento, pero no respetas la libertad de tu abuelo. Verifícalo.

Si realmente amas a tus hijos o hijas no les comprarás todo lo que te piden, ya que así no aprenden a valorar lo que tienen, no aprenden a esforzarse por conseguir las cosas por ellos mismos/as, no aprenden a aplicar la compensación, exigen todo sin dar nada... y todo esto les perjudica. El amor es neutro y todos los padres y madres quieren lo mejor para sus hijos/as, aunque a veces confundimos “lo mejor” con darles todo: lo que necesitan y lo que no necesitan. Verifícalo.

Si amas a tu pareja, serás feliz con su felicidad y si él o ella necesita compartir su relación con otra persona, lo permitirás si le ves feliz, siendo capaces de llegar a acuerdos admitidos por ambos que mejoren la relación de pareja. Y si no es posible recuperar la relación de pareja de forma que sea satisfactoria para ambos, amar es finalizar esa relación queriendo el máximo bien para ti y deseándole lo mejor a la otra persona: sin venganzas, sin odio, sin rencor, con absoluta comprensión. Verifícalo.

Propuestas de entrenamiento

1. Para comprender que el amor nace de ti, haz la siguiente visualización: imagínate a una persona a la que ames delante de ti. Envíale todo tu amor. Incrementa –como si estuvieras subiendo un termostato– el amor que le envías (“yo deseo intensamente que seas feliz”). Observa que el amor sale de ti hacia la imagen de la persona. Observa que la persona no está: solo es una fantasía, pero el amor sí es real. Así habrás verificado que el amor está en ti, no viene de fuera. Si practicas esto a menudo, potenciarás tu capacidad de amar al margen de las dificultades exteriores.
2. Cuando amas a alguien (pues has decidido querer su máximo bien) y esa persona hace algo que te disgusta, observa tus sentimientos contrapuestos dentro de ti. Y, a pesar de ellos, esfuérzate en seguir manteniendo la promesa de querer su bien. Estarás incrementando tu capacidad de amar y verificando que no es un sentimiento, sino una decisión, una capacidad.
3. Para reeducar tu mente, te proponemos un ejercicio de reprogramación mental. Repítete, mirando a personas en la calle, en el trabajo, en el tren, en el autobús...: ***Me amo y os amo: sed felices, yo también seré feliz.***

Recuerda:
**El amor es universal, neutro,
invulnerable e invariable**

18ª Creencia Falsa

Si amas, sufrirás

“El amor es gozo, si no es gozo, no es amor”

– Nieves Machín y Daniel Gabarró –

¿Qué nos llevó a creer en este error?

También en esta creencia la cultura jugó un papel fundamental. Casi todos los referentes en cuentos, mitos, canciones y películas que hablaban de amor normalizaron **el sufrimiento como demostración de amor verdadero**.

El concepto que fue uniendo amar y sufrir era que cuando amábamos a alguien, debería hacer lo que nosotros esperábamos; por lo tanto, amar a alguien significaba que fuera a “nuestra imagen y semejanza”, era “dominarlo” a distancia. De ahí las expresiones: es “mi” hombre, “mi” esposa, “tú eres mía y de nadie más”, “conquistar” a una mujer, “cazar” a un marido...; el amor se convertía en posesión y en anulación del otro, en sufrimiento cuando no hacía lo que queríamos.

Solo hay que ver letras de canciones como “sin ti no soy nada”, “duele el amor sin ti, duele hasta matar”, “me muero de amor por ti”, “aún no te has ido y ya te echo de menos”, “si tú me dices ven, lo dejo todo”... y otras frases habituales entre parejas: “con todo lo que he hecho por ti”, “¿qué te he hecho para que te vayas de casa?”, etc.

Quizás nunca nos dijeron explícitamente que debíamos sufrir como muestra de amor; pero sí nos dijeron **que éramos insensibles si no teníamos celos o no sufríamos en ciertas situaciones**; nos dijeron que “si no tienes celos es que no te importo”, así que decidimos sufrir pensando que eso era amor y que era lo “normal”.

Las mujeres tuvieron ración doble de esta creencia. Muchas de ellas creyeron que si no sufrían por sus hijos e hijas, eran malas madres. Esta creencia entró muy profundamente en nuestro corazón.

Creer en esto nos hace sufrir porque:

Si pensamos que el amor lleva consigo el sufrimiento, lo vemos normal. **No podremos salir de este círculo vicioso** porque si no sufrimos creemos que no estamos amando y que somos egoístas o indiferentes.

Porque si para no sufrir, forzamos a las personas “amadas” a estar con nosotros como deseamos, ellas empezarán a sentir que viven en una cárcel. Además, cuando surgen los celos, tenderemos a prohibir muchas cosas, limitando nuestra relación y generando multitud de problemas.

Mientras creamos en lo que dice la cultura y sus canciones sufriremos, porque nosotros como personas no tendremos valor, no nos amaremos por nosotros/as mismos/as, depositaremos el amor fuera y nos sentiremos vacíos. Es como si fuéramos una planta en un tiesto y nunca la regáramos porque esperásemos a que otras personas lo hiciesen. Así estaremos perdidos, mendigando amor. Y entonces, cuando encontremos a alguien que nos guste, saltaremos a su cuello y lo ahogaremos de ansia: una forma segura de seguir sufriendo.

Mientras pensemos así, es inevitable sufrir. **Toda creencia que no nos aporte paz interior y armonía externa debería ser revisada.**

¿Qué información de sabiduría puede sustituir esta creencia falsa?

Lo sabio es **renunciar a sufrir para empezar a amar, porque si sufres significa que no estás amando.**

Si tomo la decisión de dejar de sufrir ante aquello que no puedo hacer, ante las dificultades, ante lo que creo que puede suceder... entonces podré empezar a amar.

El sufrimiento es una resistencia a aceptar debido a falta de comprensión, a la falta de amor. La comprensión y el amor son sinónimos: **si te comprendo, te amo. Si te amo, te comprendo.**

El sufrimiento es útil para conocerte, para darte cuenta de tus limitaciones y de aquello que te falta por aprender, pero no es útil para amar. Es más, el sufrimiento es ausencia de amor, de comprensión y de sabiduría.

Una vez que comprendes cómo funciona la vida y sabes que has nacido para aprender a ser feliz, a tener paz y a amar (a nosotros mismos y a los demás), el sufrimiento es inútil. Una vez que has aprendido a caminar, seguir gateando es innecesario.

El ser humano poco evolucionado utiliza herramientas del instinto. En un segundo nivel, utiliza las herramientas del sentimiento. Y finalmente, para evolucionar, da un paso más y toma la decisión de utilizar las herramientas del amor para dejar de sufrir y gozar siempre amando. Lo sabio es tomar esa decisión.

El amor es acción consciente, no es inacción. Sufrir no es necesario, pero es inevitable si se ignoran las herramientas del amor y su verdadero significado. A nadie “le toca” sufrir, tú sufres por ignorancia y por falta de comprensión.

El amor no brota espontáneamente, sino que requiere realizar un trabajo intenso, voluntario y constante sobre ti mismo/a. No es una lucha contra los demás, ni contra las circunstancias que te rodean, sino en una firme decisión de trabajo interior, para liberarte de tus propias limitaciones y así poder expresar el amor que hay en ti.

¿Cómo puedes verificar lo anterior?

Si amas tu cuerpo, cuidarás de tu salud sin torturarte, sin hacer cosas que te hagan sufrir, en perfecto equilibrio. Verifícalo.

Si amas a tu familia, a tus hijos, a tus amigos... respetarás totalmente sus decisiones y les aceptarás tal como son, sin intentar cambiarles; siempre con un respeto mutuo. Verifícalo.

Si amas el entorno que te rodea, no sufrirás si hay algo que no te gusta. Comprenderás que eso sirve para tu evolución. Lo aprovecharás como oportunidad para ser flexible, amar y ser feliz. Así te irás haciendo correspondiente con un entorno cada vez más agradable. Verificalo.

Propuestas de entrenamiento

1. Te proponemos que practiques la herramienta de amor del agradecimiento, renunciando a sufrir. Puedes hacerlo con un ayuno verbal de un día y, conforme vayas viendo los resultados positivos, intenta ampliar el ayuno verbal a varios días, hasta que se convierta en un hábito en ti. El ayuno verbal consiste en renunciar a decir cualquier expresión de crítica, de condena, de juicio, de descalificación. Aunque veas algo criticable, intenta no decirlo y verás cómo mejoran tus relaciones y tu paz interior al aumentar el respeto hacia los demás y así disminuir los conflictos. Cuando consigas hacer el ayuno verbal, si te resulta fácil, puedes pasar al ayuno mental para que tus pensamientos solo sean pensamientos de amor.
2. Cuando sufras, busca qué es lo que no estás entendiendo e intenta comprender qué sería, en esa situación, desear lo mejor... ¡y hazlo!

3. Como ejercicio de reprogramación mental, te sugerimos que te repitas lo siguiente hasta integrarlo:
Amar es desear lo mejor y en lo mejor no hay sufrimiento.

Recuerda:
**Amar es desear lo mejor,
ahí no hay sufrimiento**

Cuarto bloque
de creencias falsas

Sobre la lucha del bien
contra el mal

19ª Creencia Falsa

Lucha contra el mal, defiende el bien

*“La oscuridad no existe, solo existe un mayor o menor grado de luz.
El mal no existe, solo existe un mayor o menor grado de sabiduría”*

– Nieves Machín y Daniel Gabarró –

¿Qué nos llevó a creer en este error?

Toda nuestra cultura se construye creyendo en la lucha continua entre el bien y el mal. Esto nos lleva a creer que es lo “normal” y que ambas cosas existen *per se*. Lo vemos en películas, cuentos, mitos, leyendas... **¡siempre la historia del bien luchando contra el mal!**

Nos dijeron que nosotros estamos en el lado del bien. Y lo hemos estado siempre. Pero también nos dijeron que **hay malos y que hay que luchar contra ellos**. Que si no luchamos, nuestra vida será mucho peor y habrá terribles consecuencias.

Definieron a una colección de personas, de países, de ideologías... como malvadas. De este modo, los enemigos son socialmente compartidos y la presión social nos lo recuerda continuamente. Sin querer, nos lo hemos creído.

Nos dijeron que la violencia, bien usada, es sabia. Nos dijeron que tenemos derecho a usarla contra los demás en defensa propia y como mal menor. También nos hablaron de guerras santas. Creímos que **ciertas violencias están justificadas**. Lógicamente, las nuestras son las buenas. Las de los demás, son las malas contra las que luchar.

También nos dijeron que **no luchar contra el mal era insolidario y de cobardes**. Nos hicieron creer que en ciertas ocasiones nuestro honor estaba vinculado a la defensa violenta.

Creer en esto nos hace sufrir porque:

Al creer que el mal existe, nos obligamos a luchar contra él. **Llenamos nuestra vida de violencia** y desgastamos nuestra energía continuamente, nos agotamos.

Además, no nos centramos en lo positivo, sino en lo negativo haciéndolo crecer... ¡y quedamos atrapados en una lucha continua!

Creer esta errónea idea, lleva la violencia a cualquier lugar donde nosotros vayamos. **Nos resulta imposible estar en paz: la guerra está en nuestro interior.**

Cuando creemos que el mal existe, también acabamos creyendo en la existencia de seres total y absolutamente malvados. Y pensamos que somos distintos a ellos: nos creemos superiores y buenos. En consecuencia, debemos luchar contra ellos. Nos impedimos ponernos en su lugar y desarrollar la empatía. Nos impedimos aprender.

Al confundir la sabiduría y la valentía con violencia, la repetimos continuamente en nuestras vidas pues creemos que esa violencia es un valor.

Mientras pensemos así, es inevitable sufrir. **Toda creencia que no nos aporte paz interior y armonía externa debería ser revisada.**

¿Qué información de sabiduría puede sustituir esta creencia falsa?

Lo sabio es comprender que **no existe la maldad, sino la ignorancia.**

Lo sabio es comprender que **cada persona cree tener razón y actúa en consecuencia**, pensando que su acción es justificada y correcta desde su punto de vista. Lo sabio, pues, es no considerar enemigo a alguien que piensa diferente a ti, aunque pueda estar equivocado, puesto que también tú yerras. De hecho, necesitas equivocarte para aprender. Luchar contra quien está desencaminado en lugar de pensar formas sabias de ayudarlo a entender, es retrasar la llegada de la sabiduría.

A más sabiduría, mejores son las relaciones. **No debes luchar contra los errores, sino potenciar el aprendizaje:** el tuyo y el de los demás. Es absurdo luchar contra el mal porque no existe. Al aumentar la sabiduría en el mundo, la transformación será inevitable. Si ayudas expandiendo información de sabiduría se reducirán los conflictos y el sufrimiento.

¡Enriquece tu mundo con comprensión y sabiduría!, deja de luchar contra el mal.

Todo lo que sucede es perfecto y necesario. Perfecto porque nos da la oportunidad de aprender lo que no sabes: eso es un propósito de amor. Necesario porque, si no sabes algo,

debes aprenderlo y, para ello, deberás pasar por el error de tu ignorancia. **La sabiduría es hija de la experiencia; sin errores, no puedes aprender.**

La valentía no es luchar, sino desear aprender, a pesar de las dificultades que te encuentres. Ser valientes es abrazar la vida que te toca vivir hasta saberla vivir con sabiduría y, por lo tanto, generando resultados de felicidad.

La defensa propia no se refiere a la violencia física, sino a defender lo esencial y fundamental: tu paz interior. Cualquier cosa que te lleve a perder la paz interior, no es una defensa, sino un ataque que te realizas a ti mismo, a ti misma.

¿Cómo puedes verificar lo anterior?

Las enfermedades no son castigos, son consecuencias de un mal funcionamiento físico o mental, que te avisa de que hay algo en tu interior que debes atender para intentar comprender su origen y resolverlo, si es posible. Si no es posible, también entrañan una gran posibilidad de aprendizaje que no puede ignorarse porque, si aún no hay solución en la sociedad actual a esa enfermedad, solo puedes aprovecharla para crecer en sabiduría. Verifícalo.

Nunca sabes si lo que te ocurre será “bueno” o “malo”. De hecho, detrás de cualquier aparente dificultad, siempre hay la oportunidad de un aprendizaje interior. Visto desde

este punto de vista, toda dificultad es una bendición si se sabe aprovechar. Si, por ejemplo, te roban la cartera, inmediatamente piensas que es malo porque no te das cuenta de que puedes aprovechar esta ocasión para aprender, por ejemplo, a tener más cuidado en ciertos lugares o con ciertas cosas. Verifícalo.

Tú no siempre has actuado con sabiduría. Recuerda las muchas veces que has agredido a otras personas sin querer o, incluso, conscientemente. Lo has hecho porque creías que tenías razón, que tenías derecho a actuar así, a vengarte, a reparar el mal que te hicieron, o porque habías perdido el control... Por lo tanto, puedes comprender que las demás personas también actúan creyendo que tienen razón o porque pierden el control. No importa que sean sabias o ignorantes, creen tener razón como tú lo creías. Verifícalo.

Propuestas de entrenamiento

1. Te recomendamos que anotes en una libreta las cosas que hagas en los próximos días y que otras personas se tomen mal. Observa que actuaste pensando que era correcto, pero desde el punto de vista de los demás, fuiste malo, su enemigo. Te estarás entrenando en la comprensión de que el mal no existe.
2. Imagina algo que no puedas perdonar a nadie, por ejemplo, a alguien que abuse de tus hijos. Ahora imagina que la policía llega a tu casa y que detiene a tus hijos porque son ellos los que han abusado de otros. ¿Verdad que aun así puedes seguir mirándolos con amor, pensando que necesitan ayuda para mejorar esta actitud? Esa mirada que solamente aplicabas a las personas amadas, ahora puedes intentar aplicarla a todas las personas.
3. Y por último, te recomendamos nuestra herramienta favorita: ¡la reprogramación mental! Repítete tantas veces como sea necesario lo siguiente: ***Cada persona hace lo mejor que puede con lo máximo que sabe.***

Recuerda:
Mientras creas en el mal,
tu vida se llenará de violencia

20ª Creencia Falsa

Sublévate contra la injusticia

“Cada sociedad es una plasmación exacta de su nivel de conciencia; en ello no hay ni justicia, ni injusticia”

– Daniel Gabarró y Nieves Machín –

¿Qué nos llevó a creer en este error?

Nos dijeron que **la vida está llena de injusticias**, que no es justa y que teníamos que **luchar para restablecer la justicia**.

También nos dijeron que si permitíamos que la injusticia se apoderara del mundo, entraríamos en un caos, en una etapa oscura de mucho sufrimiento. Si no luchábamos contra ella éramos crueles, insensibles y cobardes. Además, **nos convertíamos en cómplices, en malvados**.

Nos dijeron que **la realidad mejoraría gracias a la lucha tenaz contra la injusticia** y que, por lo tanto, estuviéramos dispuestos a **darlo todo por nuestros ideales**, incluso la vida.

Crear en esto nos hace sufrir porque:

Si creemos que lo que nos ocurre es injusto, sufrimos inevitablemente, **vivimos como una víctima inocente ante algo que no debería suceder**.

Cuando convertimos nuestra vida en una lucha, aunque sea por ideales muy justos, el sufrimiento es inevitable e interminable.

Como la sociedad va evolucionando, siempre se puede ir más allá. Si luchar por la justicia es la idea de partida, nos encontraremos con un camino infinito, **que no se camina**

con placer, sino como una obligación y un sacrificio; una lucha dolorosa.

Crear en la injusticia nos llena de odio y ganas de vengarnos. Creer en la injusticia nos convierte en justicieros, nos da una excusa para actuar de forma agresiva.

Mientras pensemos así, es inevitable sufrir. **Toda creencia que no nos aporte paz interior y armonía externa debería ser revisada.**

¿Qué información de sabiduría puede sustituir esta creencia falsa?

Lo sabio es saber que **no existe la injusticia, sino una realidad que te corresponde en función de tu nivel de sabiduría.** No es injusto estar en primer curso de una carrera universitaria en lugar de estar en el último curso como te gustaría, si todavía no has superado las asignaturas de los cursos anteriores.

Lo sabio es aportar información para que las personas puedan transformar su propia realidad. Nadie puede transformar la realidad de otro si ese otro no quiere: solo puedes cambiar tu propia vida. Para transformar tu vida, necesitas información de sabiduría. Al tenerla, tu mundo cambia. Al ser sabia o sabio, te haces correspondiente a otra realidad.

Es inevitable que, desde la ignorancia, te corresponda vivir en una realidad incómoda. Pero no quiere decir que sea injusta, al contrario: es exactamente la que necesitas para aprender.

La injusticia no puede existir sin el mal. Lo que sí existe son consecuencias desagradables de tu ignorancia. Por lo tanto, **debes hacerte correspondiente a la realidad que deseas vivir asumiendo la información que te dé acceso a esa sabiduría.**

Con la lucha aumentas tu sufrimiento y no mejora nada en tu vida; en cambio, desde la comprensión, sí que la puedes mejorar. No hay que luchar contra lo que está muriendo, sino potenciar lo que está creciendo; al igual que no hay que luchar contra lo que no te gusta de ti (rabia, rigidez mental...) sino **potenciar tus valores y cualidades.** Todo tiene una función de aprendizaje, un propósito de amor y, por lo tanto, debe ser respetado para que quien tenga que aprender, pueda hacerlo. No es injusto. Es un proceso de crecimiento a partir de una oportunidad de aprendizaje.

Además, cuando comprendes profundamente una situación y entiendes su propósito de aprendizaje, la paz interior es inevitable.

Si dejas de creer en la injusticia y **haces lo adecuado,** lo que te corresponde, tu mundo se llenará de amor. Eso no significa que debas aceptar, sin hacer nada, la violencia de otras personas hacia ti. **Debes aprender a manejar sabiamente**

las situaciones, alejarte de ellas o expulsarlas de tu vida si es necesario; pero sin odio, sin creer que es injusto. Simplemente es lo sabio ante ciertas situaciones. **Se trata de actuar sin luchar** para aumentar la sabiduría. **El Universo no responde a la inercia**: si no actúas, nada mejora.

Lo que llamamos injusticia es una oportunidad para comprender y ofrecer más sabiduría.

¿Cómo puedes verificar lo anterior?

Cuando durante mucho tiempo comes y bebes alimentos inadecuados o lo haces en exceso, el cuerpo enferma. No es injusto, es una correspondencia, es un resultado de tu ignorancia. Verifícalo.

Si un amigo no te invita más a comer en su casa, tras haberte quejado y criticado la comida que te dio en una ocasión anterior, no hay ninguna injusticia. Es normal que no te hayan vuelto a invitar. No te has hecho correspondiente a ese tipo de relación. Verifícalo.

Cuando un partido político diferente al tuyo gana las elecciones y aplica acciones que tú no compartes, no es una injusticia, simplemente hay una mayoría de personas que ven el mundo diferente a ti. Mientras sigan viéndolo así, seguirán actuando del mismo modo. Verifícalo.

Propuestas de entrenamiento

1. Actúa siendo amable con todas las personas, al margen de que consideres que se equivocan o no.
2. Si crees que algo puede ser mejorado, hazlo. Pero no juzgues como injustos a quienes tienen otra visión porque todavía no han llegado ahí, todos vamos aprendiendo gradualmente. Por ejemplo, si estás en contra del maltrato animal, quizás te gusten los toros o comas pollo de vez en cuando, aunque parezca una absoluta incongruencia. Enfoca tu energía en decidir qué es lo que quieres mejorar y en llevarlo a cabo.
3. Ante una situación que cueste mucho de entender, repite: *Cada persona actúa lo mejor que sabe y hace lo que puede según su experiencia y aprendizaje.*

Recuerda:

No existe la injusticia, vivimos lo que nos corresponde por nuestro nivel de sabiduría individual y colectivo

21ª Creencia Falsa

Debemos castigar a los culpables

“Aferrarse al odio es como tomar veneno y esperar que la otra persona muera”

– Buda –

¿Qué nos llevó a creer en este error?

Tras creer en el mal, fue inevitable creer en los culpables: eran los que actuaban mal. Y entonces nos dijeron que, si no los castigábamos, no aprenderían la lección y seguirían haciendo lo mismo. Nos decían que **ajusticiarlos era lo mejor para ellos y para la sociedad.**

Parecía que sin castigar a los culpables no podríamos detener el mal, todo lo contrario, **si castigábamos al culpable podríamos vivir en paz** y la sociedad sería pacífica y ordenada.

Por lo tanto, **el castigo era una muestra de amor y de sabiduría porque lo hacían por el bien de los “culpables”.** Nos decían, al pegarles: *“me duele más a mí que a ellos”* y para justificar el castigo, nos recordaban que *“quien bien te quiere, te hará llorar”*, *“la letra con sangre entra”*...

De alguna manera, nos dijeron que **detrás de toda mala acción, hay una culpa que debe expiarse** y el castigo ayudaba a hacer esa limpieza.

¿Y qué se repetía en misa?: *“por mi culpa, por mi culpa, por mi gran culpa...”* solo nos faltaba sacar el látigo físicamente y fustigarnos, porque mentalmente ya nos castigábamos lo suficiente.

Creer en esto nos hace sufrir porque:

Castigamos por el bien de los demás y sufrimos nosotros. Les castigamos por sus errores y aprenden con ello a engañarnos y a ocultarlos en lugar de intentar superarlos. El resultado es que, sin darnos cuenta, **les animamos a huir del castigo y les impedimos aprender**, repitiendo así los mismos errores, ya que no saben actuar de manera diferente.

Creyendo que el castigo es algo sabio y bueno, no queremos cambiarlo y cuando se estropeen las relaciones, no sabremos por qué, pues creeremos que teníamos razón al actuar así.

Si creemos en el castigo, también tenderemos a maltratarnos a nosotros mismos/as, sintiéndonos culpables ante nuestros errores en lugar de evaluar qué podemos aprender para el futuro. Con esta creencia no aprendemos a tratarnos con ternura.

Mientras pensemos así, es inevitable sufrir. **Toda creencia que no nos aporte paz interior y armonía externa debería ser revisada.**

¿Qué información de sabiduría puede sustituir esta creencia falsa?

Lo sabio es enseñar al que se equivoca en lugar de culpar, porque el culpable no existe, existe el ignorante.

En lugar de castigo, necesitas enseñar, pues lo que se necesita es aprender. No hay culpa, no hay culpables, **solo cometes errores y necesitas aprender a hacerlo mejor.** Hay responsabilidad. Si tú eres responsable de tus actos y no culpable, tú puedes tomar conciencia de ellos y corregirlos si así lo consideras necesario; desde la culpa solo te puedes hacer pequeño/a, angustiarte y esperar tu “merecido” castigo.

Cuando te equivocas, **tus actos tienen repercusiones de las que tienes que responsabilizarte y es ahí cuando aprenderás.** Lo que te impide aprender es que te protejan de vivir las consecuencias de tus actos.

No te centres en tu culpa, ni en buscar culpables, **busca soluciones. Aprender de los errores es pedagogía del amor. Castigar los errores es pedagogía del horror,** es una venganza por algo que crees que se ha hecho mal, y no es una ayuda para nadie. Tú te llenas de odio al castigar y la otra persona aprende a odiarte por haberla maltratado.

Todo el mundo tiene derecho a equivocarse, porque todo el mundo tiene algo que aprender. Lo sabio es darse cuenta de que solamente tú puedes entender esto; por lo tanto, **lo sabio es mirar a los que se equivocan sin odio ni culpa.** Si alguien se equivoca, debes aprender a gestionar ese error, pero sin culparlo. Tú eres responsable de lo que haces con tus equivocaciones y con las ajenas que te influyen. Pero siempre **debes recordar que tú no eres responsable de lo que los otros hagan con tus desaciertos.** Por ejemplo, tú debes

gestionar los errores que tus padres tuvieron contigo, pero son tus hijos quienes tienen que gestionar los errores que tú has cometido con ellos.

Lo que haces a los demás, te lo haces a ti mismo/a. Cuando odias a otro, el odio está en ti, cuando amas a otro, el amor está en ti; esta es la ley de causa y efecto. En lo psicológico, cómo te relacionas con los demás, es un reflejo de ti mismo/a; no se lo haces solamente a ellos, sino también a ti. Por lo tanto, cuando castigas a los demás en lugar de enseñarles, te estás castigando a ti y eso es algo que no te ayuda nunca.

¿Cómo puedes verificar lo anterior?

Si estás continuamente castigando a tus hijos o hijas, se pierde el afecto, la confianza, la armonía, la paz... y la relación empeora. Cuando ante un error, se ofrece ayuda, la relación mejora. Al castigar a tus hijos o hijas, su autoestima disminuye porque piensan que lo hacen mal y aprenden a engañar para esquivar el castigo, no aprenden, no se hacen responsables. Verifícalo.

Si echas la culpa de tu falta de recursos a tu jefe porque te paga poco, en lugar de intentar mejorar tu capacidad de servir y trabajar con lo mejor de ti en ese u otro lugar, tu sueldo no aumentará; al contrario, tendrán ganas de despedirte. Verifícalo.

Cuando estás enfermo/a, es inútil culpar a nada ni a nadie. Lo importante es buscar soluciones y actuar con eficacia y serenidad. La culpa te hace sentir peor y no mejora tu estado; al contrario, lo empeora. Verificalo

Propuestas de entrenamiento

1. Cuando alguien cometa un error, piensa en cómo enseñarle dándole la información oportuna y recuerda que a ti también te costó aprender. Será un maravilloso entrenamiento de amor.
2. Cuando cometas un error, pide disculpas e intenta repararlo, pero repítete hasta integrarlo: ***No soy responsable de lo que los demás hacen con mis errores, solo de lo que yo hago con los míos y con los de los demás.*** Sé amable y comprensivo contigo, pídetelo perdón y corrige el error.
3. Cuando vayas a culpar o a castigar a alguien, repítete mentalmente: ***Todo el mundo tiene derecho a cometer errores y actúa creyendo que tiene razón. ¿Cómo puedo ayudarle para que entienda el origen de su error?***

Recuerda:
No existe la culpa sino el error,
por eso se necesita enseñanza
en lugar de castigo

Síntesis

Las creencias falsas y sus opuestas verdaderas

1. No seas egoísta: ¡piensa en los demás!
Eres la persona más importante de tu vida
2. Si piensas que tienes razón: ¡no des tu brazo a torcer!
Renuncia a tener razón y saldrás ganando: apuesta por tu bienestar
3. ¡Serás libre cuando hagas lo que quieras!
Serás libre cuando asumas conscientemente el resultado de tus decisiones
4. Si no te gusta lo que sientes: ¡cámbialo!
El origen de tus sentimientos está en tus pensamientos
5. Tú me haces feliz
Solo yo puedo hacerme feliz
6. Lo que has comprado es tuyo
No poseemos cosas, solo las administramos
7. Tú tienes una familia
No eres dueño de nadie; solo el amor puede unirnos
8. Tú puedes cambiar a los demás
Únicamente puedes cambiarte a ti
9. Ves el mundo tal como es
Tú ves el mundo tal como eres

10. Tu pensamiento crea la realidad
En el nivel de evolución actual, te haces correspondiente con la realidad que vives, no la creas
11. Lucha por cambiar la realidad
Comprende la realidad y actúa sabiamente, no luches contra ella
12. Los problemas son malos: ¡huye de ellos!
Lo que llamas problemas son oportunidades para aprender
13. Si luchas, trabajarás en lo que desees
Ama todo lo que hagas
14. Ser bueno es una virtud
No persigas la bondad, sino el ser justo
15. La sinceridad es un valor
Busca decir lo adecuado de forma oportuna
16. Es normal mostrar el enfado donde hay confianza
Comparte aquello que quieras multiplicar en tu vida
17. El amor es un sentimiento
El amor es universal, neutro, invulnerable e invariable
18. Si amas, sufrirás
Amar es desear lo mejor: ahí no hay sufrimiento

- 19. Lucha contra el mal, defiende el bien**
Mientras creas en el mal, tu vida se llenará de violencia
- 20. Sublévate contra la injusticia**
No existe la injusticia, vivimos lo que nos corresponde por nuestro nivel de sabiduría individual y colectivo
- 21. Debemos castigar a los culpables**
No existe la culpa sino el error, por eso se necesita enseñanza en lugar de castigo

ASOCIACIÓN FALSA

BONDAD: Yo quiero evitarles las experiencias de sufrimiento

CASTIGAR: Ellos tienen que pagar por lo que hicieron

CASTIGARSE: Tengo que pagar mi culpa, no merezco nada

CRITICAR: Expresar mis desacuerdos ante lo que creo que está mal

CULPA: Yo soy culpable de lo que a ellos les está pasando

EXCLUSIVIDAD: Algo o alguien es solo para mí

INDEPENDENCIA: Ser libre de hacer lo que yo quiera

MALOS: Personas que tienen la intención de causar daño

MORAL: Defender el bien y luchar contra el mal

PROBLEMA: Algo desagradable que hay que evitar

SENTIMIENTOS: Sufrir por el otro es tener buenos sentimientos

ASOCIACIÓN VERDADERA

DAR INFORMACIÓN (servicio de amor): Yo puedo enseñarles a no sufrir ante la vida o aprender a prestar un servicio

ENSEÑAR: Ellos necesitan aprender a hacerlo mejor

APRENDER: Voy a aprender de esto para no volver a errar

EVALUAR: Definir en qué puede usarse algo o la capacidad de alguien

ERROR: Yo cometí errores con los que los demás se lastimaron

COMPARTIR: Aprender a hacer acuerdos

LIBERTAD: Ser libre de asumir el resultado de mis decisiones

IGNORANTES: Personas que no tienen suficiente información y cometen errores a pesar de su buena intención

VERDAD: Todo lo que sucede es necesario para aprender a amar

OBSTÁCULO A SUPERAR: Oportunidad de aprendizaje

AMAR: Aceptar la experiencia del otro y ser feliz con su felicidad

Epílogo

Sabiduría y sociedad

“Una suma de ceros, nunca dará uno”

– Daniel Gabarró y Nieves Machín –

Todo cambio colectivo implica un cambio individual previo y, ese cambio individual, solamente puede darse de forma personal. **Es imposible tener una sociedad sabia agrupando un conjunto de personas con poca sabiduría.** Del mismo modo, es inevitable tener una sociedad evolucionada cuando sus componentes son personas sabias. No se puede obtener un resultado elevado con un conjunto de sumandos iguales a cero. **Lo colectivo es el resultado de la suma de lo individual.**

En este sentido, nos gustaría sugerir que las organizaciones, las empresas y la administración pública pueden beneficiarse enormemente si sus componentes son personas con elevados niveles de sabiduría. A la vez, la sociedad puede verse muy perjudicada si el nivel de conciencia de sus componentes es poco elevado. Por ello, deberíamos plantearnos como una **potestad fundamental de las distintas organizaciones, empresas y administraciones la de potenciar el crecimiento personal de sus componentes.** Ello repercutiría en su propio beneficio.

Durante siglos hemos creído en un error. Hemos pensado que el nivel de conciencia individual, que nace a partir del propio autoconocimiento, era una responsabilidad individual de cada persona y que no podíamos incorporar ese tema a la agenda pública.

Aunque, en último término es cierto, pues nadie puede aprender por otro y, por lo tanto, nadie puede obligar a otro a incrementar su nivel de conciencia ni su sabiduría, no hemos

tenido presente que, sin embargo, **sí podemos facilitar espacios para que este crecimiento interior sea más asequible**, es decir, sea potenciado de forma consciente.

Si, por ejemplo, una institución como una empresa, una universidad o un ayuntamiento desearan potenciar el crecimiento personal de sus miembros, potenciar su sabiduría, destinarían recursos y les facilitarían el acceso a la información que, en caso de verificarla, les transformaría. No se puede asegurar al cien por cien el éxito de dicha iniciativa, pues dependerá de si los individuos concretos aprovechan o no dicha oportunidad, pero, seguramente, puede facilitarse la evolución social de forma mucho más rápida si un número suficiente decide aprovecharla.

Esta reflexión, que situamos al final, quiere **romper otra creencia social errónea: que la conciencia es un ámbito únicamente privado y que no puede incluirse en la agenda política o pública de las administraciones.**

Lo sabio es comprender que **la conciencia también puede incorporarse a la agenda política del país**, igual como se incorporó el trabajo por la igualdad entre mujeres y hombres, o la abolición de la esclavitud en un cierto momento de la historia.

Ojalá, también, esta información resulte útil en este sentido.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

He aquí algunas palabras clave que aparecen en el libro y que usamos con un significado distinto al habitual. Por ese motivo, proponemos aquí una definición aproximada para evitar malentendidos.

ACEPTAR: no ejercer resistencia a algo, sino acogerlo en nuestro interior, pues se comprende que tiene su sentido, su razón de ser. La aceptación produce paz y felicidad.

ACUERDO: compromiso explícito que estamos dispuestos a respetar voluntariamente en una relación o situación determinada. Puede ser renegociado, pero nunca se vive como una obligación.

AMAR: buscar lo mejor para uno mismo/a y para los demás; expresar la paz y la armonía con libertad total. Aceptar plenamente la realidad tras comprenderla en profundidad buscando su plena expresión.

AMOR: comprensión total del Universo, donde no tienen cabida la resistencia ni el miedo. Es capacidad de servicio y compromiso hacia uno/a mismo/a y hacia los demás. No se trata de un sentimiento, sino de una decisión. El amor libera del sufrimiento. Es la esencia del ser, el propósito de la vida. No tiene polaridad y no debe confundirse con sentimientos de atracción, de simpatía, etc.

AUTOVALORACIÓN: ser feliz por uno mismo/a, pues se valora lo que se tiene y se expresa con conciencia al considerarlo valioso. Sinónimo de autoestima.

AYUDAR: hacer algo por otro/a que esa persona no puede hacer por sí mismo/a y que le correspondería realizar.

BUENO O SENSIBLE: persona a la que le importan mucho las demás personas y se relaciona con ellas desde los sentimientos en lugar de hacerlo desde el amor. Llamamos bondad a los aciertos de la ignorancia.

CASTIGO: venganza que creemos justificada por una acción previa que juzgamos equivocada. No es educativo. Genera mentira, evasión y violencia. No se aprende nada con el castigo.

COMPRESIÓN: capacidad de entender la función que cumple en el mundo cada persona, cosa, animal, o situación. La comprensión conduce a la aceptación y esta al amor. No podemos amar lo que no comprendemos.

CREENCIAS LIMITANTES: ideas que, sin ser reales, damos como ciertas. Al contrastarlas con la realidad nos hacen sufrir, lo cual demuestra su inexactitud.

DESTINO: lo que aún no dominamos y debemos aprender a lo largo de nuestra vida. Sinónimo de *karma*.

EGOÍSMO: presionar a otras personas para que hagan lo que uno/a no quiere hacer.

EMOCIONES: alteración del ánimo de origen biológico. Las emociones no son mentales sino instintivas: atracción, miedo, sueño, hambre... Si juzgamos las emociones aparecen los sentimientos, que sí son de origen mental.

FALSO: opuesto a la verdad. Algo es falso cuando al aplicarlo no se consiguen los resultados que se aseguraban iban a producirse.

FELICIDAD: paz interior que tiene su origen en la comprensión. No debe confundirse con los sentimientos agradables de alegría, euforia, etc. puesto que los sentimientos son variables, pero la felicidad nacida de la comprensión es estable.

FUNCIÓN: el papel que desempeñamos en la vida que nos lleva a ganarnos el sustento.

HACERSE CORRESPONDIENTE: cada nivel de conciencia o de sabiduría está vinculado a unas experiencias determinadas y no otras. En función del nivel de sabiduría, por lo tanto, nos hacemos correspondientes con unas experiencias u otras.

IGNORANCIA: situación en la que la persona cree que sabe. Se comprueba que es ignorancia porque los resultados que se obtienen no son los esperados.

INTENCIÓN: la razón por la cual una persona hace algo. No existe la mala intención, solo la ignorancia y la falta de información.

JUSTO O DES-SENSIBILIZADO: persona a la que le importan los demás pero no sufre por ellos, pues sabe que lo hacen lo mejor que pueden. Además sabe que su sufrimiento no es útil y ha aprendido a no relacionarse desde los sentimientos sino desde el amor. Es el que actúa desde la sabiduría, desde el amor: enseña a pescar, pero no entrega el pescado. Enseña con el ejemplo.

KARMA: lo que aún no dominamos y debemos vivir como dificultades y aprenderlo a lo largo de nuestra vida. No tiene nada que ver con castigo, sino con aprendizaje. Sinónimo de *destino*.

LA REALIDAD: la totalidad de lo que existe, al margen de que lo percibamos o no.

LIBERTAD: capacidad interior de tomar nuestras propias decisiones y asumir los resultados; estado interno en el que no dependemos de lo que sucede en el exterior para ser felices.

MALO O INSENSIBLE: persona a la que no le importan los demás, tiene una incapacidad para ponerse en el lugar del otro. Llamamos maldad a los errores de la ignorancia, de modo que el malo es un ignorante sin sentimientos. Pero como el mal no existe, el malo tampoco existe: es una persona que no sabe suficiente y que, además, todavía no tiene empatía.

MISIÓN: todo aquello que podemos enseñar, lo que nos resulta fácil, lo que constituye nuestra vocación. Nos gusta hacerlo y nuestra energía se incrementa al realizarlo.

OPINIÓN: lo que pienso sobre algo, al margen de que se ajuste o no a la verdad.

POBRE: persona con escaso desarrollo espiritual y muchas limitaciones mentales, que se pasa la vida queriendo lo que no tiene. Persona que se niega a servir, pero que está siempre abierta a pedir. En este contexto, este término no tiene que ver con la cantidad de dinero que se posea.

PROBLEMAS: situaciones que todavía no sabemos manejar sabiamente. Los problemas no tienen existencia *per se*, puesto que lo que

es problemático para una persona es fácil para otra. Tienen relación con el nivel de sabiduría que se tiene: a menos sabiduría, más problemas vitales y viceversa. Los problemas son, por lo tanto, parte del destino o karma y sirven para aprender, son útiles.

REPROGRAMACIÓN MENTAL: consiste en repetir frases de sabiduría de forma consciente y constante, usando la visión, el oído—escuchándose uno mismo/a— y también el pensamiento. La reprogramación desconecta el miedo y los comportamientos erróneos aprendidos, aumenta la autoestima y provoca múltiples resultados satisfactorios, siempre que lo que se repita contenga una afirmación cierta.

RESIGNACIÓN: lo confundimos con aceptación, aunque en realidad no estamos aceptando, sino que nos conformamos con algo al sentirnos incapaces de cambiarlo. La resignación deja malestar interior más o menos intenso. La resignación nace porque no se comprende que el proceso que se vive es perfecto. Una persona no lleva a cabo su desarrollo espiritual si solo tiene resignación.

RICO/A: persona que tiene todo lo necesario para ser feliz, independientemente del dinero que posea. En este contexto, este término no tiene que ver con la cantidad de propiedades o dinero que se posea.

SABIDURÍA: resultado de aprender de los errores y de haber adquirido una profunda comprensión de amor. Conocimientos que, aplicados, dan el resultado esperado sin ninguna excepción.

SENTIMIENTO: estado de ánimo, herramienta que nos permite conocernos a nosotros mismos/as. Los sentimientos nacen al juzgar la realidad y su origen es mental.

SUFRIMIENTO: el sufrimiento es mental y se basa en no aceptar algo que ya ha ocurrido en nuestras vidas. En cambio, el dolor es físico. Se puede tener dolor sin sufrimiento y sufrimiento sin dolor.

TU REALIDAD: aquella porción de la realidad sobre la que sí puedes influir.

VALOR: es todo aquello que, al usarse, genera resultados de agradecimiento y satisfacción. Si los resultados son negativos es porque uno no está usando valores, sino conceptos o creencias.

VERDAD: la esencia misma y el profundo significado de las cosas, su sentido en el Universo. Al ser comprendida, da paz.

VERIFICAR: comprobar la verdad de algo de forma tan fehaciente que cambien nuestras creencias internas.

Observación final

.....

Este libro es breve y tiene mucha información condensada. A menudo, en su relectura se comprenderán cosas que nos habían pasado desapercibidas anteriormente. Por eso te animamos a volver a leerlo de vez en cuando.

Para sacar mayor provecho del libro, también se puede hacer un curso online al que está vinculado. Más información en ***danielgabarro.com***.