

**Conferencia**

**Salir de la violencia,  
una necesidad social  
y personal**

**Philippe Moal**

Observatorio de la no-violencia  
Centro de Estudios Humanistas Noesis

Universidad de Zaragoza, España  
Universidad de la experiencia

Sede de Calatayud: 24 de noviembre 2020

Sede de Épila : 2 de febrero 2021

Buenos días, en primer lugar, espero que usted y sus seres queridos estén bien. Quiero agradecer a la Universidad por la experiencia de Zaragoza, que me haya dado esta oportunidad de presentar esta conferencia, que tiene como tema "salir de la violencia, una necesidad social y personal" y que está dividida en cuatro partes que podrán ver en cuatro tiempos si lo desean, dado que dura sesenta minutos.

En primer lugar, haré un rápido análisis de la situación social y personal actual que muestra la necesidad de salir de la violencia, lo que seguramente es obvio para muchos. En la segunda parte presentaré mis fuentes de trabajo. En la tercera parte veremos algunas dificultades significativas que impiden liberarse de la violencia. Y finalmente propondré algunas pistas de investigación o soluciones para resistir la violencia.

**Análisis de la situación actual.**

La palabra necesidad en el título es clave. Es a partir de la necesidad que cambian las condiciones que uno quiere modificar. La necesidad siempre ha sido un poderoso motor de cambio en la historia: para abolir la esclavitud, establecer el derecho al voto de las mujeres, iniciar la seguridad social para todos, rechazar las dictaduras, ... hay muchos ejemplos. Sin necesidad las cosas continúan como están. La violencia, no se va a detener por sí sola. Por el contrario, la experiencia nos muestra que la violencia lleva a más y más violencia.

Sabemos que incluso para algunas personas la violencia es una necesidad para lograr sus fines: para defender ideas, para proteger o adquirir bienes, pero

también para imponer sus creencias o reivindicar valores individualistas. Para ellos la violencia es la solución y no un problema, y esto es un problema.

La necesidad es el motor que permite actuar para erradicar la violencia, si no, como dijo el historiador francés René Girard en su libro "La violencia y lo sagrado": *"Cuando se permite que se desencadene la violencia, es el azar, al final, lo que resuelve el conflicto"*.

Estamos frente a una necesidad que no podemos dejar en manos del azar. El planeta se encuentra en un estado de gran alteración en la cual la violencia puede explotar en cualquier lugar, en cualquier momento y, de cualquier manera.

Sin necesidad de analizar por qué hemos llegados a este nivel de violencia, es fácil ver que la sociedad actual está sobrepasada por la violencia que ella misma ha generado.

Hace unos años, en 1997, tuve el privilegio de entrevistar a Ilya Prigogine, que fue Premio Nobel de Química. Estábamos hablando de la necesidad de mutación de la sociedad y él dijo: *"Las mutaciones siempre van precedidas de fluctuaciones que indican la complejidad de los fenómenos"*. Vivimos actualmente estas fluctuaciones en todos los campos : ecológico, político, económico, social y eso se repercute fuertemente hasta la vida personal de cada uno con su medio. Mas complejidad (hoy) = más fluctuaciones (hoy) .

Actualmente vivimos estas fluctuaciones, con sacudidas... en la propia casa, con la llegada de la robótica en el mundo del trabajo, con la visión a corto plazo de los responsables políticos, con el fanatismo religioso recurrente, con la violencia sexual que por fin sale a la luz, con la discriminación racial también recurrente, y para facilitar las cosas la crisis sanitaria y ecológica está sobre nosotros.

Para salir de la violencia, hay mucho que hacer, veamos algunas necesidades:

- No podemos dejar que la violencia se normalice hasta el punto de que ya no la veamos, sino que la veamos como normal.
- Debemos desactivar los prejuicios, muy común en la sociedad, basados en valores que perpetúan la violencia con el pretexto de que es una tradición o que siempre ha sido así o que es nuestra naturaleza.
- Tenemos que volver a la razón a los que usan la violencia para responder a la violencia. Las causas justas incluso, si van por ese camino son causas perdidas.

Nada puede justificar el uso de la violencia. Para Isaac Asimov, el maestro de la imaginación, *"La violencia es el refugio de la incompetencia"*.

En este espíritu, recomiendo la lectura del "Discurso de la Servidumbre Voluntaria", escrito hace casi 500 años, y todavía actual, en lo cual el joven Étienne De La Boétie dice: *"No se puede obedecer obedientemente a la tiranía de los poderes, sean cuales sean"*.

El poder del dinero, a lo largo del tiempo, ha reforzado la legitimidad de la violencia al convertirlo en el principal, sino el único poder real en todo el planeta, muy por encima de todos los demás valores. El dinero se ha convertido en un mito y en el centro de gravedad de la humanidad.

Nos encontramos en una situación paradójica en la que todos persiguen el dinero y todos sufren por ello; los pobres, por supuesto, pero también los ricos.

Así pues, la violencia económica es la fuente de todas las demás formas de violencia, ya sea física, racial, religiosa, sexual, psicológica (todas relacionadas con el dinero) y también institucional – o estructural – en la cual el dinero hace la ley.

En 2019, algunos neuro economistas de la Universidad de Zúrich publicaron el estudio titulado *¿Moral o interés? ¿Cómo tomamos nuestras decisiones?* Sus conclusiones fueron: *"La moralidad prevalece... mientras no haya dinero en juego"*.

## **Fuentes de trabajo.**

Veamos ahora en la segunda parte en qué baso mis observaciones.

Ante la violencia que recibimos, podemos responder con violencia, pero también podemos resistirla. Aunque no sea obvio, esta opción existe siempre porque la violencia y la no violencia son dos caras de la misma moneda.

Cuando hay violencia, siempre existe la posibilidad de la no-violencia, pero todavía no hemos adquirido esta gimnasia mental, este reflejo que consiste en tener en cuenta los dos aspectos de un conflicto. Incluso podemos decir que en la mayoría de las veces la no-violencia no existe, sin duda porque los fundamentos de la sociedad se basan precisamente en la violencia.

Por supuesto que nadie está de acuerdo con la violencia, bueno, la mayoría de la gente, pero cuando estás en una situación límite, es fácil recurrir a ella... Se ve como la solución que va a resolver el problema de una vez por todas.... En principio, porque, de hecho, si te metes en el juego de la violencia, nunca se detiene.

Sería necesario dar a conocer, desde la infancia, los fundamentos de la no-violencia, sus metodologías de acción, sus principios, sus herramientas, los valores que defiende y los que rechaza, y esto en los colegios y universidades, pero también en las familias.

Siempre nos enfrentamos a opciones, aunque no las veamos. Para Martin Luther King: *"No se trata de elegir entre la violencia y la no violencia; se trata de elegir entre la no violencia y la no existencia"*.

Para Jean-Paul Sartre, sin elección no hay libertad. *"Estamos condenados a ser libres"*, escribió en 1946 en su obra "El ser y la nada". Si no puedes elegir, no eres libre.

Volviendo a Ilya Prigogine, demostró a través de sus experimentos en termodinámica que ningún fenómeno está predeterminado, que nada es certeza, que hay múltiples opciones en cualquier situación.

Nada se dibuja de antemano y nada está condenado a repetirse inexorablemente, además nada se repite dos veces de la misma manera, aunque

a veces lo deseamos. *"La única cosa permanente que existe es el cambio permanente"*.

La violencia no es una fatalidad, aunque nuestra historia esté llena de ella. Sin embargo, así como la violencia no es natural en el ser humano, como veremos en la tercera parte, también no es natural la no-violencia. Se basa en la elección, en la intención y, más precisamente, en la intervención de la conciencia. Es a través del contacto con la conciencia que existe la elección de la no violencia.

El reino del inconsciente, omnipresente en la sociedad actual, tiende a descalificar el papel de la conciencia y a confinar a cada persona en una problemática personal, cada uno enfrentado a su propia violencia y la del mundo. Sin embargo, cada persona puede verificar que su violencia personal depende de la violencia social y puede ver que lo contrario también es cierto.

¿Aun es necesario recordar que las raíces de la violencia están en la sociedad antes que en lo personal? Sin embargo, existe una necesidad de trabajar simultáneamente en la limpieza de la propia casa, es decir, en la vida interior, y actuar, cada uno según sus posibilidades, para rechazar la violencia instalada en la sociedad.

Para ello, me baso en el trabajo relacionado con la conciencia activa, cuyo precursor de este concepto fue Franz Brentano. Uno de sus estudiantes en la Universidad de Viena a finales del siglo XIX, Edmond Husserl, fue el fundador de la fenomenología basada en la intencionalidad de la conciencia. Al mismo tiempo, otro de sus estudiantes desarrolló la corriente del inconsciente: Sigmund Freud.

Sintéticamente, la gran contribución que Freud hizo a la humanidad fue mostrar que los contenidos del siquismo (nuestros problemas, miedos, ansiedades, pulsiones) están activos; La contribución de Husserl fue revelar que la conciencia también está activa.

Obviamente, las dos escuelas de pensamiento conducen a diferentes metodologías de investigación frente a la violencia. Esencialmente diría que, para resolver el problema, uno mira al pasado y el otro se orienta más al futuro desde el presente.

La gran apuesta de las investigaciones sobre la conciencia es elaborar nuevas imágenes, nuevos paradigmas, nuevas configuraciones, ayudar a elaborar proyectos que transformen, buscar cumplir las aspiraciones de uno. Mirar hacia el futuro condiciona el comportamiento de hoy y progresivamente contrarresta los traumas del pasado. La reconciliación con el pasado, por ejemplo, tiene como objetivo la rehabilitación para el mañana.

La verdadera integración de las experiencias difíciles del pasado se ve en la capacidad de desarrollar proyectos futuros relativos a esas mismas experiencias dolorosas.

Como ustedes comprenden, estoy cerca de la Escuela de la fenomenología, pero más precisamente en la que está basada en el concepto "conciencia-mundo" para la cual hay una interacción permanente entre ambos.

El fundador de este concepto, el pensador argentino Mario Rodríguez Cobos, llamado Silo, dio un paso más allá de la fenomenología para la que el mundo es "dado" a la conciencia. Él argumenta que además y esencialmente la conciencia apunta a transformar el mundo, incluyéndose uno mismo ya que uno es parte de este mundo.

Todos los cambios comienzan desde nosotros, desde nuestra conciencia. Nuestros inventos, nuestras creaciones, nuestro progreso, pero también nuestras creencias, nuestros valores y nuestras presunciones empiezan desde ahí.

Por supuesto que el entorno nos cambia sin que nos demos cuenta, pero también podemos cambiarlo intencionalmente, sin olvidarnos de empezar por nosotros mismos.

La cuestión de la intencionalidad humana plantea la cuestión del "Qué hacer en la sociedad y en la vida personal".

La no violencia es una intencionalidad, una dirección, una elección, y es actuar por una nueva cultura humana porque la que vivimos no está acabada, al contrario de lo que dicen algunos economistas para quienes la ley del mercado es la panacea.

Como declaró el filósofo Paul Ricoeur en 1949: "*La primera condición que debe cumplir una auténtica doctrina de no violencia es haber atravesado el mundo de la violencia en todo su espesor*". Este será el tema de la tercera parte de la conferencia. Veremos algunas dificultades que nos impiden salir de la violencia.

### **Algunas dificultades significativas.**

Para empezar, descartemos inmediatamente el prejuicio tan común hoy en día de que la violencia es natural en los seres humanos.

Ahora sabemos que no hay genes de la violencia en nosotros. Por lo tanto, la violencia no forma parte de nuestra naturaleza, pero se aprende, como declaró la OMS en 2013, tras la posición de la UNESCO en 1989 en el manifiesto de Sevilla y la de la corriente humanista en 1981. Y esto ha sido validado por las numerosas investigaciones de eminentes investigadores como el genetista francés Axel Kahn y el neurobiólogo alemán Joachim Bauer.

Sin embargo, la agresividad no debe confundirse con la violencia. Una es instintiva, la otra es el resultado de un condicionamiento. Una es natural, la otra no; son dos manifestaciones diferentes.

Es cierto que se ha descubierto en el ser humano, así como en los animales, un gen llamado "Monoamino oxidasa A", que puede hacernos agresivos cuando hay peligro... cuando hay un ataque a nuestra integridad física o mental. La agresividad está relacionada con el instinto de conservación de la especie.

Este primer prejuicio, ampliamente difundido, que dice que somos violentos por naturaleza, está ligado a la ignorancia o a la mala fe, y nos permite avalar la violencia, normalizarla, legitimarla y aplicarla con la conciencia tranquila. Así vemos distintas resultantes de eso:

- Que es tan frecuente que se ha vuelto normal,
- Que, ante situaciones violentas repetidas, uno se endurece y se anestesia,
- Que cuando uno no mira las consecuencias violentas de sus acciones, puede convertirse en cómplice,
- Que cuando uno se siente impotente ante la violencia, es frecuente mirar a otra parte.

Estas situaciones y muchas otras conducen a una desconexión de la violencia como un intento de escapar de ella, pero esto, por supuesto, no la resuelve.

El neurobiólogo Henri Laborit desarrolló en el año 1976, en su famoso libro "El elogio de la fuga", esta cuestión de la desconexión como el resultado más frecuente que adoptamos ante la realidad que nos agobia. Para Laborit: "*La fuga no es una cobardía, sino una respuesta a lo que está prohibido, a lo que es imposible, a lo que es peligroso*". Se refería al marinero que huía de la tormenta, no por miedo sino por instinto de supervivencia. Podríamos añadir hoy que también es así ante lo que va demasiado rápido y ante lo que se ha vuelto demasiado complejo.

Sin embargo, la huida conduce gradualmente a la desconexión de los sentimientos, de las ideas, de uno mismo, y a no sentir más compasión por los que sufren.

Una forma de compensar el malestar es olvidarse de uno mismo en actividades sensoriales (placeres) y actividades imaginarias (sueños, proyectos), o hundirse en la nostalgia del pasado, pero también precipitarse en un consumo excesivo patológico, o sumergirse frenéticamente en una actividad para olvidar y olvidarse de uno mismo... y no hablemos de la adicción al alcohol o a las anfetaminas.

La desconexión, que parece haberse convertido en un valor en la sociedad actual,

- hace imposible ver la violencia,
- no permite actuar para erradicarla,
- pero si permite también matar fríamente, sin estado de ánimo.

Por otro lado, en un estado desconectado, uno puede obedecer ciegamente las órdenes y convertirse en un violento feroz, incluso sin estar de acuerdo con ello. Desconectado de sí mismo, uno ya no se refiere a lo que siente o piensa; uno es totalmente dependiente del exterior, sujeto a una autoridad o influenciado por un grupo.

La filósofa Hannah Arendt demostró en su "Informe sobre la banalidad del mal" relativo al juicio del nazi Eichmann, que cualquier persona puede hundirse en lo peor de la violencia al hacer recaer la responsabilidad en otros.

Los que sufren las consecuencias (por ejemplo, por violación, asesinato o guerra), comprensiblemente se desconectan del mundo y permanecen obsesionados con las escenas traumáticas que han experimentado. Entre los que logran salir de ella se ha observado que, generalmente han desarrollado un poderoso proceso interno de reconciliación y/o se han implicado personal en la sociedad trascendiendo su ego.

Hay muchas razones válidas para huir, para desconectarse de la realidad. Sin embargo, hay que tener en cuenta que escapar de la conciencia es imposible a menos de autodestruirse.

Hablemos más bien de "conciencia en fuga" donde todo se vuelve imaginario porque todo sucede en la cabeza, porque en realidad no se hará nada para cambiar la situación opresiva porque la prioridad es huir de ella.

Todo se vuelve entonces ilusorio y se traduce en actos rituales para dar sentido a lo que hacemos. La comunicación y la intersubjetividad obviamente ya no existen. En última instancia, la desconexión de la violencia es una especie de adaptación decreciente al mundo tal como es, una especie de sumisión a las condiciones violentas del sistema en el que vivimos.

En este estado de conciencia en fuga, la única solución es volver a uno mismo, lo cual es comprensible ya que uno estaba fuera de sí. Se trata de tomar conciencia de sí mismo, de reconocerse. Aun, incluso en un estado desconectado, la conciencia envía señales de advertencia.

La filósofa Simone Weil expresó esta experiencia de la siguiente manera: "*La contradicción es lo que levanta, atrae el alma hacia la luz*". La contradicción es el indicador de que hay una discordancia entre lo que pienso, lo que siento y lo que hago.

Para no quedar atrapado en el círculo vicioso de la contradicción, es aconsejable verlo como una señal de que algo debe cambiar en uno; en otras palabras, verlo como una ayuda.

Incluso si no es simple porque estamos absorbido por el problema, la conciencia siempre nos envía señales como dijo el neurólogo Viktor Frankl: "*La libertad del hombre consiste simplemente, sólo en elegir entre dos posibilidades: escuchar su conciencia o ignorar sus advertencias*".

Cuántas veces hemos sentido dentro o escuchado una voz interior decir "*No hagas esto, no vayas por ahí, no digas eso*" y hacerlo igual y comprobar luego de que deberíamos habernos escuchado a nosotros mismos.

Todavía hay mucho que decir sobre las dificultades que nos impiden resistir la violencia. Terminemos esta parte con la violencia que generamos a nuestro alrededor.

Sobre todo, debemos admitir que a menudo es difícil reconocer que hemos sido violentos: "mi violencia es comprensible, es excusable, la de los demás es inaceptable". En resumen, como dijo Sartre, "*El infierno son los otros*".

Pensamos que nos liberamos de nuestra propia violencia proyectándola sobre los demás cuando en realidad producimos lo contrario; cuanto más la negamos, más presente está, más pesa, más pesa nuestra forma de ver, pensar, sentir y actuar. ¿No decimos cuando reconocemos nuestros errores: "*Me siento más ligero?*".

Reconocer los propios errores no siempre es fácil, porque las creencias, las ideas, las costumbres y los hábitos inculcados culturalmente no facilitan la tarea: se puede creer que se ha hecho bien, por ejemplo... en cuyo caso se vuelve a la cuestión de la importancia de la educación.

Tal vez sea útil dejar claro que cualquier violencia que condene en otra persona también existe en mí, y por eso la observo y la condeno. Cuando la violencia me toca, es porque también está en algún lugar de mí y resuena como un eco. De lo contrario, ¿por qué reaccionaría a una violencia y no a otra?

"*El enemigo está dentro de nosotros, no fuera*", dijo uno de los precursores de la no violencia en el mundo occidental, Henry David Thoreau.

Silo profundizó esta verdad diciendo: "*Cada mundo al que aspiras, cada justicia que buscas, cada amor que buscas, cada ser humano que quieres seguir o destruir también está dentro de tí*".

Cuando observo sin miedo la violencia, empezando por la violencia dentro de mí, me humanizo. Ser consciente de mi propia violencia me permite verla desde otro punto de vista, desmitificarla y así poder actuar para contrarrestarla.

### **Algunas pistas de investigación.**

Entramos en la última parte de la conferencia con pistas de investigación y solución. Obvio que no se puede salir de la violencia cuando estamos desconectado de ella porque en este caso no la vemos. Pero tampoco podemos salir cuando estamos conectado a la violencia porque en este caso tampoco la vemos, sino que estamos atrapado por ella.

El acto de tomar conciencia de la violencia es ineludible si uno quiere rechazarla... Pero existen varios niveles de profundidad en el rechazo de la violencia. La conmoción emocional y la reflexión conducen a la condena de la violencia, la información, la reflexión y la búsqueda de soluciones para rechazarla.

Sin embargo, el rechazo intelectual y emocional de la violencia puede ser aleatorio, variable, dependiendo de varios factores que hacen que uno relativice, matice, minimice, posponga, etc., según sus intereses, creencias, valores, estados de ánimo del momento, etc.

Pero cuando el rechazo es visceral, cuando siento la violencia en mis entrañas, no sólo a nivel de ideas o emociones, no hay escapatoria, estoy atrapado en el cuerpo; es imposible escapar, la violencia es físicamente insoportable para mí.

Cuanto más profunda es la violencia en el intracuerpo, más fuerte es la respuesta de la conciencia para rechazarla. Cuanto más se intensifica un conflicto, más siento que el agresor entra en mí. Hay una invasión. La sensación penetra más y más profundamente en mí. Y mi cuerpo rechaza la violencia como un veneno, como un intruso. Incluso antes de que exista una noción moral, un mecanismo instintivo me hace rechazar esta violencia.

El fenomenólogo húngaro Aurel Kolnai, que fue alumno de Husserl, describe en su obra "Asco, Soberbia, Odio" cómo el asco está vinculado a este fenómeno

de rechazo, produciendo una expulsión visceral de una sensación que ha entrado en el cuerpo.

Existe un fenómeno de asco visceral y además un estrechamiento del espacio entre el objeto del asco y el yo. La distancia entre el objeto percibido y yo se reduce.

La sensación de rechazo visceral me hace sentir la violencia que doy como si yo fuera el que la recibe, me doy cuenta del registro del dolor y el sufrimiento del otro.

La imagen de lo que está experimentando actúa sobre mi propio cuerpo; me pongo en su lugar y seguir siendo violento se hace imposible, a menos que me desconecte completamente del otro como hemos visto.

Es fácil entender el valor del rechazo visceral en la sociedad y cada uno puede observar sus propias reacciones a la violencia. ¿Son emocionales, intelectuales, viscerales? Es un campo de investigación y experiencia interesante para sondear.

En su obra "Contribuciones al Pensamiento" Silo habla de configuraciones de conciencia en las que todo tipo de violencia provocará repugnancia con correlatos somáticos, que tal estructuración no-violenta de la conciencia podría llegar a instalarse en las sociedades y sería una conquista cultural profunda, que iría más allá de las ideas y de las emociones y empezar a formar parte del marco psicosomático y psicosocial del ser humano.

Bueno, volvamos a nuestro caso...

...Si no permito que la violencia me toque, que me penetre, si no dejo que me alcance, huyendo de ella como la peste, me arriesgo a no verla más. Ya no reconoceré sus manifestaciones, ni en la sociedad, ni en mi entorno, ni en el mío propio.

Así que la pregunta es: ¿Cómo puedo conectarme a la violencia sin identificarme con ella, sin sufrir, sin ser invadido por la violencia a mi vez? Si veo a un niño llorando y empiezo a llorar con él, no le ayudaré mucho.

La opción de dejar que la violencia me alcance y me toque en lo profundo de mi cuerpo, puede afectarme, hacerme sufrir a su vez, o incluso hacerme reaccionar violentamente. A priori, esta elección es más dolorosa que ser indiferente a ella, pero es la única que no es inhumana, la única que me hace ser solidario con la humanidad del otro -que también es la mía-,

Es la única elección que me permite mostrar compasión, solidaridad...y captar la violencia tan pronto como aparece y así actuar lo antes posible para detenerla.

Pero ten cuidado de no hundirte en la violencia tú mismo, dijo Nietzsche: *"Cuando luchas contra los monstruos, debes tener cuidado de no convertirte tú mismo en un monstruo"*.

Solo, el trabajo con la conciencia permite desidentificarse de un conflicto mientras se está conectado a él.

Hoy en día hablamos mucho de "plena conciencia", pero yo prefiero "conciencia de sí" por la simple razón de que la plena conciencia invita a observar los objetos de la conciencia y no la conciencia misma, que también puede estar llena de malas intenciones.

La "conciencia de sí" es una mirada a la propia conciencia. *"Soy consciente de que mi conciencia está alterada, o en fuga, o violenta, o, más interesante... inspirada, o cargada de compasión"*.

Las prácticas atencionales dan la capacidad de tomar conciencia de la propia desconexión, pero también de tomar conciencia del estado opuesto, es decir, de la sobre conexión con la violencia, cuando estoy a flor de piel, atrapado por la ira, etc. En este caso la necesidad no es de conectarse, sino de desconectarse, de desenchufarse.

Hace poco más de 200 años, el filósofo Kant escribió: *"El principio de la apercepción es el más elevado de todos los conocimientos humanos"*.

La apercepción es un acto de conciencia que va hacia la percepción. Normalmente la información entra desde el exterior a la conciencia. Con la apercepción es lo contrario, es un acto de reversibilidad. En la apercepción el punto de referencia es adentro no afuera. Esto permite poner distancia entre uno mismo y el mundo, entre uno mismo y sus pensamientos y emociones, entre uno mismo y sus creencias, juicios de valor; y también entre uno mismo y sus miedos, frustraciones, resentimientos, deseos de venganza... es decir, entre uno mismo y lo que puede terminar en violencia y destrucción.

El trabajo sobre la reversibilidad de la conciencia está ampliamente explicado en el libro de Luis Ammann "Autoliberación".

## **Conclusiones.**

En la tormenta que se está desatando en todo el planeta podemos sentir que la travesía del desierto es larga, sin embargo, tratemos de permanecer en el ojo del ciclón y no perder la fe. Fe en el sentido de confianza en uno mismo, en los demás y en la vida en general. Todos sabemos por experiencia que cuando tenemos fe, tenemos una gran fuerza.

También tenemos la experiencia de que es variable y que es necesario alimentarla con pensamientos y proyectos positivos. La singularidad de la fe es que podemos decidir tener fe. Puede ser reactivada. Es necesario cuando ya no se manifiesta por sí misma.

Vuelvo al título de esta conferencia: "Salir de la violencia, una necesidad social y personal". No puedo proponer decentemente recetas milagrosas... por un lado, porque la no violencia, fundamentalmente, no es una herramienta de reparación, aunque utilice procedimientos. Lanza Del Vasto, otra figura de la no violencia, cercana a Gandhi, escribió: *"La no violencia es aquella que apunta a la conciencia. La no violencia no puede reducirse a una técnica. Es sobre todo una forma de ser. Es, en última instancia, un acto de fe en la fuerza del espíritu"*.

... en segundo lugar, porque el fenómeno de la desestructuración de la sociedad nos sobrepasa. Sus fundamentos y pilares tradicionales están muy refutados, en gran parte debido a la violencia de sus procedimientos.

Por supuesto, los seres humanos -nosotros- suelen sufrir las consecuencias de forma dramática... pero también podemos ver que algo positivo está sucediendo. Paralelamente a un "mundo en colapso" otro está tomando forma.

Algo se insinúa en el interior de las personas, en forma de intuición, sensibilidad, reflexión, visión de la vida, comportamiento con los demás.

Más que nunca es necesario aprender a relajarse, para dar lugar a nuevas experiencias, porque sabemos que las tensiones toman mucha energía. Es también un momento oportuno para meditar para reconciliarse con los errores de ayer, pero sobre todo para dejar que nos lleguen imágenes nuevas de un futuro mejor. Es un buen momento para dar lo mejor de uno mismo, para tratar a los demás como uno quisiera ser tratado, para mostrar compasión, generosidad, amor... y paciencia en este momento en lo cual la tendencia es precisamente la impaciencia. Esto es probablemente lo mejor que uno puede desear y aconsejar en el momento actual.

No es la primera vez que la humanidad pasa por un momento oscuro... pero es la primera vez que todos lo experimentamos simultáneamente en el planeta. Así que, en lugar de destrozarnos unos a otros, es más sabio ayudarnos unos a otros, sin dejar de lado a los más débiles y necesitados.

Concluiré citando al poeta y filósofo franco-chino François Cheng con un extracto de su libro "Cinco Meditaciones sobre la muerte":

*"Para nosotros, la vida no es de ninguna manera un epifenómeno en la extraordinaria aventura del universo. No nos ajustamos a la opinión de que el universo, siendo sólo materia, se habría hecho a sí-mismo sin saberlo, ignorando de principio a fin, durante estos miles de millones de años, su propia existencia. Al ignorarse a sí mismo, habría sido capaz de engendrar seres conscientes y actuantes que, en un lapso de tiempo minúsculo, lo habrían visto, conocido y amado, antes de desaparecer pronto. Como si todo esto no hubiera servido de nada... Desde luego que no; nosotros nos oponemos a este nihilismo que se ha convertido en algo común hoy en día".*

Gracias por su atención.

Si desean enviarme cualquier comentario sobre la conferencia, opiniones, preguntas, no duden en escribirme a la siguiente dirección: pmoal2012@gmail.com