

DEL MIEDO A LA PAZ

INDICE

A) En la fuente de la violencia	p 2
1 / El miedo	
2 / La represión	
3 / La proyección	
4 / La actitud defensiva	
5 / Las máscaras que usamos	
6 / Tomar conciencia de nuestros errores y reconocerlos	
B) De la violencia al diálogo	p 5
1 / El combate, la huida o el diálogo	
2 / Aprender a comunicarse	
C) Esta conciencia que nos falta	p 6
1 / inteligentes pero no muy conscientes	
2 / Intelectualización - ego	
3 / Observar nuestros pensamientos y emociones en el presente	
4 / Interacción entre la paz interna y la paz internacional	
D) Hacia actitudes de conciencia y paz	p 7
1 / De la defensa al 'dejar ir'	
2 / De la dependencia a la confianza	
3 / Respirar	
4 / De la mentira a uno mismo a la lucidez	
5 / perdonarse a uno mismo - perdonar a otros	
6 / De la competitividad a la colaboración	
7 / Más allá de las acciones: los pensamientos e las intenciones	
E) Alcanzar la paz y transmitir	p 10
1 / Parar de reproducir el pasado	
2 / La felicidad duradera no proviene de los logros del pasado sino del cambio perpetuo	
3 / Cambiar desde el interior para transmitir a las generaciones futuras	
4 / Partiendo de uno mismo para todos, con la ayuda de la vida	
5 / Transmitir	

DEL MIEDO A LA PAZ

Enfoque teórico del libro de Thierry Janssen:
"Vivre en paix" (vivir en paz), publicado en francés
por Ediciones Robert Laffont 2003, Marabout 2008.

Los comentarios a continuación
fueron inspirados directamente por el libro,
de una manera teórica, pero no presentan
realmente un resumen, ni reflejan su espíritu.

Por respeto al autor, y en aras de concisión,
los testimonios, historias y ejemplos del libro no han sido reproducidos,
incluso si son ellos quienes dan el relieve al trabajo.

A) En la fuente de la violencia

1 / El miedo

Thierry Janssen inició la redacción de su libro tras los acontecimientos del 11 de septiembre de 2001. Aparte de que la cobertura de los medios que se hizo, estos eventos tuvieron un gran impacto en todos, por la extrema violencia que representaban. Una reacción natural a tal violencia es la ira, acompañada del deseo de hacer desaparecer a los perpetradores lo más rápido posible. Sin embargo, al pensar en ello, asesinar a un asesino, ya sea legalmente o no, solo se suma al ciclo infernal de la violencia.

Esto plantea la pregunta: ¿por qué querer matar a los terroristas y por tanto actuar en espejo de ellos?

De hecho, la ira detrás de esta violencia es generada por el temor que tenemos de los perpetradores de esta misma violencia. El miedo a la violencia es por lo tanto capaz de generar una violencia igualmente destructiva y asesina. Si somos capaces de violencia, de matar cuando tenemos miedo de los que matan, es muy probable que ellos también maten porque tienen miedo. Los humanos enfrentan por lo tanto a los miedos que los conducen a la violencia, alimentando un círculo vicioso, terriblemente asesino.

Tomar conciencia de esta forma de funcionamiento puede ser el comienzo de un cambio, que comienza por nuestra propia conciencia de nuestros miedos y violencia, así como la comprensión y el perdón de las de los demás.

Sin embargo, existe una alternativa a los miedos, que solo es posible si nos volvemos más conscientes. Y es amor. Eso comienza con un amor por si mismo primero. Aceptarse a si mismo tal que somos en toda nuestra realidad en la armonía entre nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestro intelecto. La confianza que uno tiene en uno mismo se puede ampliar con la confianza en los demás. Es el único camino que lleva a la paz.

"Si la sombra no puede existir sin la luz, la luz puede irradiar sin sombra ... es suficiente que inunde todo el espacio. La sombra es inconsciencia. La luz es conciencia." La sombra es miedo, la conciencia es amor.

El miedo no solo causa ira y violencia, sino que trae sufrimiento. El amor, en todas sus formas: perdón, indulgencia, benevolencia, generosidad, compartir, ..., disuelve el miedo.

Ante conflictos complejos, resultantes de mil y una causas, e influenciados por mil y uno más, es difícil entender los entresijos. Sin embargo, detrás de toda la información, verdadera o falsa, a la que tenemos acceso, siempre están las viejas heridas y los temores de revivirlas, que están en la raíz de

todos los conflictos, cualquiera que sea el nivel en el que se encuentren. Lo que la gente vive a gran escala es lo mismo que cada uno de nosotros experimenta en querellas individuales. El hecho de vivirlo en un grupo amplifica la fuerza destructiva de estos procesos, lo que explica por qué comunidades humanas han podido ser responsables de las peores atrocidades a lo largo de la historia de la humanidad.

Porque cuando el miedo es colectivo, las personas están dispuestos a cualquier cosa, actuando en nombre de la comunidad, descargándose de su propia responsabilidad. Mientras comunidades, pueblos, naciones y individuos siguieren vivir en consonancia con sus heridas del pasado, no estarán capaces de detener el círculo vicioso de la violencia.

Nuestra sociedad ama la guerra. Honramos a nuestros guerreros, y tenemos escuelas militares, pero no tenemos una escuela de paz, donde aprenderíamos de una manera lúdica para conocernos, respetarnos a nosotros mismos y respetar al otro. Esto requeriría una profunda transformación de nuestro sistema de pensamiento. Y sería mejor para nosotros invertir en el progreso interno que en los progresos tecnológicos que pueden transportarnos a la luna.

2 / La represión

Quando se estudia el cerebro humano, se lo puede representar en tres niveles: el cerebro reptiliano, responsable de todas las funciones vitales y determinado por el instinto, el sistema límbico (común a todos los mamíferos), responsable de las emociones y los sentimientos, el neocórtex, que maneja todas nuestras funciones intelectuales, es decir, más o menos: el pensamiento. Los tres cerebros permiten tres niveles de conciencia: instintivo, emocional e intelectual.

La colaboración entre estos tres niveles implica que cuando el neocórtex está al mando, puede detener la llegada de información desde otros niveles, a través de la represión, es decir, que la información secundaria de los niveles instintivos y emocionales, está devuelta al inconsciente (por ejemplo, ruido de fondo, aceleración de la respiración, parpadeo). Así la represión permite utilizar nuestros potenciales intelectuales al máximo de nuestras capacidades.

Quando nuestros instintos y emociones están en contradicción con nuestros razonamientos, o cuando son demasiado dolorosos para manejarlos, los reprimimos también, y los hacemos inoperantes, inconscientes. Entonces, es posible cometer actos inhumanos y perpetrar atrocidades con una racionalidad obvia, pero sin sentir la más mínima emoción. Thierry Janssen no duda en citar a Hitler y Polpot, habiendo ordenado la muerte de cientos de miles de personas. "Los más grandes tiranos son probablemente seres profundamente heridos, cuyos medio de supervivencia fue reprimir su sufrimiento para nunca volver a sentirlo, y esto para la mayor desgracia de la humanidad. "

Sin embargo, al ignorar este mecanismo, somos incapaces extraer lecciones de la historia para no perpetuar las desgracias. Y todos funcionamos de esa manera, por ejemplo, cuando comemos ávidamente, mientras vemos los cadáveres del noticiero. Y esta falta de conocimiento nos hace simplemente inhumanos, sin saberlo.

Un pensamiento, un razonamiento que hace caso omiso de la emoción, nos miente. Escuchar nuestras emociones puede nos hacer volver a la verdad. Sin embargo, la cultura occidental da preferencia de lejos al pensamiento sobre la emoción. Vivimos en nuestra mente, desconectados de nuestro cuerpo y nuestras emociones, y por lo tanto somos todos capaces, no solo de los mejores, sino especialmente de los peores.

Al ignorar los signos emocionales y físicos, creamos un desequilibrio en nuestro funcionamiento. En primer lugar, no nos permite satisfacer nuestras necesidades porque no somos capaces oírlos; y de esta manera nos lleva a somatizar. Entonces la mente termina por funcionar de manera aislada. Un razonamiento puramente mental puede explicar su propia lógica, pero no puede explicar la lógica de la vida. Las lógicas puramente mentales pueden conducir a locuras asesinas, desconectadas de toda

conciencia. Si nos identificamos solo con nuestro pensamiento, ya no tenemos acceso a la inteligencia superior, a una conciencia espiritual, entonces somos capaces de encontrar los argumentos más cartesianos que justificarán la lógica de los peores horrores.

3 / La proyección

Además de los medidos y el mecanismo de represión, recurrimos a muchos comportamientos a menudo inapropiados, que ayudarán a que las violencias se manifiesten.

A menudo conducimos nuestras relaciones utilizando de manera inconsciente el mecanismo de proyección, que consiste en interpretar los pensamientos y emociones del otro, mediante suposiciones infundadas, según nuestras propias actitudes mentales y emocionales, a menudo inconscientes, y no generalizable. Y así, lo que proyectamos en los demás, confirma lo que ya creemos. Interpretamos el mundo con nuestras gafas que no tienen el color de la realidad. Sin embargo, no podemos saber lo que otros piensan realmente. Porque, o bien, lo que dicen no necesariamente se corresponde con la realidad, o simplemente no nos lo dicen.

A menudo pensamos que otros piensan lo mismo que nosotros. O juzgamos negativamente en el otro lo que no queremos ver dentro de nosotros. Admiramos en el otro las cualidades que nos gustaría tener. Y confundimos eso con empatía, que es la verdadera capacidad de entender a el otro y de sentirse como el. Conocer y reconocer este pensamiento en espejo, puede servirnos para descubrirnos y hacernos evolucionar. Observarse a uno mismo y aceptarse a uno mismo como realmente somos, hace que sea posible observar y aceptar a los demás como realmente son, y evitar malentendidos, juicios, conflictos. Al rechazar la proyección, dejamos de alimentar nuestros miedos y evitamos crear situaciones que conducen a la violencia.

4 / La actitud defensiva

Aunque el ser humano es gregario, vive permanentemente vinculado a miedos: miedo a ser abandonado, rechazado, traicionado, ignorado. Los miedos engendran todos los sentimientos negativos: de la angustia hasta la desconfianza, de la ira hasta el odio, pasando por la culpa y muchos más. Estos miedos nos ponen a la defensiva y entorpecen nuestras relaciones, y eso desde nuestra infancia más temprana, y desde el principio de los tiempos. Pero estos miedos son, en su mayor parte, en cierto modo, el fruto de nuestro intelecto, que va a elaborar todo tipo de estrategias para protegerse, pero esto nos va a aislar de los demás. Estas estrategias van desde máscara, hasta el control, la manipulación, la rigidez y la conformidad. Pero no somos conscientes de que estas estrategias nos llevan más a sufrir que cualquier otra cosa. Y nuestros miedos y nuestras actitudes defensivas nos llevan a considerar a los demás como enemigos, y acaban por llevarnos a guerras de todo tipo. Y las guerras nos mantienen en el miedo: círculo vicioso.

Y muy a menudo, estos miedos son infundados, creados por el intelecto sobre la base de sus interpretaciones erróneas de la realidad (proyección).

5 / Las máscaras que usamos

Una de las estrategias para manejar nuestro miedo y socializar a pesar de eso es disfrazarlo. Nos permite ser reconocidos y amados ... por quienes no somos. Pero también nos impide vivir nuestra verdadera vida, sentir nuestros sentimientos verdaderos, conscientemente. Al controlar nuestras máscaras, también nos vamos a tratar de controlar a los demás. Para mantener nuestra máscara, y magnificarla, siempre echamos la culpa a los demás. Engañamos a otros, pero también a nosotros mismos, prohibiéndonos la autenticidad y la honestidad en la relación. Haremos lo imposible para que nuestra fragilidad y nuestras debilidades no puedan volverse aparentes! Y en la mayoría de los casos, estamos listos para luchar ferozmente para defender estas apariencias.

El momento en que nuestra tendencia será más fuerte para ponernos una máscara, es cuando tenemos que presentarnos públicamente: para transmitir un mensaje o para vendernos (para obtener

un empleo, por ejemplo) a desconocidos. Estas son situaciones donde el miedo puede invadirnos. Sin embargo, disfrazar nuestro miedo rara vez es el más adecuado, especialmente porque nuestras emociones, a través de los signos de nuestro cuerpo, pueden revelarnos (desvelarnos). Tener el coraje de acoger el miedo, de mostrarse como somos, e incluso confesar este miedo, es la garantía para que seamos reconocidos por lo que somos, y no por un otro: nuestra máscara. Este es el camino hacia la confianza. Y el estado mental que se revela (desvela) da una seguridad interna. "Porque, recibimos solo de acuerdo con lo que pedimos; y mostrando una máscara, es preguntar algo que es para alguien que no sea nosotros, de hecho, nuestra máscara." Con el riesgo, entonces, de acusar a quien da, por lo que le ha dado a la máscara.

6 / Tomar conciencia de nuestros errores y reconocerlos

Nuestra personalidad tantea en la penumbra y el miedo, complaciéndose en el hábito y repitiendo siempre los mismos errores. Nuestra esencia, si le prestamos atención, ilumina el camino, lejos del miedo. Podemos dejar que ella nos guíe y nos enseñe, lejos del control, de la lucha, en la comprensión de las cosas y su positividad.

Nos enseña que: "Cada causa implica una consecuencia, y en este juego a menudo somos el autor de las causas y la víctima de las consecuencias".

Al vivir bajo el dictado de la personalidad, tomamos el camino del miedo, la desconfianza, la negatividad, y también el juicio, la denigración, la ansiedad, la victimización hasta la depresión. Nuestros muros de protección son nuestros juicios y nuestras creencias, heredados de nuestra educación, que a menudo erigimos como búnkeres. "Nuestra negatividad oculta nuestro miedo. "

Al observarnos y conocernos mejor, podemos llegar a ser conscientes y aceptar nuestros límites y nuestras necesidades, sin proyectar sobre los demás la responsabilidad de su falta de respeto. Y esta aceptación conduce a reconocer y aceptar los límites y las necesidades de los demás. Reconocemos nuestra humanidad y la de todos los humanos. Y así es como podemos encontrar la paz.

B) De la violencia al diálogo

1 / El combate, la huida o el diálogo

En el mundo animal, frente al peligro, hay dos posibilidades: huida o ataque. El ataque corresponde a la guerra; y la huida, podemos considerarlo como una guerra fría, porque no hay aceptación, ni del otro, ni de la situación. Sin embargo, la retirada puede ser un camino intermedio, si solo es una etapa, para evitar la guerra caliente, para calmar las emociones de miedo y de ira, y abrir la conciencia hacia otra cosa. Pero, la huida rompe el vínculo y la confianza.

A menudo nos limitamos entre estas dos opciones, mientras que hay una tercera para el ser humano: la del diálogo.

El diálogo brinda la oportunidad de confrontarse con la realidad, escuchar y comprender al otro, ser escuchado y comprendido por el otro. Esto requiere hacer caso omiso del miedo y apostar a la confianza, y esto requiere ante todo bajar las armas.

2 / Aprender a comunicarse

Resolver las crisis solo puede hacerse comunicándose. La comunicación no violenta ofrece varias vías para lograr esto de una manera positiva y constructiva.

Una comunicación hacia la paz implica los siguientes puntos de referencia:

- Cada uno tiene un buen fondo, pase lo que pase.
- Nuestras diferencias son superficiales, relacionadas con nuestra personalidad. Esencialmente, tenemos las mismas necesidades.

- El diálogo requiere observar, sentir, reconocer nuestras necesidades, ser capaz de solicitud.
- El diálogo consiste en expresión y escucha, sin juicio.

Para llegar allí, más vale:

- limitarse a la expresión de la observación, libre de juicio;
- Hablar en nuestro nombre ("Yo" y no 'tu');
- ser consciente, precisamente, de nuestros sentimientos y necesidades reales;
- aprender a conocer y manejar nuestras iras, expresarlas de manera saludable y encargarse personalmente de la responsabilidad de ellas, lo que nos lleva a rechazar cualquier forma de agresividad y violencia (vea también el artículo de Pema Chödrön: "Nuestra propia violencia" / <http://sechangersoi.be/ES/4ES-Articulos/Nuestrapropiaviolencia.htm> así como el artículo "De la oposición a la no violencia" : <http://sechangersoi.be/ES/4ES-Articulos/Oposicion-ES.htm> en este tema), porque eso es destructivo tanto para el otro como para nosotros mismos. La ira puede atravesarnos: ella no es nosotros;
- expresar más allá de nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, para evitar proyectar sobre el otro nuestros miedos y sufrimientos en forma de reproches;
- asumir la responsabilidad de nuestras acciones;
- dejar que otros tomen la suya, y actuar independientemente de ellos según nuestras necesidades y no las de ellos;
- tener en mente que todos tenemos las mismas necesidades, para respetarnos a nosotros mismos, para respetar las de los demás y lograr que los demás respeten las nuestras;
- ser capaz pedir algo sin exigirlo (lo que permite aceptar recibir una respuesta negativa), en eco de nuestras necesidades y sentimientos, de manera positiva, y con respecto al otro;
- respetar las necesidades del otro;
- ser capaz de escuchar realmente (con empatía, sin juicio), incluso cuando somos juzgados o atacados, y sin imponer nuestras soluciones;
- permanecer a la escucha a sí mismo respetando nuestros límites;
- atreverse a dar el primer paso en una situación de conflicto.

C) Esta conciencia que nos falta

1 / inteligentes pero no muy conscientes

Los medios para lograr la paz se conocen desde hace milenios, pero aún no hemos sido capaces escucharlos de verdad. El ser humano muestra mucha inteligencia en ciertos campos, pero aún está muy lejos de haber alcanzado la conciencia, para hacer un uso completo de ella. La ausencia de conciencia con incapacidad de manejar nuestros miedos, nos lleva con demasiada frecuencia a hacer un mal uso de nuestra inteligencia.

La globalización actual podría dar un impulso serio a esta transformación, esencial para que el humano sobreviva allí.

2 / Intelectualización - ego

Sin embargo, el intelecto es prodigioso en el sentido de que nos permite ser conscientes de nuestro cuerpo y nuestras emociones, y efectuar elecciones, dirigiendo así nuestra propia evolución. El reverso de la medalla es la existencia del ego: la identificación con nuestro pensamiento (y nuestra representación de nosotros mismos). El pensamiento que se mantiene a sí mismo, también nos hará ausentes de nuestras vidas, proyectándonos continuamente hacia el pasado o el futuro, impidiéndonos estar enraizados en la realidad, haciendo subjetivas todas nuestras proyecciones.

3 / Observar nuestros pensamientos y emociones en el presente

En general, tenemos muchas dificultades definirnos en el momento presente. Nunca dejamos de huir

en el pasado o de proyectarnos hacia el futuro, perdiendo el único momento en el que podemos actuar concretamente: el momento presente.

El momento presente es el momento de la conciencia y la transformación. No da lugar ni a la añoranza o a remordimientos, ni a esperanzas, sino a la realidad. Son nuestras percepciones físicas, nuestras emociones y sentimientos los que nos pueden ayudar a permanecer en contacto con el presente, barriendo el ronroneo de los pensamientos. Volviéndonos en observadores de nuestros pensamientos y emociones, alcanzamos nuestra esencia, evitando su control sobre nosotros. "Observar el intelecto es quitarle la energía. Es quitar la energía de nuestros miedos, de la guerra y dar una oportunidad a la paz. Al observar nuestros pensamientos y sentimientos, dejamos de dar espacio a la observación del otro, y la interpretación de lo que él piensa: dejamos de "suponer". Dejamos de elaborar y creer en teorías que no están enraizadas en ninguna realidad.

El tiempo presente es el tiempo de la intimidad con uno mismo, y los otros, el tiempo de la paz, el tiempo del amor. Los miedos solo pueden existir en términos del pasado y del futuro, no tienen cabida en el presente, y este es un poderoso antidepresivo.

La evolución que nos espera podría resumirse en la cita extraída del Upanishad:

"El que está en la ignorancia escribe su vida en piedra.

El que busca al espíritu escribe su vida en el agua.

El que es liberado escribe su vida en el aire. "

4 / Interacción entre la paz interna y la paz internacional

Cuando nos escondemos detrás de nuestras máscaras, juzguemos con dureza a quienes no se corresponden con nuestras referencias y nos indignamos por las guerras e injusticias que nos ofrece la televisión; estamos muy lejos de nosotros mismos, de la conciencia de nuestras experiencias, y así perpetuamos las guerras en nuestra escala, con nuestro entorno, listos para quejarse, para lamentarse, y difundir nuestro veneno sobre ello. ¿Cómo podemos entonces considerar la paz en los conflictos armados? "Cada vez que aceptamos reconectarnos con nosotros mismos, ayudamos a crear un poco más de paz en el mundo." Nuestra elevación de conciencia es mucho más poderosa que cualquier guerra que podamos librar por la paz.

D) Hacia actitudes de conciencia y paz

Un trabajo previo sobre uno mismo es, ante todo, necesario antes de que uno pueda considerar la paz en las relaciones y entre las comunidades.

1 / De la defensa al 'dejar ir'

Cada uno de nosotros es atrapado entre dos direcciones: la primera, separadora, impulsada por el miedo, nuestras máscaras y defensas, que nos lleva a la oposición, la lucha, la búsqueda de la supervivencia y el control de lo que nos rodea. Se lo puede llamar separador, personalidad, ego, falso yo, producto del intelecto.

La segunda tendencia, unificadora, se caracteriza por el 'dejar ir'; consiste en dejarse llevar por la corriente, en confianza con la vida.

Nuestras defensas nos llevan a vivir lo que tememos, confirmando así nuestras creencias: "Cada vez que tenemos miedo de que otros nos traicionen, nos manipulen o nos controlen; nuestra personalidad se esfuerza por controlar y manipular por la fuerza o la seducción. Inevitablemente, los otros intentan escapar de nosotros y concluimos que estábamos en lo correcto al querer controlarlos. Finalmente, cuando tememos no estar a la altura de una situación y que intentamos disfrazar lo que consideramos nuestras imperfecciones, nos volvemos tan rígidos que nadie puede ver la belleza y la creatividad desbordante que nos habita. Por lo tanto, al tratar de ser perfecto, nos volvemos realmente imperfectos. "

Prisioneros de nuestro pasado que nos condujo hacia este círculo vicioso, es difícil para nosotros salir de él. Solo la conciencia, que implica la aceptación de uno mismo en todas sus dimensiones, puede sacarnos de esto. Heridos por el pasado, preocupados por el futuro, solo el presente puede reconfortarnos y ponernos en paz, y revelarnos nuestra esencia, dejar el sufrimiento por medio del 'dejar ir', y realizarnos plenamente. (Ver también el cuento "Dos lobos" :

<http://sechangersoi.be/ES/5ES-Leyendas/Loslobos.htm>).

2 / De la dependencia a la confianza

En lo que se dice públicamente sobre el amor, a menudo hay confusión con la noción de apego y dependencia, dos polos muy distintos del amor verdadero. El apego es la forma más común de relación. La diferencia más importante entre los dos tiene lugar del miedo a la confianza, del control a la libertad.

Al comienzo de la relación de amor, se trata más de necesidades y carencias. El verdadero amor aún está por construirse. Y el comienzo de la relación se basa mucho más en un mercado entre dos egos, que tarde o temprano serán desenmascarados. El ego espera en la relación que el otro resolverá sus propios problemas. Así que todo está en su lugar por malentendido hasta que descubramos que el otro no cumple con nuestras expectativas, no cura nuestras heridas, que solo nosotros podemos tratar. Solo entonces podemos realmente construir una relación de amor. Es una elección que puede hacerse en conciencia, una dirección hacia la cual no hay sufrimiento.

3 / Respirar

Para permanecer despierto a nuestra conciencia en una situación emocionalmente tumultuosa, teniendo en cuenta nuestra respiración puede ayudarnos a suavizar las reacciones del cuerpo y recuperar la calma, dirigiéndola hacia la profundidad y el ritmo regular. Esto "reduce las consecuencias de la negatividad de nuestro adversario, sin usar los mismos argumentos y procesos que él". En este sentido, "la respiración es un precioso instrumento de paz".

En ciertas situaciones, cuando nos sentimos juzgados; nos ponemos a la defensiva, o comenzamos a justificarnos, en busca de reconocimiento, mientras que nuestra interpretación de un juicio no es necesariamente correcta. Y frente a nuestra actitud, nuestro interlocutor solo puede responder en espejo, cerrando la trampa a la situación. Si respiramos, recobramos la conciencia de la situación real, podremos quizás revertir la situación y evitar heridas innecesarias.

4 / De la mentira a uno mismo a la lucidez

El estado de conciencia aquí y ahora, con una mirada lúcida a la realidad, para aquellos que la alcanzan, nunca es un estado permanente. La mayoría de las veces, nuestro ego intelectualiza la realidad, haciéndonos dejar la conciencia, manipulándonos a nosotros mismos, y haciendo que mintamos a nosotros mismos y mintamos a los demás, y así creando las circunstancias propicias para los conflictos. Cuanto más podamos ser verdadero, más mejoraremos ya nuestras relaciones, mientras dejamos de ser engañados y de participar en la mascarada que representa nuestro sistema de sociedad. "Nada es más peligroso que un mentiroso que no sabe que está mintiendo", y todos mentimos.

5 / perdonarse a uno mismo - perdonar a otros

"El perdón es sin duda el mejor regalo que se puede ofrecer a uno mismo y a los demás. "

Para ser capaz perdonar, a menudo es necesario perdonarse a sí mismo. Perdonarse y perdonar a los demás puede aliviar muchas tensiones, reanudar o mejorar las relaciones. Cuando somos capaces de perdonar, podemos entonces darse cuenta que el amor es más fuerte que el miedo, nos da paz.

No se trata de perdonar los actos, sino a las personas, en su totalidad: lo que son, sus pensamientos, sus sentimientos, sus actos. Perdonar es una elección, la elección en el presente para aliviarnos del pasado, de nuestro sufrimiento. Cada uno actúa en cada momento según su nivel de conciencia, y nuestra conciencia evoluciona, ya no es la del pasado. El perdón es la clave de la liberación y la curación. El perdón de sí mismo lleva a perdonar al otro y le permite perdonarnos.

Perdonar es una elección que nos permite poner un punto final a los sufrimientos del pasado, invertir en la confianza en el otro, al reconocer su derecho a cometer errores, porque reconocemos este derecho por nosotros mismos. Perdonar apacigua mucho más que la venganza lo puede hacer por un tiempo, es un regalo que se hace a uno mismo.

6 / De la competitividad a la colaboración

El concepto de guerra no se refiere solo a conflictos armados. Es un modo de funcionamiento que ocupa nuestras vidas en todo momento. Esto se refleja en nuestro lenguaje, en todas las formas de competiciones y oposición de la vida. Resistimos a la naturaleza, a la vida. Nuestros miedos nos llevan a querer controlar todo, pensando en hacer mejor que la vida, que la naturaleza. Nos llevan a ser capaz hacer la guerra contra nosotros mismos, si es necesario.

La sociedad, requiere, por todas las formas, nuestro desempeño, y en general, en un contexto muy específico, que hace caso omiso de nuestras capacidades reales, las que están haciendo nuestra esencia.

De generación en generación, nos educan en el miedo, intentando de encasillarnos, y cada uno simplemente retransmite lo que ha aprendido, ignorando que existen otros caminos. Para romper este círculo vicioso, solo la conciencia de estar allí permite elegir otra cosa, pasar del camino de nuestros miedos al camino del amor.

Frente al amor condicional de quienes nos rodean, solo tenemos la opción de rebelarnos o someternos a él. Sumisión bajo una máscara o rebelión en la violencia. El amor incondicional, al contrario, está marcado por la aceptación del otro. Y para aceptar al otro, uno primero debe aceptarse a sí mismo, y mostrarse sin máscara.

El ámbito de la competición en la que vivimos exige que luchamos en todos los frentes para seguir siendo un ganador. Pero "a los ojos del amor, no hay un verdadero ganador si hay siquiera solo un perdedor".

7 / Más allá de las acciones: los pensamientos e las intenciones

Más allá de los actos concretos hacia la paz, Thierry Janssen llama la atención sobre la naturaleza invisible de la vida, que nos invita a alimentar otros pensamientos, otras emociones, otras intenciones. "El mundo exterior es un reflejo de lo que está sucediendo dentro de cada uno de nosotros, atraemos a nosotros mismos lo que nos negamos a ver en nosotros, es la magia del Universo, porque todo tiene un sentido. .. "(ver también el artículo " El boomerang de los pensamientos " (todavía solo en francés): <http://sechangersoi.be/4Articles/boomerang01.htm>).

Nuestros pensamientos e intenciones, incluso si no son seguidos por acciones, tienen un impacto concreto en la realidad.

También existe la teoría de los campos morfogenéticos, ilustrada por la leyenda del centésimo mono (ver el artículo sobre este tema: "La leyenda del centésimo mono y la hipótesis científica de los campos mórficos" : <http://sechangersoi.be/ES/4ES-Articulos/Sheldrake-ES.htm>). Esta teoría plantea la hipótesis de que la evolución de cada uno tiene un impacto en la evolución de todos, aparte de cualquier comunicación entre individuos.

E) Alcanzar la paz y transmitir

1 / Parar de reproducir el pasado

Al librarnos de nuestros miedos actuales, al aceptar dar el perdón ahora, al reconocer al otro su lugar y sus derechos ahora; estamos dando la oportunidad a la paz, para ahora y para el futuro. Aprender de las experiencias del pasado, consiste en ser capaz ir más allá de los conflictos, deteniendo los viejos resentimientos, siendo más consciente del alcance, de nuestros miedos, del impacto de nuestros pensamientos, reconociendo nuestras emociones y nuestras necesidades reales. Esta es el único medio de liberarnos de todos los conflictos, de todas las guerras, en cualquier escala que sea.

Mientras no extraigamos lecciones de nuestro pasado bajo esta luz, no podremos construir un futuro más positivo. Mientras no decidamos negar reproducir lo que siempre se ha hecho; mientras no rompamos el círculo vicioso; perpetuaremos las masacres, seguiremos siendo prisioneros de las relaciones de poder.

2 / La felicidad duradera no proviene de los logros del pasado sino del cambio perpetuo

Si basamos nuestra felicidad en la presencia de personas, situaciones u objetos en nuestra vida; como todo tiene un fin, estamos condenados a no quedar felices. "Toda felicidad contiene en si misma su parte de sufrimiento." Solo el cambio es inmutable. La búsqueda de tales felicidades duraderas está, por lo tanto, condenada al fracaso. Al identificarnos con nuestras posesiones, o con el hecho de ser amados, cometemos el mismo error que cuando nos identificamos con nuestros pensamientos. Todas estas son solo formas de ser y evolucionar. La felicidad proveniente de las circunstancias trae satisfacción y placer, la felicidad que encontramos y elegimos en nosotros, trae alegría y paz. Requiere, para alcanzarla, confiar en la vida y 'dejar ir', aceptando plenamente lo que está en el momento presente.

3 / Cambiar desde el interior para transmitir a las generaciones futuras

Según Thierry Janssen, cualquiera que sea la religión, el mensaje sigue siendo el mismo: "El mundo es uno, la diversidad es necesaria para esta unidad, y el amor se expresa a través de ella". Y, por lo tanto, necesitaremos transformar fundamentalmente la enseñanza a nuestros hijos, y eso comienza desde la cuna. Y esta transmisión solo es posible si encarnemos lo que estamos tratando de legar. Una educación de castigo, de competición, solo puede prolongar las mentalidades obsoletas.

4 / Partiendo de uno mismo para todos, con la ayuda de la vida

Si bien la decadencia a nivel mundial sigue amplificándose, en paralelo, hay cada vez más individuos que, por caminos muy diferentes, están realizando un trabajo importante de desarrollo interno. Implica un camino psicológico y espiritual, pero también un trabajo a nivel físico para liberar los bloqueos emocionales más antiguos, inscritos en nuestras células.

Comenzar con uno mismo es el único camino posible de recuperar nuestra esencia, dejar nuestros odios y alimentar la benevolencia y la cooperación, y encontrar la paz y la serenidad.

A diferencia de un enfoque político como el comunismo, es un camino espiritual, porque proviene del corazón, del proceso individual y consciente, y no pasa por la autoridad de ninguna relación de fuerza. "Un mensaje de paz no puede ser difundido por la guerra, solo puede ser propuesto." Este es un progreso en el sentido de que el progreso logrado por nuestro conocimiento es compartido por todos y para todos. La satisfacción de las necesidades se hace entonces con confianza, para la satisfacción de todos, y no con el propósito egoísta de defendernos de nuestros miedos. En lugar de la ilusión de libertad que nos dio esta actitud, descubrimos entonces la verdadera libertad, donde la conciencia nos

permite dejar nuestras actitudes defensivas, aceptando lo que es. Nuestras verdaderas motivaciones pueden entonces aparecer y llevarnos hacia el armonía en la diversidad.

En tal perspectiva, se hace difícil negar la existencia de una inteligencia superior que nos rodea, que está en el fondo de nosotros: la vida.

Cuando estamos en guerra (sea la que sea), estamos en guerra con la vida. La tarea y el camino son largos para avanzar hacia la paz, y si logramos allí, realizaremos un verdadero salto en la evolución. Es a partir de la intención de que podemos empezar, y esta intención puede tener lugar aquí y ahora.

5 / Transmitir

Al plantear un enfoque positivo de la vida, podemos practicar esta intención. La manera más directa de hacer esto es reconocer todo lo que nos satisface, nos contenta. Incluso las dificultades de la vida, incluso nuestros adversarios, nos ayudan para hacernos evolucionar lejos de nuestros miedos, más cerca del amor. Nos ofrecen lecciones de vida indispensables para despertarnos. El ego se vuelve entonces en la herramienta que puede ayudarnos. Entonces, aquellos que han comenzado a familiarizarse con sus miedos y manejarlas, pueden ayudar a aquellos cuyo camino aún está dictado por los miedos, para alcanzar la armonía y trabajar juntos por una transformación profundo en el mundo.

El miedo estimula la guerra, el amor engendra la paz. Esta ecuación desafía la racionalidad pura porque integra la dimensión de los sentimientos y las emociones, que ya no podremos ignorar si queremos evolucionar.

*Claire De Brabander
Bruselas febrero 2009
traducción octubre 2018*

*del sitio : <http://www.sechangersoi.be/ES/ES-Inicio.htm>
pagina : <http://sechangersoi.be/ES/4ES-Articulos/Delmiedoalapaz.htm#transmettre>*

© La Reproducción de este documento (para fines no comerciales solamente) es libre y bienvenida, bajo reserva de no realizar cualquier cambio y de mencionar la autora, el sitio y la página.

Este texto ha sido escrito en francés y ha sido traducido por la autora (que es francófona). Por lo tanto la calidad de la traducción no está garantizada. No hesite a señalar los errores. Ver más a la pagina : <http://sechangersoi.be/ES/ES-traducccion.htm>.