

Superación de creencias limitantes y paz

Luciano Pou

¿Cómo saber cuando algo es verdadero? La verificación será distinta según el tipo de verdad: si es algo cuantificable, serán los sentidos los que lo comprueben. Si es algo racional, como las matemáticas o la filosofía, será la razón la que lo pruebe. Si es algo espiritual, será el ojo del alma el que lo verifique. Y el modo de medir la veracidad de ese contexto es si aquello nos da paz interior

Por ejemplo, si una supuesta espiritualidad se basa en el miedo, naturalmente no habrá paz y, por tanto, no dará un desarrollo espiritual auténtico, que conlleva deseo de crecimiento y servicio, calidad de relaciones con otros, y en general bienestar personal y colectivo. Es, pues, la calidad de la experiencia vivida y la calidad de nuestro servicio a los demás lo que determina el valor del contexto que las produce y no cualquier filosofía teórica o sistema de creencias.

La verdad es transformativa, nos hace mejores. Si no, no es verdad. Un nuevo contexto tiene que demostrar su valor a través de una mejora en paz interior. Y esas experiencias personales de paz no son solamente individuales sino también colectivas: paz social.

En resumen, si los resultados internos son de felicidad, paz y armonía, entonces sabremos que la información que recibimos es verdadera; si las vivencias externas mejoran en cuanto a relaciones con los demás, hay más salud, abundancia y adaptación al medio, entonces verificaremos que esta información es de sabiduría.

Mirar desde el alma

Mirar desde el alma nos da una visión más real de las cosas, donde lo más importante no es lo que se ve (poder, gloria o dinero), sino que el valor superior está en lo que no se ve (el amor, la consciencia). Podemos experimentar hoy, en continuidad con los místicos de todos los tiempos, una evolución de nuestra consciencia más allá de muchos procesos mentales y ya no identificarnos con ellos.

Hay un poder en nuestra experiencia vital que podríamos llamarle un poder evolutivo. Un poder que desarrolla la chispa divina que llevamos dentro. En Oriente llaman energía a lo que en Occidente llamamos gracia. En el fondo, es la atracción que ejerce el amor.

En este sentido, podemos imaginarnos el funcionamiento de un globo aerostático. Cuando se va a comenzar el viaje, el globo está atado con unas cuerdas al suelo para que no se eleve al calentar el gas hasta que los pasajeros estén a bordo. Una vez montados, solo hay que cortar las cuerdas para que el globo se eleve sin esfuerzo, no es necesario empujarlo hacia arriba. De igual forma, el proceso evolutivo consiste más en soltar apegos y conflictos (cortar las cuerdas de los sentidos, incluso de las limitaciones de la mente) para dejar que la gracia, la atracción del amor, hagan su trabajo. Por tanto, el trabajo espiritual que nos dará la paz es más soltar que conseguir, es más dejarse llevar que conquistar, es más dejar hacer que hacer.

Superación del ego

No se trata de una actitud pasiva, y menos de resignación. Es una aceptación que proviene de la comprensión de amor. Si salimos al sol un día despejado, solo podremos evitar recibir su energía si nos cubrimos con una sombrilla. El sol emite sus rayos con independencia de que yo me ponga o no la sombrilla. Los conflictos internos egoicos son la sombrilla. Esto es así, porque los conflictos egoicos bajan nuestra vibración y así hacemos físicamente más difícil poder entrar en sintonía con las vibraciones superiores que contienen más información. Por tanto, la superación del ego será fundamental para la paz interior.

En última instancia y de acuerdo con todos los místicos, si nuestro filtro mental estuviese limpio de toda limitación (ego), de todo trauma del pasado o limitación de nivel de consciencia, percibiríamos el mundo como el más conveniente para nuestra evolución, algo así como que las dificultades en el aprendizaje forman parte de una pedagogía evolutiva. Tendremos una paz sin tener que estar desconectados del mundo.

Un ejemplo del funcionamiento de la mente inferior, en cambio, se ve en aquel italiano que comía la pasta con los ojos vendados. Cuando le preguntaron por qué lo hacía, respondió: «El médico me ha dicho que la pasta ni verla». Hay pacientes que van buscando que les digan lo que ellos quieren hasta encontrar a un terapeuta que les da la razón, así ellos están contentos y el terapeuta consigue sus honorarios. Eso es morir antes que abandonar o ampliar un contexto.

En la película No mires arriba se habla de un asteroide que puede destruir la Tierra mientras que todos están pendientes de si la noticia ha tenido más o menos impacto en las redes sociales. A menudo no amamos la verdad sino la seguridad emocional que nuestras creencias nos aportan sin verdaderamente evaluar el fruto que producen. Estamos encerrados en un contexto. No evaluar serenamente los frutos de las creencias puede conducir al fanatismo, que nunca puede coexistir con la paz.

Cuando existe una gran rigidez mental, nuestra tendencia es proteger conocimientos (aunque no produzcan frutos) más que mejorarlos, deteniendo así la evolución espiritual de forma casi inconsciente. En esas sociedades y familias tradicionales, se dice «siempre se ha hecho así». Abrirse a nuevas formas de pensar y de experimentar requiere de flexibilidad y de ausencia de miedo para poder salir de nuestra zona de confort mental emocional y física. «Transformaos a través de la renovación de vuestro espíritu», dirá San Pablo.

Hoy es posible mantenerse dentro de la lógica y la racionalidad y, al mismo tiempo, comprender las realidades espirituales, sustentadas en múltiples verificaciones

Un contexto o paradigma es como las gafas que se usan para ver el mundo. Debido a los descubrimientos recientes, hoy es posible mantenerse dentro de la lógica y la racionalidad y, al mismo tiempo, comprender las realidades espirituales,

sustentadas en múltiples verificaciones. Las distintas disciplinas del conocimiento han expandido el contexto existente para incluir las realidades científicas y espirituales al mismo tiempo, en vez de unas u otras. La expansión de paradigma siempre facilita la resolución de conflictos.

La realidad es siempre interpretada y los conceptos mentales son provisionales por naturaleza. Ser consciente de esa limitación es una cualidad necesaria para la sabiduría. Ésta posee un componente de humildad y otro de flexibilidad; ve todo conocimiento como provisional y sujeto a modificación, no sólo en su significado, sino también en su valor. Se podría definir la sabiduría con una fórmula matemática: $\text{sabiduría} = \text{conocimiento} + \text{amor}$ o, mejor dicho, conocimiento en amor.