



GLOBAL  
MINDFULNESS  
GROUP

# Opuestos en el mundo dual



Para alcanzar la paz interior es necesario desmaterializar o espiritualizar el pensamiento. Por desmaterializar se entiende desprenderse del apego de la mente a la materia, llevarla a un campo más sutil, de más alta vibración.

El ser humano es un ser espiritual, no físico, aunque posea componentes físicos. El error histórico ha residido en no ser capaces de comprender esta verdad y por lo tanto nos hemos identificado de manera incorrecta.

“No temas a la muerte, sino a lo que te hace mal al alma” (Mateo 10:28).

La mente humana normal ve el mundo a través del filtro de la dualidad. A nivel físico, la dualidad se manifiesta en el cerebro humano en forma de dos hemisferios, el izquierdo -masculino- y el derecho -femenino-. La racionalidad y la irracionalidad, que tratan constantemente de encontrarse la una a la otra, de llevarse bien y finalmente de casarse para convertirse en un solo ser: la suma de los opuestos.

La tesis y la antítesis que producen una síntesis.

Toda la realidad está construida a imagen y semejanza de la obra de estas dos cualidades, y lo mismo sucede con tu vida.

Te puedes dar cuenta de ello en cualquier momento si observas atentamente lo que te rodea.

Dentro de ti, lo masculino y lo femenino son como una pareja de amantes que conviven en tu interior. La calidad de tu vida depende de cómo se relacionan entre ellos, y de la calidad de su relación.

El mundo que te rodea está construido de acuerdo con este esquema.

Cuando una de las dos fuerzas logra gobernar a expensas de la otra, ya se trate de una nación, de una pareja en un apartamento o de la pareja que convive dentro de ti, surgen problemas. El equilibrio se pierde.



En la cultura griega, el concepto de lucha se expresaba con el término diábolos, la separación, del cual derivó posteriormente el concepto católico diablo, es decir, el mal.

Ahora podemos expresarlo en otro lenguaje: el mal es la separación, cuando las dos fuerzas que construyen la realidad están separadas, y se oponen la una a la otra. De ahí la idea del infierno, lugar creado por el diábolos.

Todos los campos de la sabiduría, conscientes de esta dimensión invisible y no obstante real, siempre han buscado sistemas para acompañar al ser humano hacia esa unidad -ese matrimonio- que es el objetivo último de todo ser vivo. Unidad que se ha definido, en todas las épocas, de maneras diferentes, pero siempre haciendo únicamente referencia a este principio.

Hay que enseñar y acostumbrar a la mente a que no piense en términos duales, opuestos. No se trata de ver la vida como y/o sino y/y.

Existen 3 informaciones falsas en la cultura y en la mente, las cuales son un gran obstáculo para nuestra evolución. Estos conceptos son parte de la mente inferior.

Mente inferior -razón - tiende a clasificar, es secuencial y dualista. Siempre se piensa en términos de luz/oscuridad, bien/mal, culpable/inocente, premio/castigo.

Recuerda que en cuanto se crea algo la ley de polaridad crea lo opuesto a la mente.

1. La existencia de la maldad
2. La existencia de la injusticia
3. La existencia del culpable



## La existencia de la maldad

No hay maldad, hay solo diferentes niveles de ignorancia y confusión y no de maldad.

Los seres humanos cometemos errores y estos se cometen fundamentalmente por 2 razones:

- Falta de información.
  - Falta de entrenamiento.
- o ambas.

## La existencia de la injusticia

Esta idea es muy dañina ya que inicia otro proceso por el cual pensamos que debemos “hacer justicia”

Este proceso trae guerras, rivalidades, dolor, sufrimiento, frustración y una constante falsa interpretación de lo que ocurre y por lo tanto grandes conflictos en la humanidad.

Además de alejarnos de nuestra real responsabilidad como es el propio desarrollo personal.

La existencia de la injusticia es incorrecta. No hay injusticia hay correspondencia. Las experiencias que tenemos son justas y necesarias para el aprendizaje.

Todas las situaciones son correspondientes con la necesidad de aprender.



## Existencia del culpable

De igual manera este concepto nos aleja de nuestra responsabilidad, la que cada uno debe asumir por sus actos y su vida misma (véase el ensayo de Víctor Frankl).

Este concepto crea rencor, resentimiento a tal punto que muchas veces incluso culpar a la divinidad misma alejándose así de la verdad absoluta.

De la existencia del culpable crece la necesidad del castigo, de la venganza y del juicio mayor.

No olvidarnos que estos conceptos forman parte de la ignorancia, la cual es parte del proceso de evolución que va desde la inocencia hasta la sabiduría. Mediante estos procesos mismos se descubren y confirman las leyes del universo y de lo que ocurre al no aplicarlas.

No existen los culpables, solo ignorantes dentro del proceso de aprendizaje – la escuela.

Si entendemos que el no aceptar este proceso de aprendizaje y asumir estos actos de manera personal, nos crea dolor físico y emoción al que normalmente solo queda en la persona “que fue agredida” entonces ahí es que con sabiduría aplicamos el amor, ya que comprendemos que el no perdonar nos lleva a intoxicarnos solo a uno mismo, mientras que el perdón es un gran ejercicio de amor.



## Hay 2 tipos de perdón:

### Superficial

No reaccionar ante el evento. Este puede ser un perdón selectivo, porque se escoge qué perdonar, sin embargo este proceso es solo superficial, porque se entiende como ofensa y no como aprendizaje.

### Perdón profundo

El entendimiento en el que comprendemos que nadie tiene el poder de hacerte daño, y que la situación es perfecta para el aprendizaje necesario. Este aprendizaje proporciona paz y nos conecta con al agradecimiento y la divinidad.

Un ejercicio que nos puede ayudar en este proceso es ser un observador sin juicio y no el sujeto de la experiencia.

La mente inferior divide, actúa en polaridad, es conducido por el cuerpo emocional, en el cual se pierde claridad y lleva a la persona en ser sujeto de sus pensamientos y emociones.

La mente superior te coloca como testigo, observador sin juicio, en el cual no te identificas con las emociones, desenergizándote del cuerpo emocional. Ejemplo: decirse a uno mismo hay Juanita otra vez reaccionando violentamente.

La mente superior e inferior funcionan muchas veces a la vez y por eso es importante conocerlas, entenderlas y cada vez prestar más atención a la superior. Debemos reprogramar la mente y saber gestionarla.



## Te invito a que hagas diariamente el ejercicio de contemplación de la naturaleza

No soy lo que pienso ni lo que siento, porque ambos estados son variables;  
Y tampoco soy lo que hago. Soy la esencia del ser que en este momento duerme  
mientras la consciencia se desarrolla. Estoy pensando y actuando desde lo que no  
soy, pero eso no implica que no sea lo que si soy. Cuando comprenda y esté en paz,  
esa esencia se podrá expresar. GRF

Fuente:

[Pianomirroring.com](http://Pianomirroring.com)

Gonzalo Rodríguez Fraile- Un Nuevo Paradigma de la Realidad





## Oración para aprender a amar

Señor, cuando tenga hambre, dame alguien que necesite comida;

    Cuando tenga sed, dame alguien que precise agua;

    Cuando sienta frío, dame alguien que necesite calor.

    Cuando sufra, dame alguien que necesita consuelo;

    Cuando mi cruz parezca pesada, déjame compartir la cruz del otro;

    Cuando me vea pobre, pon a mi lado algún necesitado.

    Cuando no tenga tiempo, dame alguien que precise de mis minutos;

    Cuando sufra humillación dame ocasión para elogiar a alguien;

    Cuando esté desanimado, dame alguien para darle nuevos ánimos.

    Cuando quiera que los otros me comprendan, dame alguien que necesite de mi comprensión;

    Cuando sienta necesidad de que cuiden de mí, dame alguien a quien pueda atender.



GLOBAL  
MINDFULNESS  
GROUP

CRECIENDO JUNTOS EN CONSCIENCIA

[www.globalmindfulness.com](http://www.globalmindfulness.com)

[hola@globalmindfulness.com](mailto:hola@globalmindfulness.com)