

# RECUPERA TU PODER INTERIOR

AOR

RECUPERA TU PODER INTERIOR

---

ACOMPañAMIENTO



## Primera perspectiva: sobre el bien y el mal

Lo primero que te sugiero preguntarte (y lo sugiero ahora para que lo pienses antes de seguir leyendo) es que intentes contestar ¿Qué es “el bien”?

Piénsalo...

Tener criterio sobre las cosas es una herramienta fundamental para vivir con libertad. Si usamos palabras de las que desconocemos el significado, seremos prisioner@s del significado social de dichas palabras: no estaremos pensando, sino que seremos pensados por los prejuicios sociales. No seremos libres, no seremos personas adultas sino prisioneros de lo social.

Crecer interiormente implica tener criterios propios, verificados. ¡Aunque eso, muchas veces, nos lleva a tener una visión que contradice las afirmaciones sociales!

Y para responder a la pregunta, eso se me ocurre afirmar que el bien es lo que permite la evolución de algo, lo que permite el crecimiento de la realidad, lo que permite que las cosas sean y sigan creciendo. Visto desde este punto de vista, lo que ocurre ya es el bien. ¿Por qué? Porque el universo entero está en evolución, en expresión, en crecimiento... Todo lo que ocurre es que la realidad está en un proceso continuado de crecimiento y expresión.

De hecho, podríamos preguntarnos: ¿qué le puede impedir a la realidad evolucionar?

Y creo que verás que la realidad siempre evoluciona, que nada puede detener esa expresión pues la realidad es pura e imparable evolución.

Otra cosa será que, desde nuestro punto de vista, creamos que algo debería evolucionar hacia una dirección y acabe evolucionando hacia otro. Pero eso es solamente nuestro juicio: la realidad no puede dejar de evolucionar, de crecer, de expresarse... debemos ser perfectas y, por eso, nos riñe.

Podemos poner el ejemplo de un árbol: desde la semilla inicial no deja de crecer y evolucionar... Naturalmente, podemos pensar que la muerte del árbol no es un bien, pues parece que el árbol deja de evolucionar. Pero si lo miramos más atentamente, veremos que la muerte del árbol forma parte de un proceso mayor de renovación y expresión: gracias a su muerte, nuevos procesos surgen. Así pues, aunque algo pueda parecer “un mal” desde un nivel subjetivo, visto desde una perspectiva mayor no es sino una demostración más de un proceso infinito y continuo de evolución y expresión constante.



La realidad no deja de expresarse nunca. La realidad es pura expresión. Desde este punto de vista, eso es el bien, pues es una potenciación y expresión y evolución de lo existente.

Y en este punto de la clase quise dar un consejo práctico diferenciando entre LA realidad y NUESTRA realidad.

La diferencia es clara: LA realidad es todo lo que existe. No solamente un trocito, no solamente lo que yo "veo y toco", sino todo lo que existe. Absolutamente todo. LA realidad es tan absolutamente el todo que no hay nada que pueda existir fuera de la realidad. La idea de algo real que existe fuera de la realidad es un absurdo en sí mismo.

También te quiero llamar la atención para que no reduzcas la realidad a lo que "se ve y se toca", pues está demostrado científicamente que solo podemos ver y tocar un máximo del 10% de lo que sí existe: no captamos la luz ultravioleta, ni los ultrasonidos, ni la materia oscura, ni... Los seres humanos solo podemos "ver y tocar" el 10% de lo que existe. ¡Pero eso no hace desaparecer ese 90% que no podemos captar con nuestros sentidos! Pues eso continúa siendo LA realidad.

Bien, decía que LA realidad es todo lo que existe, absolutamente todo. ¿y cuál es NUESTRA realidad?

Aquí remarcaré que Plutón forma parte de la realidad, pero no forma parte de nuestra realidad pues no podemos influir en nada en Plutón. Y en esta explicación hay implícito el criterio que te sugiero que uses para darte cuenta de cuál es tu realidad y poder separar lo que es tu realidad de lo que solo son ideas o creencias o circunstancias: tu realidad está limitada a lo que puedes transformar.

Muchas personas se pasan la vida luchando contra algo que no pueden cambiar pues creen que eso es su realidad. Pero si yo no tengo capacidad de cambiar algo, eso quiere decir que no es mi realidad.

Veámoslo desde otro ángulo, creo que podemos diferenciar 3 tipos de realidad:

La realidad del universo: que llueva, que exista la gravedad, que haya millones de estrellas... ¡pero ahí no puedo hacer nada: solo me queda aceptar esa realidad pues es la realidad el universo y no la mía!



La realidad de los demás: lo que los otros seres hacen, sienten y piensan no depende de mí. Yo no puedo pensar, sentir o actuar por otro. Puedo intentar influir en ellos/as, pero no puedo determinar su conducta. Por lo tanto, lo que ellos piensen, sienten o hagan no es mi realidad: ¡solo me queda aceptarlo pues es la realidad de los demás y no la mía!

**MI** realidad: aquella parte de la realidad que sí puedo modificar al margen que los demás quieran o no. Lo que yo pienso, lo que yo siento o lo que yo haga (aunque me amenacen y aten de pies y de manos puedo decidir, por ejemplo, odiar o no), depende solamente de mí. Esa sí es mi realidad.

Aquí remarco que saber diferenciar **MI** realidad es clave para actuar con eficacia y sin sufrimiento: me concentro en lo que sí puedo hacer y dejo caer la fantasía de transformar las realidades que no son la mía.

Naturalmente, no estoy negando que yo pueda influir en los demás. Pero no confundo el hecho de influir con el de "determinar o decidir". Cuando quiero que alguien actúe diferente, intento influir para que así sea. Pero que lo haga no depende de mí. Cuando diferencio entre "mi realidad" y lo que no es mi realidad, elimino gran parte del sufrimiento interior.

¡Ojalá esta aportación práctica te sea útil!

No lo olvides: tu realidad es solo aquella pequeña parte de la realidad que sí puedes transformar al margen que los demás quieran o no.

Muchas veces confundimos la realidad con nuestros deseos. Yo deseo que el hambre en el mundo se resuelva, pero yo no tengo las herramientas para hacerla desaparecer. ¿Y por qué no tengo las herramientas? Simplemente porque no me corresponde hacerlo, si me correspondiera tendría las herramientas para terminar con ella.

Es decir, quiero que veas la visión infantil de creer que todo lo que pienso es mi realidad.

Solo aquello que puedo transformar es MI realidad. Confundirnos ahí es engañarnos.

Por otra parte, otra forma de engañarnos es creer que ciertas cosas existen en la realidad cuando solo son palabras.

Durante la clase remarqué que la existencia de una palabra no implica que lo que define esa palabra exista. Por ejemplo, que la palabra "unicornio" o "dragón volador" exista, no quiere decir que existan ni los unicornios, ni los dragones voladores.

Muchas veces creemos que algo existe porque existe la palabra.



Eso es un error que nos lleva a creer que algo es real (forma parte de la realidad) por el hecho de que exista la palabra.

Y ahí puse ejemplos de cosas que creemos que existen, pero que no tienen existencia en sí. Veamos un par de ejemplos:

Luz y oscuridad. Veamos: la luz sí existe, pues está compuesta de fotones. Pero la oscuridad no existe, pues no existen los "oscuritones". Puedo llevar luz (fotones) a un lugar, pero no puedo llevar "oscuritones" a ningún lugar (como mucho puedo reducir o evitar al máximo la entrada de la luz). Luego, aunque exista la palabra "oscuridad", la oscuridad no existe.

Calor y frío. El calor sí existe pues es el resultado energético del roce que se produce en los átomos. A más velocidad de roce, mayor calor. Pero ahí solo hay "velocidad de roce": puede ser mayor o puede ser menor pero no existe la "anti-velocidad". Por ello siempre hay calor: habrá mucha o habrá poca, pero es calor; el frío no existe. Cuando estamos bajo cero, estamos "a bajo cero de calor": poco calor. De hecho, las neveras y los aires acondicionados no crean frío, sino que reducen el movimiento de los átomos, reducen el calor. Lo reitero: no es que se cree frío (que no existe) sino que se reduce el calor que es lo único que existe.

Podría poner más ejemplos: como la humedad (cantidad de agua presente) que sí existe mientras que la "sequedad" no existe, pues son gradaciones de humedad. O el sonido (que sí existe) mientras que el "silencio" no existe, pues son gradaciones de la mayor o menor presencia de sonido...

En línea con lo que estoy explicando (¡y espero que esté quedando claro!) la realidad está compuesta de cosas existentes que pueden encontrarse en mayor o menor grado. Podemos ver agua y habrá mucha o poca, pero no existe el "antiagua". Podemos ver luz y habrá mucha o poca, pero no existe el "anti-luz".

Podemos ver animales y habrá más o menos, pero no hay los "anti-animales". Puede existir la arena, pero no existe la "anti-arena". Y aunque hablemos de "anti-materia" en el espacio no es que sea una materia que "no-exista" sino que es una materia que existe pero de la que no se tiene ni idea de qué está constituida y su funcionamiento...

La realidad, por tanto, está constituida solamente de cosas que sí existen en mayor o menor grado. La realidad es, en consecuencia, gradual y no dual.

Sin embargo, nuestra visión (y nuestro lenguaje) es dual y nos engaña. Nos hace creer que existe la luz y la oscuridad, el sonido y el silencio, el frío y el calor...

Y también creemos que existe el bien y el mal.

Sí, gran parte de la moral social y de la visión de la sociedad está construida sobre la hipótesis que existe el bien y existe el mal.





Pero (y esto es lo nuclear de esta sesión), el mal no existe.

## **Lo repito: el mal no existe.**

No digo que no haya situaciones desagradables, ni que no exista el dolor o el sufrimiento. Pero lo que afirmo que es la visión de que existe el bien y el mal es falsa.

Solo existen niveles diferentes de bien, solo existen gradaciones de bien.

Claro que puede parecer que la muerte de un animal sea el mal (y seguramente así lo viva subjetivamente ese animal), pero a nivel global no es un mal, sino una parte del baile de la vida, de la evolución de la realidad, de la expresión de la totalidad, de un proceso continuado de renovación...

Claro que puede parecer que una serpiente muerda a un ratón y se lo coma como algo malo... ¡pero es la evolución de la vida a través de la serpiente! (aunque ya imagino que el ratón no estará muy contento con ese final...).

Pero esto también puede verse así en la conducta humana. No existe el mal.

Todas las personas (y digo todas) actúan tan bien como saben y pueden.

Lo que ocurre es que algunas saben poco y, claro, generan mucho sufrimiento a su alrededor. Pero no lo hacen porque sean "el mal", sino porque han desplegado poca sabiduría en su interior.

Cuando alguien roba, busca un bien: tener algo que no tenía. Cuando alguien realiza un acto de corrupción, busca un bien: beneficiarse. Cuando alguien viola, busca un bien: sentir placer. Cuando alguien mata a quien odia, busca un bien: liberarse de un enemigo. Cuando alguien hace un atentado, busca un bien: obligar a la sociedad a aceptar su visión del mundo (que cree cierta). Cuando una madre/padre grita a su hijo/a, busca un bien: que le obedezca.

Nadie se levanta diciéndose que hoy se equivocará a propósito.

Todos actuamos pensando que tenemos razón.

Pero dependerá de nuestro nivel de sabiduría, nuestras acciones serán más o menos dolorosas.

¿Lo ves?



Te ruego que no cierres tu mente.

Sé que lo que digo no es habitual. Pero...

¿O acaso tú no has gritado a alguien? ¿O acaso tú no has pegado una bofetada nunca a nadie? ¿O es que acaso tú no has mentado a nadie?

Y, claro, cuando lo hiciste habían motivos que te llevaron a hacerlo. No se trata que seas el mal, sino que en el mundo hay sabiduría que se expresa en mayor o menor grado, en el mundo hay amor que se expresa en mayor o menor grado...

No es lo mismo justificar que entender. No os estoy pidiendo que justificuéis a Franco, ni a Stalin, ni a Pinochet, ni a Hitler, ni a nadie. Solo os pido que miréis con objetividad e intentéis entender que, desde su punto de vista, creían tener razón y actuaban buscando lo que ellos consideraban su bien.

Ya lo sé: mucha gente murió, mucha gente sufrió... Pero ellos buscaban lo que creían era su propio bien.

El mal no existe.

Existen grados de bien o de sabiduría o de amor pues el mundo no es dual sino gradual.

¿Y qué implica eso a nivel personal?

Pues implica que no vamos a luchar contra nada, sino a apoyar que las virtudes crezcan.

Pues implica que nosotros no vamos a luchar contra nuestros defectos. Porque los defectos no existen: son la menor presencia de una virtud. ¿Y qué hacer si tenemos una presencia pequeña de una virtud? ¡Pues hacerla crecer!

No vamos a luchar contra los defectos, sino que trabajaremos a favor de las virtudes. Cuando nuestras capacidades crezcan, los "defectos" desaparecerán necesariamente igual como desaparece la "oscuridad" cuando encendemos una luz o igual que desaparece la "sequedad" cuando echamos agua o igual que desaparece el "frío" cuando encendemos una estufa.

Sí: luchar contra los defectos es un grave error, pues si luchamos contra algo que no existe, nunca vamos a conseguir ningún resultado. Y porque la lucha es un movimiento psicológico que nos hace correspondientes a una vida llena de violencia.



Darnos cuenta de esto es clave: pues nos hace ver que el camino no es la lucha contra los defectos, sino la potenciación de las virtudes. Las virtudes sí existen, pero los defectos no: ¡son palabras que indican la menor presencia de virtudes!

Y, claro, si el mal no existe y todas las personas hacen lo que pueden con lo que saben, entonces no existen los culpables. ¿Cómo sería alguien culpable si no sabe actuar mejor?

Y, naturalmente, tampoco existe la injusticia. ¿Cómo vamos a tener una sociedad más justa si quienes la componemos no tenemos sabiduría? Nuestra sociedad es el resultado inevitable de nuestro nivel de sabiduría y, claro, con la poca sabiduría que tenemos solo podemos tener situaciones poco agradables. No es injusto, sino inevitable. En cuanto tengamos más sabiduría, tendremos sociedades con menos sufrimiento.

Pero no nos carguemos el sufrimiento: gracias a él podemos aprender. ¿Cómo sabríamos que no tenemos bastante sabiduría si no viéramos los resultados de nuestros errores? Ya ves: también el sufrimiento es, pues útil. Y, claro, en tanto que útil es parte del bien...

Además, y esta es una última idea que quiero remarcar: si crees en el bien y en el mal, tendrás que luchar contra el mal por bondad... ¡y eso llenará de violencia tu vida!

Si crees en la culpa, tenderás a vengarte y a castigar... ¡y eso llenará de dolor y violencia tu vida!

Si crees en la injusticia, buscarás ser justiciero/a.... ¡y tu vida se llenará de agresión, lucha y violencia!

Lo reitero: mientras sigamos creyendo en el bien y el mal, nos haremos correspondientes a un mundo de dolor y de agresión.

¿Es eso lo que quieres para ti?

Te ruego que no me creas, que mires con atención lo que digo, que lo leas tantas veces como sea necesario y que preguntes todo lo que no entiendas.

Verifica si lo que digo es cierto. ¡No cierres tu mente a estas palabras solo porque sean incómodas! ¿De acuerdo?

Pues mil gracias por tu valentía...





Y a continuación voy a explicar lo mismo con otras palabras. Así si lo que he escrito arriba no te sirve, espero que lo siguiente si lo haga.

## Segunda perspectiva: sobre el bien y el mal

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 llevará a una existencia llena de paz y comprensión.

La creencia que el mal existe y lucha contra el bien es una creencia muy 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.

Dividimos el mundo en "buen@s y mal@s", entre quienes hacen el bien (l@s buen@s) y quienes hacen el mal (l@s mal@s), entre quienes defienden la seguridad (l@s buen@s) y quienes son terroristas (l@s mal@s), los de nuestro partido (l@s buen@s) y los de otros partidos (l@s mal@s)...

Toda nuestra vida queda enmarcada en esta idea. Hay unos malvad@s muy malvad@s 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.

Cuando agredimos a los demás, aunque no estemos ignorando el dolor que les generamos, siempre lo hacemos pensando que tenemos un motivo. Aunque robemos algo, matemos a alguien, aunque hagamos trampa a hacienda ocultando el IVA, aunque pongamos los cuernos a nuestra pareja, aunque ordenemos el bombardeo de una ciudad, aunque compremos un producto barato -que sabemos debe ocultar explotación laboral i contaminación ambiental... no lo hacemos para dañar y solamente dañar, sino porque tenemos un motivo que nos justifica. Creemos tener una cierta razón, buscamos un cierto bien.



No estoy afirmando que estas conductas no dañen. ¡Claro que dañan! Lo que afirmo es que el daño es una consecuencia no buscada, que lo que se busca es algo que se considera "bueno" partiendo de una visión miope y egoísta.

La idea que el "mal" como tal existe, nos ayuda a creernos en el lado de los "buenos" y con motivos justificados para ir contra los "malos". Esa creencia genera dolor, genera violencia y daña a la gente. Pero esa creencia no es la demostración de la existencia del mal, sino una muestra de nuestra ignorancia. Los cocodrilos son peligrosos, pero solamente son cocodrilos. Si te llevas un cocodrilo a casa, no te extrañe 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 dañen a los demás. Los cocodrilos son cocodrilos: tienen un cerebro reptiliano y todavía han de evolucionar para poder actuar diferente. No son el mal, les falta evolucionar, aprender. Son, de alguna manera, ignorantes. Son perfectos como cocodrilos, pero peligrosos. Agreden, pero no son el mal.

Con las personas pasa exactamente igual. Cuando alguien pide una factura sin iva, 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 cocodrilitos. 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 siempre con justicia. Naturalmente esto acaba doliendo a personas.

Algunos agredimos más que otros, pero no somos diferentes en esencia, sino en grado. No se trata que unos sean buenos y otros malos, no se trata 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 puede lucharse contra algo que no existe sin complicar las cosas, siempre se acaba "dañando" a mucha más gente...

Los cocodrilos necesitamos ayuda para evolucionar. Como lo que nos falta es sabiduría está claro que es eso lo que debemos buscar: conocimientos para que 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 ignorancia. Ese es el verdadero problema. La ignorancia está en la raíz del dolor, el daño y la infelicidad.

Resulta obvio, pues, entender que enseñar e intentar extender la sabiduría es el único antídoto posible.

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 en 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.

