

[BLOQUE 1]

Módulo 1.2 - Errores que te impedirán avanzar

Antes de emprender este proceso de autoconocimiento hacia una vida de plenitud, debes saber que existen una serie de creencias que pueden impedirte crecer. Si no las conoces, es probable que te impidan avanzar sin darte cuenta.

Algunas personas, tras hacer varios cursos de meditación, talleres y leer muchos libros de autoconocimiento, no consiguen avanzar ni un milímetro porque han caído en los errores que encontrarás a continuación. Por eso, es imprescindible que los conozcas y los evites, si verdaderamente quieres emprender este proceso.

2.1 El egoísmo

El concepto que tenemos sobre el egoísmo puede impedirte crecer por un motivo muy sencillo. Siempre nos ha dicho que somos egoístas cuando antepone nuestras necesidades a las de los demás. Si hacemos un trabajo interior para vivir con mayor plenitud, podemos pensar que estamos demasiado centrados en nuestras propias necesidades y que, por lo tanto, estamos siendo egoístas.

Pero, en realidad, nada está más lejos de la verdad. Tú no eres egoísta cuando piensas en ti, ni cuando prestas atención a tus necesidades y las atiendes. De hecho, **nadie mejor que tú puede conocer tus necesidades** y, por lo tanto, solamente tú puedes saber lo que necesitas con conocimiento de causa. El hecho de que tú te cuides y escuches lo que necesitas **no les impide a las demás personas hacer lo mismo**.

En realidad, si ponemos a los demás por delante de nuestras necesidades, tenderemos a exigirles que nos las resuelvan y, cuando no lo hagan, lo más probable es que se lo recriminemos con frases del tipo: *“con todo lo que yo he hecho por ti...”*. es decir, tenderemos a **relacionarnos desde el chantaje**.

Por si esto no fuera poco, al no tener nuestras necesidades cubiertas, pues esperaremos que sean los demás quiénes las cubran, tendremos carencias. ¿Y cómo podremos compartir felicidad, si nuestra vida está llena de carencias?

Como suele decirse, **quien no tiene nada, nada puede compartir**. Si nosotros, por ejemplo, queremos ser tiernos con los demás, antes deberemos ser tiernos con nosotros mismos. Por lo tanto, si queremos compartir felicidad, antes deberemos preocuparnos por cubrir nuestras propias necesidades.

¡Uf! Priorizar a los demás, antes que a ti, y olvidarte de tus necesidades no parece una buena idea, ¿verdad?

Tú eres la persona más importante de tu vida, porque solo tú puedes conocer siempre tus necesidades. Eso no es ser egoísta, sino estar completo para ser útil al mundo.

Mientras esta creencia social esté viva en tu interior, no te podrás cuidar y, por lo tanto, no podrás aprovechar este curso de crecimiento personal (ni ningún otro). Por eso te propongo que dejes caer la idea de egoísmo y la redefinas.

Te propongo **redefinir el egoísmo** como *“el intento de **obligar a las demás personas a hacer algo que ellas no desean hacer y yo tampoco**”*. Cuando te niegas a adaptarte a los demás y les obligas a adaptarse a ti, sí estás siendo egoísta. Pero cuando te cuidas, no lo eres, pues no impides que los demás también se cuiden.

2.2 El sufrimiento

Existe una segunda creencia que hasta que no la desmontes te va a impedir vivir en plenitud. Muchas personas creen que **cuando sufren, son buenas**. Y ese pensamiento les lleva a buscar cuanto más sufrimiento, mejor.

Sin embargo, **el sufrimiento no añade nada útil a nuestra vida**. Sufrir no quiere decir que ames, ni mejor, ni con mayor fuerza. Tu sufrimiento no ayuda a los demás y tampoco te ayuda a ti.

Erróneamente, mucha gente cree que si no sufre es mala e insensible. Eso les lleva a buscar el sufrimiento continuamente como una forma de sentirse buenos/as.

Recuerda: no se trata de ser buenos o buenas, sino de ser justos y justas. Se trata de buscar lo que es mejor en cada situación.

Como ves, es imprescindible dejar caer esta creencia para poder avanzar. Por ello, te pedimos que la observes cuando aparezca.

Para cambiar lo que sentimos, antes debemos cambiar lo que pensamos: sufrir no te hace más bueno o buena.

Lo que, en cambio, sí te hace más valioso es compartir tu alegría y tu felicidad con los demás: al hacerlo se multiplica. No utilices el sufrimiento para relacionarte con los demás, pues se convertirá en chantaje emocional.

1.3 La culpa

Ahora que estás a punto de empezar un curso de autoconocimiento es imprescindible que conozcas esta idea.

Todos y todas tenemos **el derecho de aprender**. Las personas no nacemos enseñadas y, por ello, es lógico que a veces cometamos errores. Todo el mundo tiene derecho a equivocarse y a aprender de sus propias acciones.

Lamentablemente, algunos errores tienen consecuencias más severas que otras sobre nuestras vidas. Quizás tus padres fueron sobreprotectores o no te trataron bien. Pero eso ya ocurrió, forma parte del pasado. Como personas adultas que somos, tenemos que saber gestionar y digerir los efectos "*nocivos*" que los errores de los demás "*causaron*" en nuestras vidas. Si vivimos anclados en el odio y el rencor por lo ocurrido, solo sufriremos. Y eso nos evitará responsabilizarnos de nuestra tarea: **limpiar los errores de los demás en nuestro interior**. Eso significa que limpiar nuestro interior para que haya amor y comprensión en lugar de odio es nuestro trabajo, pues solo nosotros tenemos acceso a nuestro interior. **Culpar a los demás es solo una forma de evitar nuestro trabajo**.

Pero ahora añadiremos algo fundamental que te ruego que tengas muy presente: visto desde otra perspectiva, tú también cometerás errores, eso es evidente. Cuando eso ocurra, te animo, en primer lugar, a disculparte, a intentar repararlo y a aprender de

ese error. Pero, y esta es una idea muy importante que quiero remarcar, **tú no eres responsable de lo que los demás hagan con tus errores**. Lo único que depende de ti es lo que tú hagas con los errores de los demás. Por favor, no caigas en ese error. Lo repito: **“no eres responsable de lo que los demás hagan con tus errores”**. Teniéndolo en cuenta (aunque te lo tengas que repetir mil veces), empezarás a dejar de sufrir por cosas que no están en tu mano, dejarás de ser víctima del chantaje emocional ajeno. ¡Se te abre una puerta maravillosa de libertad!

1.4 El mal

Esta creencia es central. Algunos estudiosos de la conciencia humana, como el filósofo *Ken Wilber*, afirman que si superamos la errónea creencia de la existencia del mal, conquistaremos un pensamiento de segundo grado que nos llevaría a una existencia llena de paz y comprensión. Lamentablemente, *Ken Wilber* afirma que menos del 7% de la población adulta tiene acceso a este pensamiento de segundo grado. ¡Ojalá tú sí puedas acceder a él!

La existencia de una palabra no implica que lo que define esa palabra exista. Por ejemplo, que la palabra *“unicornio”* esté recogida en el diccionario, no quiere decir que los unicornios sean físicamente existentes. Simplemente, tenemos una palabra para designar a ese animal fantástico.

Muchas veces creemos que algo existe, porque tenemos una palabra para nombrarlo. Veámoslo con un ejemplo.

Luz y oscuridad. La luz sí existe, pues está compuesta de fotones. Pero la oscuridad no, ya que no existen los *“oscuritones”*. Simplemente, la oscuridad es una cantidad menor de luz, de fotones.

En la vida ocurre exactamente lo mismo en muchos otros temas. Lo que nosotros denominamos ‘mal’, en realidad, no existe. Solo es el resultado de un nivel de sabiduría inferior al nuestro. Vamos a ver por qué.

La creencia de que **el mal existe y, por lo tanto, debemos luchar contra él** es una creencia profundamente enraizada en nuestra cultura. Sobre ella se construye gran parte de nuestra visión del mundo. No solamente basamos en ella novelas, películas, leyendas, cuentos... sino también la visión de nuestra vida.

Sin darnos cuenta, dividimos el mundo entre “buenos y malos”, entre quienes hacen el bien y quienes hacen el mal, entre quienes defienden la seguridad y quienes son malvados, los de nuestro partido político y los de otros partidos...

Toda nuestra vida queda enmarcada dentro de esta idea. Hay unos malvados muy malvados que buscan “el mal” porque lo llevan en la sangre, porque forma parte de su ADN. Pero esta visión socialmente construida es errónea y falsa.

Cuando hacemos “un mal”, aunque podemos ser conscientes de generar dificultades y dolor a otras personas, animales o cosas, no lo hacemos por el mal en sí, sino porque damos más importancia a nuestro bien, a nuestro placer, a nuestras ideas, a nuestra venganza, a nuestros ideales... que al “daño” que estamos infligiendo.

Lo que estoy diciendo es que **el mal no existe** y creer en él solo te hará sufrir.

Cuando agredimos a los demás, aunque no estemos ignorando el dolor que les generamos, siempre lo hacemos pensando que tenemos un motivo que lo justifica. Aunque robemos algo, lo hacemos pensando que no nos queda otra opción para sobrevivir. Aunque mintamos, lo hacemos pensando que es preferible a decir la verdad. Aunque estafemos, lo hacemos pensando que es lo más beneficioso para nosotros. Aunque engañemos a nuestra pareja, lo hacemos buscando nuestro propio goce. Así pues, siempre tenemos un motivo que justifica nuestra acción. Aunque luego podamos culparnos, en el momento en que actuamos, no pudimos hacerlo diferente...o lo hubiéramos hecho: ¡la realidad no miente!

No estamos afirmando que estas conductas no agredan. ¡Claro que agreden! Lo que afirmamos es que la agresión es una consecuencia, que lo que se busca es algo que se considera “bueno” partiendo de una visión miope y egocéntrica de la realidad.

La idea de que el “mal” como tal existe, nos ayuda a creernos en el lado de los “buenos” y tenemos motivos justificados para ir en contra de los “malos”. Esa creencia genera dolor, violencia y agresión contra la gente. Pero esta creencia no es la demostración de la existencia del mal, sino una muestra de nuestra falta de sabiduría. Los cocodrilos son peligrosos, pero solamente son cocodrilos. Si te llevas un cocodrilo a casa, no te extraña que te pegue un bocado y te arranque la mano. No se trata de maldad, sino de la incapacidad del cocodrilo de ponerse en tu lugar y de tejer vínculos afectivos, de tener empatía, de reconducir el hambre hacia formas de comer que no agredan a los demás. Los cocodrilos son cocodrilos: tienen un cerebro reptiliano y todavía tienen que

evolucionar para poder actuar diferente. No son el mal, les falta evolucionar, aprender. Son, de alguna manera, faltos de sabiduría. Son perfectos como cocodrilos, pero peligrosos. Agreden, pero no son el mal.

Con las personas sucede exactamente lo mismo. Cuando alguien pide una factura sin IVA¹, aunque sepa que está perjudicando los servicios públicos, valora más su ahorro que el perjuicio que genera. No es *EL MAL*, es cocodrilo.

Cuando se inicia una guerra, se hace bajo la justificación de unos ideales o de evitar un peligro que parece mayor. No es por maldad, es por ser cocodrilo.

Cuando no se recicla el papel o el plástico porque da pereza, tampoco es por maldad, sino por ser cocodrilos.

Cuando una persona mata a otra porque quiere su dinero o la viola porque desea vivir un placer que no obtendría de otra forma, también se deja llevar por su cocodrilo interior: valora más el dinero o el placer que la integridad de la otra persona.

Somos cocodrilos. Cada uno a nuestro nivel. Algunos somos cocodrilos muy peligrosos, otros menos. Pero todos somos cocodrilos incapaces de ponernos siempre y en todo momento en el lugar de los demás y actuar con sabiduría. Naturalmente esto acaba doliendo a personas.

Algunos agredimos más que otros, pero no somos diferentes en esencia, sino en grado. No se trata de que unos sean buenos y otros malos, no se trata de que el mal y el bien existan y estén encarnados en unos y no en otros. Sino que, simplemente, unos tenemos más o menos evolución y conocimiento que otros: todos somos cocodrilos, unos con algo más de sabiduría y otros con bastante menos.

Si falta sabiduría, ya sabemos qué debemos buscar.

Si hemos comprendido lo anterior, entenderemos que es absurdo luchar contra el mal. No se puede luchar contra algo que no existe sin complicar las cosas, siempre se acaba "*dañando*" a mucha más gente.

¹ El IVA es un impuesto que se paga en el estado español.

Los cocodrilos necesitamos ayuda para evolucionar. Como lo que nos falta es sabiduría está claro que es eso lo que debemos buscar: conocimientos para ir evolucionando.

El mundo no se explica como una lucha entre el bien y el mal, sino como un ir obteniendo mayor sabiduría, ir aprendiendo y evolucionando. Cuanta más sabiduría se tiene, menos daño se hace a los demás y al planeta. Cuanta menor sabiduría, más daño nos generamos a nosotros mismos, a los demás y al planeta.

Por lo tanto, el daño del mundo se explica a partir de la falta de sabiduría. Ese es el verdadero problema. La *"ignorancia"* está en la raíz del dolor, el daño y la infelicidad.

Resulta obvio, pues, **entender la sabiduría como el único antídoto posible.**

Lo reitero: es absurdo luchar contra el mal porque no existe. Solamente podemos intentar aumentar la sabiduría en el mundo y la transformación será inevitable.

Lo que debemos hacer, las personas interesadas en la verdad, en la paz y en la humanidad es ayudar a incrementar el nivel de sabiduría de nuestra realidad. La consecuencia inmediata será la reducción del dolor, del daño y de la infelicidad.

Dejemos de creer y de luchar contra el mal. Enriquezcamos el mundo con comprensión y sabiduría. Actuemos desde el conocimiento y el mundo será diferente.

Intentar eliminar la idea del mal nos ayudará a hacer un inmenso salto adelante.

[PROPUESTAS DE ENTRENAMIENTO]

Respecto a las 4 creencias que nos impiden avanzar si no las vamos superando:

- **Repítete las nuevas ideas tantas veces como puedas, pero muy especialmente cuando sientas que las creencias erróneas te hacen sufrir.**

Por ejemplo, si te sientes mal porque alguien te acusa de egoísta, recuérdate: "Soy egoísta cuando obligo a los demás a hacer lo que no quieren, pero no soy egoísta cuando atiendo mis necesidades, pues los demás pueden atender las suyas".

Por ejemplo, si vives una culpa por un error tuyo que salpicó a alguien, después de disculparte y procurar reparar las consecuencias, puedes repetirte algo similar a: "Tengo derecho a equivocarme. Yo debo digerir los errores de los demás que me afectan, pero no puedo digerir por ellos los errores que les han afectado. No soy responsable de lo que los demás hagan con mis errores".

Por ejemplo, cuando mires a alguien como si fuera el MAL, intenta ponerte en su lugar con la intención de entenderlo (no digo que lo justifiques, digo que intentes entender su acción) y comprenderás que le falta sabiduría, pero que no es EL mal como tal.

Naturalmente, debes saber protegerte de las agresiones. Comprender no implica convertirte en el saco de golpes de los demás.

- **Date cuenta que, cuando sufres, no te ayudas, sino que te agredes: procura cuidarte. No puedes hacer nada cuando los demás se niegan a digerir y trascender los errores que tú has cometido. Procura no sufrir por ello.**
- **Plantéate: ¿Cómo sería mi vida si creyeras que el mal no existe?**