

## **EL MUNDO CAMBIA... CUANDO CAMBIAS TÚ**

La mayoría de las personas tendemos a situarnos ante los demás y ante las circunstancias en función de la información de que disponemos. Una información que mezcla lo que nos llega del exterior a través de los sentidos con las ideas o creencias que forman parte de nuestra personalidad. Y es bueno tener una postura definida siempre que ello no suponga un estancamiento en las ideas o esconda miedo al cambio, o resistencia al crecimiento, o dependencia y apego a lo conocido. Sin embargo, en ocasiones esa definición de posturas nos hace posicionarnos ante los demás o ante las circunstancias de una forma rígida que se manifiesta por una tendencia al enjuiciamiento. Y es que a veces la línea que separa esas dos posiciones mentales es tan fina que no nos damos cuenta cuando abandonamos la asertividad -autoafirmación- y pasamos al juicio.

La verdad es que con demasiada frecuencia nos atribuimos la potestad de juzgar con severidad las ideas y comportamientos de los demás mientras con nosotros mismos somos tremendamente indulgentes.

Pues bien, las nuevas ideas sobre Psicología y Filosofía nos hablan de que "todo pensamiento que tenemos se refiere en realidad a nosotros mismos". Es decir, que aquello que censuramos o rechazamos en el otro es signo de autocensura o de autorrechazo.

En "Curso de milagros", ese maravilloso libro que ha echado raíces profundas en todos los movimientos de Nueva Conciencia, se sugiere que para evitar caer en el juicio cambiemos el enfoque, la interpretación de lo que observamos. Según parece, el hecho de juzgar está estrechamente relacionado con el pecado y la culpa mientras que el hecho de cometer un error lo está con el aprendizaje. Existe una diferencia abismal entre ambos conceptos.

Durante nuestra vida, fruto del proceso de aprendizaje, podemos cometer errores... y ¡vaya si lo hacemos! Pero nunca deberían verse como pecados. Si cuando miramos a alguien vemos que ha cometido un error consideraremos que es fruto de su momento evolutivo, de su crecimiento, de su nivel de conciencia; pero si juzgamos lo que ha hecho como un pecado le imponemos de inmediato -aunque sea mentalmente- una condena, un castigo. De hecho, los sistemas judiciales del mundo civilizado castigan a los criminales reclusos en cárceles que tienen un enfoque de expiación, no de rehabilitación, y las estadísticas demuestran que muchos de los reclusos son reincidentes y vuelven a ser condenados una y otra vez. El castigo que infligimos a los demás recae al final sobre nosotros, el resto de la sociedad.

Y no se trata de perdonar a quienes han atentado -en cualquiera de sus formas- contra los derechos ajenos sino de establecer mecanismos para que esas personas puedan rehabilitarse. Se trata de buscar vías para enmendar los errores pero, sobre todo, para intentar que no vuelvan a producirse.

Hay que considerar que cuando alguien nos hace daño es porque ha perdido el contacto con su ser esencial, porque está dominado por la ignorancia o la inconsciencia, o porque se ha dejado llevar por el miedo y se ha olvidado de su verdadera naturaleza.

Cuando juzgamos a una persona sólo podemos recurrir al perdón, algo que -de alguna manera- nos coloca en una posición de superioridad con respecto al otro.

En cambio, cuando ponemos en marcha la comprensión y consideramos el modus vivendi de esa persona y lo enfocamos bajo el prisma de un proceso evolutivo de

despertar de la consciencia, surge la aceptación.

Normalmente tenemos una buena opinión de nosotros mismos y nos cuesta reconocer aquellos aspectos poco positivos de nuestra personalidad. ¿Por qué no hacemos gala de la misma indulgencia cuando se trata de otras personas? Muchas veces nos engañamos creyendo que somos lo que creemos y que valemos lo que opinamos pero si realmente nos paráramos a observarnos un poquito veríamos las incongruencias en que constantemente caemos.

Por ejemplo, cuando vamos a una manifestación pacifista y terminamos haciendo uso de la violencia -aunque sea verbal- contra los defensores del sistema; cuando protestamos por los desastres ecológicos provocados por las grandes empresas sin que nosotros desarrollemos esa conciencia de respeto a la naturaleza en nuestra vida cotidiana; cuando nos escandalizamos de la manipulación que ejercen los medios de comunicación mientras ignoramos la que nosotros practicamos; cuando nos creemos mejores que los demás y simplemente es que manejamos una mayor cantidad de información... Y así podríamos hacer una larga lista.

¿Qué pasaría si aceptáramos que sólo somos lo que hacemos, si pusiéramos en nuestro haber únicamente lo útiles que somos? Quizás llegáramos a la conclusión de que no estamos tan alto como creíamos, que simplemente somos una parte de algo y lo único que hacemos es alimentar nuestro propio ego. Un ego que se niega a reconocer que participamos y somos responsables de cuanto sucede a nuestro alrededor, que en nuestra mente también existen conflictos, guerras, mentiras, violencia, miseria, odio, injusticia, enfermedad, robos, que participamos de todas las emociones que nos rodean. Que, en alguna medida, nosotros ponemos nuestro granito de arena para que la sociedad sea como es, que es imposible que se acaben las guerras mientras nosotros no eliminemos de nuestra mente las armas: pensamientos que se convierten en cañones, bombas o misiles; intenciones que crean brechas y rupturas en las relaciones; palabras que se convierten en puñales; miradas que fulminan, etc.

Por tanto, cabría preguntarse: ¿quién soy yo para juzgar a los demás? Seguramente eso que juzgamos tan severamente lo hayamos hecho antes y aún sigamos haciéndolo, tal vez en otro ámbito, tal vez en menor proporción... pero la raíz es la misma. Es posible que la vida nos ofrezca a través de personas y situaciones difíciles el aprendizaje que nos permitiría reconocer y sanar esa parte de sombra que nos devuelve el espejo del otro, que sea la oportunidad de ser consciente de algo y que cuando demos el paso y resolvamos el conflicto la situación dolorosa o conflictiva desaparecerá para siempre porque ya no necesitaremos esas condiciones tan hostiles o esas experiencias tan duras para seguir evolucionando. Así pues, en lugar de juzgar al otro observemos en qué medida lo que vemos en él forma parte también de nuestra vida y empecemos por cambiar ese aspecto en nosotros. Seguro que es la mejor aportación que podemos hacer para colaborar en la creación de un mundo mejor.

María Pinar Merino