

Charla Primera

Los Principios de la Paz. Ontología de la Paz.

Introducción al curso

No me considero una persona excepcionalmente inteligente ni especialmente inspirada, pero poseo una profunda conciencia sobre ciertos conceptos que considero esenciales.

Son como semillas, pequeñas pero poderosas, con el potencial de crecer y dar fruto.

En este curso, compartiré con vosotros estas semillas para que, entre todos, observemos cómo germinan y se desarrollan.

No puedo predecir exactamente qué brotará de ellas, pero sí sé que caerán en la tierra fértil de vuestras mentes y crecerán según las cultivéis.

Esa parte no me corresponde a mí, sino a vosotros.

Mi labor es simplemente ofrecerlas; lo que hagáis con ellas dependerá enteramente de cada uno.

Una vez entregadas, mi única tarea será desearos lo mejor.

A partir de ahí, el proceso de aprendizaje es vuestra responsabilidad y los frutos que cosechéis serán vuestro propio beneficio.

Pero os advierto: estos frutos son de la mente, y, como tales, son frágiles y efímeros.

La única forma de conservarlos e incluso hacerlos crecer es compartiéndolos con otros.

De lo contrario, se desvanecen.

Así funciona la ley de la mente.

Antes de comenzar, quiero agradeceros por estar aquí.

Vuestra presencia es esencial para lo que queremos lograr con este curso.

Vosotros sois el escenario en el que ocurre esta enseñanza.

Sin vosotros, no habría curso, y ni yo ni vosotros aprenderíamos nada.

Es decir, no cambiaríamos.

Porque aprender no es otra cosa que cambiar la mente.

Y ese es precisamente el propósito de este curso: transformar nuestra manera de pensar sobre la paz.

Primero, adquiriendo un nuevo sistema de pensamiento que nos permita vivir en paz con nosotros mismos y con los demás.

Luego, transmitiendo esta forma de pensar y de ser a otros para contribuir a un entorno más pacífico.

Ese es el motivo por el que este curso se llama **“Maestros de Paz”**.

Cambiar nuestra manera de pensar sobre algo tan fundamental como la paz no es una tarea sencilla.

Es un desafío profundo que implica sustituir antiguas creencias por nuevas comprensiones que nos permitirán interpretar la realidad de otra manera, lo que inevitablemente nos llevará a actuar de forma distinta.

La dificultad de este cambio radica en la inercia de la mente a operar bajo sus patrones habituales.

Instaurar un nuevo sistema de pensamiento, capaz de generar hábitos más armoniosos en nuestra forma de pensar, sentir y actuar, requiere determinación y perseverancia.

Pero vivir en paz con uno mismo y compartir la paz con los demás es un propósito que justifica cualquier esfuerzo.

Sin paz, es imposible ser feliz.

Y la felicidad es una necesidad tan profunda y esencial para el ser humano que no podemos renunciar a ella.

En resumen, el objetivo que nos planteamos es ambicioso, pero alcanzable.

Y, lo más importante, no tiene alternativas.

Presentación

Todos nosotros tenemos la intuición profunda de que la paz es algo bueno y deseable.

Sin embargo, vivimos en un mundo de conflicto en el que la paz parece ausente.

No estamos en paz con nosotros mismos; nos falta paz interior.

No estamos en paz con los demás ni con el mundo que nos rodea.

Vivimos en una realidad donde todo parece estar en constante conflicto.

La razón de esta situación es que creemos que el conflicto es real y está justificado.

Esta creencia moldea nuestra percepción, haciéndonos ver el mundo como un campo de batalla donde cada relación que establecemos y cada situación cotidiana se convierte en una lucha de intereses, en la que lo que unos ganan, otros necesariamente lo pierden.

Si aceptamos esta premisa, reaccionamos con desconfianza, defensa y ataque, perpetuando así el conflicto que creemos inevitable.

Nos acostumbramos a verlo en todas partes: en nuestras relaciones, en las estructuras sociales y en la historia misma de la humanidad.

Si esto es cierto, entonces la paz, que es lo opuesto al conflicto, no puede ser real; debe ser una ilusión.

A lo sumo, una utopía inalcanzable.

Pero ¿es realmente así?

Sin embargo, desde lo más profundo de nuestro ser, anhelamos la paz.

Para resolver este dilema, debemos averiguar si realmente el conflicto es una realidad justificada o si, por el contrario, es una construcción mental que podemos trascender.

Para ello, recurriremos a lo que llamaremos “**Los Principios de la Paz**”, enunciados abstractos de carácter ontológico que nos permitirán definir la paz y demostrar su realidad.

Primer principio: La paz es la condición del Ser.

Es decir, la paz es el estado natural de lo que **existe**.

Sabemos que lo que **existe verdaderamente** es **uno**, porque lo que es real no puede estar dividido en partes independientes sin perder su esencia. La unidad es la base de toda existencia auténtica, ya que la fragmentación implicaría que algo dejara de ser lo que es. Por ello, la unidad es la característica fundamental del Ser.

Si la existencia es una, entonces **la paz es la condición de lo que es uno**.

Lo que es **uno** existe sin oposición, sin división, sin conflicto. No tiene un opuesto real. Por eso, **la paz implica la ausencia de conflicto**, porque el conflicto solo puede darse entre opuestos.

El conflicto es la condición de la dualidad: necesita dos polos opuestos que se enfrenten. La paz, en cambio, es **no-dual**. No depende de la lucha entre contrarios, sino de la unidad del Ser.

Ahora bien, si lo que **existe verdaderamente** es **uno**, entonces lo opuesto a lo que existe solo puede ser lo que **no existe**.

El conflicto, que es dualidad y oposición, sería entonces una ilusión, pues la realidad no admite opuestos verdaderos.

Segundo principio: La paz es real.

Si la paz es la condición del Ser y el Ser es lo que verdaderamente existe, entonces la paz es real. No es una construcción mental ni una mera aspiración; es la base misma de la existencia.

El conflicto, por el contrario, no es real en sí mismo. Solo existe en la mente que lo fabrica al percibir la realidad como dividida y enfrentada. Si el conflicto fuera real, sería eterno e ineludible, pero, como toda ilusión, desaparece en cuanto se reconoce su falsedad.

Si el conflicto no es real, ¿por qué parece existir?

La única posibilidad es que **sea una creencia**, un constructo mental que damos por cierto sin cuestionarlo.

Las creencias pertenecen a la mente, no al Ser.

Por lo tanto, **el conflicto es una creencia ilusoria de la mente y no una realidad ontológica.**

Lo que **es real** no puede ser negado.

Pero lo que **no es real** sí puede y debe ser negado para que la verdad prevalezca.

Tercer principio: La paz es la verdad.

La verdad es lo que es y no puede ser cambiada ni destruida. Si la paz es la condición del Ser y el Ser es lo único real, entonces la paz es la verdad.

El conflicto, en cambio, no es la verdad; es una distorsión de la percepción. Es un error, una interpretación equivocada de la realidad basada en la creencia en la separación. Por eso, el conflicto no es un mal necesario, sino un **mal artificial**.

En última instancia, elegir entre la paz y el conflicto es elegir entre **la realidad y la ilusión**, entre **la verdad y el error**.

Cuando afirmamos la paz y negamos el conflicto, no lo hacemos porque la paz sea simplemente mejor que el conflicto, sino porque el conflicto es inaceptable en sí mismo, ya que **no es real**. No existe por sí mismo; solo tiene existencia en una mente conflictiva, una mente que, al desear el conflicto, lo fabrica allí donde no lo hay.

El conflicto es, en última instancia, una **interpretación errónea de la realidad**.

La paz es un **hecho**, pero el conflicto es una **opinión**.

El problema que enfrentamos los seres humanos es que confundimos opiniones con hechos.

Los hechos son la realidad tal como es, mientras que las opiniones son creencias emocionales influenciadas por nuestros miedos y deseos.

Por ejemplo, afirmar que en esta habitación no hay ningún pingüino es la constatación de un hecho.

Decir que en esta habitación **debería** haber un pingüino es una opinión.

La inmensa mayoría de las personas sostienen y defienden creencias emocionales basadas en sus miedos y deseos, y las presentan y justifican ante sí mismas y ante los demás como si fueran hechos incuestionables.

Este es un gravísimo **sesgo cognitivo** y la raíz de todo conflicto.

El conflicto es el resultado de imponerle a la realidad nuestros miedos o deseos.

El anhelo de paz y felicidad

Todo ser humano tiene un anhelo legítimo de felicidad y de paz. Este deseo no es arbitrario ni caprichoso, sino que surge de nuestra propia naturaleza. Buscamos la paz porque **esa es la condición natural de nuestro Ser**, el estado esencial de nuestra existencia.

Sin embargo, en lugar de buscar esa felicidad donde realmente está—en nuestro propio Ser—, nos convencemos de que se encuentra en alguna otra parte: en objetos, en personas, en circunstancias externas. Esta búsqueda errónea nos aleja de nuestra verdadera naturaleza y nos sumerge en una constante insatisfacción.

Al operar bajo esta ilusión, generamos miedos y deseos artificiales, creencias que no tienen fundamento real. Estos miedos y deseos nos llevan inevitablemente a entrar en conflicto con otros, quienes, desde su propia perspectiva errónea, sostienen creencias igualmente infundadas y opuestas a las nuestras. Así, la humanidad se ve atrapada en un ciclo de lucha, tratando de imponer sus ilusiones sobre los demás en un intento desesperado de encontrar la paz donde nunca ha estado.

El conflicto, entonces, no es una condición inevitable de la existencia humana, sino el resultado de un error fundamental: la creencia de que la felicidad y la paz pueden encontrarse fuera de nosotros, en algo externo, en lugar de reconocerlas como lo que realmente son: **nuestra naturaleza esencial**.

Conclusión

Hemos visto que la paz no es una simple aspiración humana ni una utopía inalcanzable, sino la condición natural del Ser, lo único verdaderamente real y verdadero. La creencia en el conflicto, en cambio, es una ilusión, una fabricación de la mente basada en miedos y deseos infundados.

El camino hacia la paz no es luchar contra el conflicto, sino reconocer su irrealdad y dejar de alimentarlo con nuestras propias creencias erróneas. La paz ya está en nosotros porque es nuestra verdadera esencia. Solo necesitamos recordar lo que realmente somos y soltar lo que nunca fuimos.

A partir de esta comprensión, cada uno de nosotros tiene una elección: seguir perpetuando el conflicto como si fuera real o empezar a vivir desde la paz, la única realidad que existe. Esta elección define no solo nuestro bienestar personal, sino también el mundo que ayudamos a crear.

Primera práctica: Entrenando la mente para la paz

1. **Reconoce el malestar:** Cada vez que sientas malestar emocional, detente un momento y date cuenta de que ese malestar proviene de un pensamiento que no es verdadero ni beneficioso para ti. Es una señal de que tu interpretación de la situación está en conflicto con la verdad de tu Ser.
2. **Detén la interpretación:** En lugar de seguir alimentando ese pensamiento, haz una pausa. Suéltalo. No necesitas resolverlo en este instante.
3. **Abre la posibilidad de ver de otra manera:** Decide que quieres percibir la situación de otra manera. No necesitas saber cómo, solo estar dispuesto a cambiar tu perspectiva.
4. **Pide una nueva interpretación:** Con humildad y sin esfuerzo, pídele a tu mente una comprensión más profunda y verdadera de la situación.
5. **Confía en la respuesta:** Pon tu voluntad en confiar que una nueva interpretación te llegará. No fuerces nada, solo mantente receptivo.
6. **Haz silencio y escucha:** Permanece unos momentos en quietud. Si surge una idea o una sensación de alivio, obsérvala. Si no surge nada, no te preocupes.
7. **Suelta la expectativa:** Si no recibes una respuesta inmediata, sigue con tu día con la certeza de que la comprensión llegará en el momento adecuado. No necesitas forzarla.
8. **Permanece atento:** A lo largo del día, la nueva interpretación se revelará de manera natural. Puede venir como una idea espontánea, una sensación de paz, una conversación, un libro, o cualquier otro medio inesperado.

Fundamento de la práctica

Esta técnica se basa en el ejercicio de la voluntad. Consiste en darle a la mente una instrucción clara y precisa, confiando en que encontrará en su interior los medios necesarios para cumplirla. La mente tiene la capacidad de reorganizar la percepción y ofrecer una nueva interpretación de cualquier situación, siempre que se le indique con claridad y se le dé espacio para hacerlo.

El éxito de esta práctica no depende del esfuerzo ni del análisis racional, sino de la **fe y la sinceridad con las que se realice**. Si la petición se hace de todo corazón y sin reservas, la mente responderá con una nueva comprensión que traerá alivio y claridad. No es necesario forzar nada, solo estar abiertos a recibir.

Como está escrito:

«Pedid, y se os dará; buscad, y hallaréis; llamad, y se os abrirá». (Mateo 7:7)

Charla Primera:

Los Principios de la Paz – Ontología de la Paz

1. Introducción al curso

- No soy una persona excepcionalmente inteligente ni inspirada, pero tengo una profunda conciencia de conceptos esenciales.
- Comparo estas ideas con semillas: pequeñas pero poderosas, con el potencial de crecer y dar fruto.
- Mi labor es compartir estas semillas, pero cada uno es responsable de cultivarlas.
- No puedo predecir el resultado, porque cada uno hará su propio proceso con ellas.
- **Ley de la mente:** los frutos del aprendizaje solo se conservan y crecen cuando se comparten; de lo contrario, se desvanecen.

2. La importancia de los participantes

- Agradecimiento por estar aquí.
- Sin los participantes, no habría curso ni aprendizaje.
- Aprender es cambiar la mente, y este curso busca transformar nuestra manera de pensar sobre la paz.
- Objetivo:
 1. **Adquirir un nuevo sistema de pensamiento** que nos permita vivir en paz con nosotros mismos y con los demás.
 2. **Transmitir esa manera de pensar y ser** para crear un entorno más pacífico.
- De ahí el nombre del curso: **Maestros de Paz**.

3. La dificultad del cambio de mentalidad

- Transformar nuestra manera de pensar sobre la paz no es sencillo.
- Implica sustituir antiguas creencias por nuevas comprensiones, lo que cambia nuestra percepción y nuestros comportamientos.
- **Inercia mental:** la mente tiende a repetir sus patrones habituales.
- **Requiere determinación y perseverancia**, pero el objetivo vale la pena.
- **Paz y felicidad:** no se puede ser feliz sin paz, y la felicidad es esencial para el ser humano.
- **No hay alternativa:** la paz es un objetivo necesario e ineludible.

4. Presentación del problema: El mundo sin paz

- Todos intuimos que la paz es algo bueno y deseable, pero **vivimos en un mundo de conflicto**.
- **No estamos en paz** con nosotros mismos, con los demás ni con el mundo.
- **El conflicto parece estar en todas partes**, en nuestras relaciones, en la sociedad y en la historia.

- **Causa del conflicto:** creemos que es real y está justificado.
 - Esta creencia nos hace percibir el mundo como un campo de batalla, donde cada relación y situación es una lucha de intereses.
 - Si el conflicto es real, entonces **la paz debe ser una ilusión** o una utopía.
 - **Pero en lo más profundo de nosotros, anhelamos la paz.**
 - Pregunta clave: **¿Es el conflicto realmente una realidad justificada o es una construcción mental que podemos trascender?**
-

5. Los Principios de la Paz

- Definimos la paz mediante **tres principios ontológicos.**

Primer principio: La paz es la condición del Ser

- La paz es el estado natural de lo que **existe verdaderamente.**
- Lo que existe es **uno** y lo uno **no tiene opuesto real.**
- **La paz es no-dual**, no depende de la lucha entre contrarios.
- **El conflicto solo puede darse en la dualidad:** en la existencia de opuestos.
- **Si lo que existe verdaderamente es uno, entonces lo opuesto a ello no existe.**
- **El conflicto, que se basa en la oposición, es una ilusión.**

Segundo principio: La paz es real

- Si la paz es la condición del Ser, entonces es **real.**
- El conflicto, en cambio, no es real por sí mismo: **es una fabricación mental.**
- Si el conflicto fuera real, sería eterno e ineludible, pero **desaparece cuando se reconoce su falsedad.**
- **El conflicto es una creencia**, una interpretación equivocada.
- **Las creencias pertenecen a la mente, no al Ser.**
- Por lo tanto, **el conflicto es una ilusión de la mente y no una realidad ontológica.**
- **Lo real no puede negarse, pero lo que no es real sí debe ser negado.**

Tercer principio: La paz es la verdad

- **La verdad es lo que es y no puede ser cambiado ni destruido.**
- **Si la paz es la condición del Ser y el Ser es real, entonces la paz es la verdad.**
- **El conflicto, en cambio, no es la verdad**, sino una percepción errónea basada en la creencia en la separación.
- **El conflicto no es un mal necesario, sino un mal artificial.**
- **Elegir entre la paz y el conflicto es elegir entre la realidad y la ilusión.**
- **El conflicto es una interpretación errónea de la realidad.**
- **La paz es un hecho, pero el conflicto es una opinión.**
- **Confusión fundamental de la mente humana:** tomar opiniones como si fueran hechos.
- Ejemplo:
 - "No hay un pingüino en la habitación" = Hecho.
 - "Debería haber un pingüino en la habitación" = Opinión.

- **El conflicto surge cuando imponemos nuestros miedos y deseos a la realidad.**
-

6. El anhelo de paz y felicidad

- Todo ser humano **anhela la paz y la felicidad** porque esa es **su naturaleza esencial**.
 - **Error fundamental:** buscar la felicidad fuera de nosotros, en objetos, personas o circunstancias externas.
 - **Esto genera miedos y deseos artificiales**, que crean creencias erróneas.
 - Estas creencias nos llevan **al conflicto con otros**, que sostienen creencias igualmente irracionales.
 - **Así se perpetúa el ciclo del conflicto**, intentando imponer nuestras ilusiones a los demás.
 - **Conclusión:**
 - **El conflicto no es una condición inevitable de la existencia humana.**
 - **Es un error cognitivo basado en una falsa creencia.**
 - **La paz no está afuera, sino dentro de nosotros, porque es nuestra verdadera naturaleza.**
-

7. Primera práctica: Entrenando la mente para la paz

- **Objetivo:** Reconocer que todo malestar proviene de una interpretación errónea y abrirse a una nueva comprensión.
 - **Pasos:**
 1. **Reconoce el malestar:** Es señal de que lo que estás pensando no es verdad ni beneficioso.
 2. **Detén tu interpretación:** Suelta el pensamiento conflictivo.
 3. **Abre la posibilidad de ver de otra manera.**
 4. **Pide a tu mente una nueva interpretación.**
 5. **Confía en que la respuesta llegará.**
 6. **Haz silencio y escucha.**
 7. **Si no oyes nada de inmediato, sigue con tu día confiando en que la respuesta llegará.**
 8. **A lo largo del día, una nueva interpretación surgirá de forma espontánea.**
-

8. Fundamento de la práctica

- **Se basa en el ejercicio de la voluntad.**
- Consiste en dar a la mente una instrucción clara, confiando en que encontrará los medios para cumplirla.
- **No requiere esfuerzo, solo sinceridad.**
- **Funciona con fe y de todo corazón.**
- Como dice la Escritura:
«Pedid, y se os dará; buscad, y hallaréis; llamad, y se os abrirá». (Mateo 7:7)

9. Conclusión

- **La paz es la condición natural del Ser, no una aspiración inalcanzable.**
- **El conflicto es una ilusión basada en creencias erróneas.**
- **No se trata de luchar contra el conflicto, sino de reconocer que no es real.**
- **La paz ya está en nosotros.**
- **Tenemos la elección: seguir alimentando el conflicto o vivir desde la paz.**

Con esta guía detallada podrás exponer la charla con fluidez sin necesidad de leer el texto completo. Si quieres que haga algún ajuste, dime.