

# RECUPERA TU PODER INTERIOR

AOR  
RECUPERA TU PODER INTERIOR

---

ACOMPANAMIENTO



Creencia Falsa  
La Culpa  
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 querremos 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 pequeña, 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 misma. 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 enferma, 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. Verifícalo.



## 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, pídetes 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 ayudarlo 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



Creencia Falsa  
Sufrir por Bondad  
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 hemos tenido 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.

Crear 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 mismas, 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 nosotras mismas 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 misma. 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.

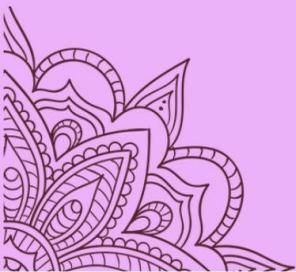
Verifícalo.

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.

Verifícalo.



## Propuestas de entrenamiento

1. Te propongo 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 sugiero 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



