

# COMENÇAR DE NOU

Sesió 1: Presentación Començar de Nou

## Rendirse para Ganar

***En el caso de un hombre, la resignación acumula tesoros en el cielo; en el caso de otro, no hace más que almacenar explosivos en el corazón.***

***Francis Herbert Bradley***

Durante toda la vida y especialmente cuando somos jóvenes, nos enseñan que ganar es lo que más importa. “Ganar no lo es todo –nos dicen los héroes del deporte al tiempo que guiñan un ojo-. Es lo único”.

Nos hicimos mayores creyendo que para llegar a ser ganadores teníamos que trabajar con ahínco y arrimar el hombro. Aprendimos a esforzarnos una vez y otra más hasta que, como la pequeña locomotora que sube trabajosamente la pendiente, adoptáramos la importantísima mentalidad del ganador.

No es nada extraño, en vista de ello, que la mayoría de la gente no quiera ni pensar en rendirse. En cuanto a rendirse para ganar, eso no es lo impensable, sino imposible. Pero la paradoja que representa la fuerza en la rendición es verdad; renunciando a nuestro antiguo “ser” nos convertimos en individuos nuevos, más fuertes.

En ciudades y naciones de todo el mundo, cada vez somos más lo que estamos aprendiendo a pensar lo impensable y conseguir con ello lo imposible. Nos rendimos para ganar y de esta forma permitimos que Dios haga por nosotros lo que no pudimos y todavía no podemos hacer por nosotros mismos.

Nos estamos librando de la servidumbre del yo. Nos estamos librando de nuestros temores y obsesiones. Nos vemos guiados hacia nuevos reinos de libertad y serenidad.

***PENSAMIENTO***

***Rendirse para ganar.***

***Sin embargo, en todo momento sabemos que esta enmarañada madeja está en manos de alguien que ve el final desde el principio y que desenmarañará todo.***

***Alexander Smith.***

Estábamos en quiebra total-mental, física, económica, emocional y espiritualmente-cuando empezamos la recuperación. Nuestra mente estaba sumida en la confusión mientras se libraba una feroz guerra de emociones. Las creencias espirituales que teníamos en otro tiempo, fueran cuales fuesen, estaban atrofiadas desde hacía mucho. La chispa de nuestro espíritu interior apenas se veía.

Aunque estábamos agradecidos, la tarea reconstruir nuestra vida era absolutamente abrumadora.

Creíamos que lo mejor sería concentrarnos primeramente en las vertientes donde nuestros problemas parecían más apremiantes: salir de dudas, encontrar un trabajo, ponernos de nuevo en forma. Nos advirtieron que hacer aquello era comparable con aplicar tiritas de esparadrapo cuando lo que hacía falta era recurrir a la alta cirugía.

Nos aconsejaron que en vez de ello concentráramos nuestros esfuerzos en el campo que menos conocíamos y que más misterioso era para nosotros; nuestra condición espiritual. Nos aseguraron que si construíamos unos cimientos de fe y confianza en Dios todo lo demás vendría por sí solo. En aquel momento nos pareció que querían desviarnos de nuestras preocupaciones principales. No obstante, hoy nos damos cuenta de que la senda espiritual es en verdad la ruta más directa para llegar a la estabilidad y la salud en todos los campos.

### ***PENSAMIENTO***

***Concéntrate en tu relación con Dios y todo lo demás de tu vida se arreglará por sí solo.***

## ***La amistad encuentra o hace iguales.***

***Publilio Siro.***

No encajábamos: ésta era una de nuestras sensaciones más penetrantes. No importaba dónde o con quién estuviéramos, nos sentíamos torpes y diferentes. Asimismo, estábamos convencidos de ser los únicos seres del mundo que se sentían así. Creíamos que la sensación de soledad nos duraría toda la vida.

Cuando decidimos salir de nuestro aislamiento nos dimos cuenta de que habíamos estado muy equivocados. Al arriesgarnos a comunicarnos con mayor franqueza, descubrimos con enorme alivio que otras personas habían sentido exactamente lo mismo.

Al principio tuvimos que obligarnos a nosotros mismos a compartir en unos niveles más hondos que los niveles superficiales donde siempre nos habíamos sentido más seguros y más cómodos. Pero en cuanto corrimos aquel riesgo, experimentamos grandes cambios en la forma en que nos sentíamos cuando estábamos con otras personas. Relatando los sentimientos ocultos durante tanto tiempo e identificándonos con las personas que compartían, empezamos a tener una sensación real de pertenecer a alguna parte.

Por primera vez en la vida prestamos atención a las semejanzas en lugar de a las diferencias entre nosotros y los demás. Ahora sabemos que aunque somos singulares como individuos, a fin de cuentas no somos realmente tan distintos del resto de la gente.

### ***PENSAMIENTO***

***Busca las semejanzas y no las diferencias.***

***No temas nunca renunciar a lo mejor que tengas, y Dios te dará lo mejor que tiene él.***

***James Hinton.***

El principio espiritual de la rendición se ha convertido en piedra angular de nuestra vida. Hemos descubierto que cuando nos rendimos, Dios hace por nosotros lo que nosotros no podemos hacer. Pero ¿Cuál es la dinámica de este principio? ¿Qué ocurre realmente?

Lo primero que tiene que ocurrir es que toquemos fondo, que nos hartemos de lo que haya hecho que nos sintamos hartos, sea lo que sea: la falta de trabajo, una idea vieja, una relación malsana, una obsesión o una enfermedad; es decir, problemas relativamente leves además de los serios.

A continuación debemos aceptar nuestra impotencia y reconocer que es inútil seguir luchando contra la persona, el lugar o la cosa que nos esté causando dificultades. También hemos de reconocer que “arreglar” la situación está más allá de nuestra capacidad. Admitimos que necesitamos la ayuda de un poder mayor que nosotros.

Lo que generalmente sucede cuando se llega a este punto es que los sentimientos negativos que han estado hirviendo dentro de nosotros-ira, resentimiento, miedo y, sobre todo, frustración- disminuyen en gran medida. Debido a que ya no tratamos de hacer las cosas a nuestro modo y hemos empezado a abordar la situación con serenidad, ahora es posible que Dios entre en nuestra vida y efectúe un cambio.

### ***PENSAMIENTO***

***Cuando nos rendimos espiritualmente, Dios hace por nosotros lo que nosotros no podemos hacer.***

***Han retrocedido unos pasos sólo para saltar hasta más lejos.***

***Michel Eyquem de Montaigne.***

Empezamos nuestro viaje espiritual con la idea preconcebida de que el fracaso, al menos tal como lo entendíamos, era “malo”. Con el tiempo nos dimos cuenta de que muchos de nuestros supuestos fracasos no eran lo que parecían ser, sino que en realidad eran pasos necesarios por el camino del crecimiento espiritual.

En otro tiempo cuando nos fijábamos voluntariamente metas egoístas y no las alcanzábamos o bien continuábamos tratando empecinadamente de llegar a ellas o acabábamos dándonos por vencidos, presa de frustración o incluso de rabia. Hoy día, en cambio, cuando no conseguimos alcanzar cierto objetivo estamos dispuestos a considerar la posibilidad de que estaba escrito que no debíamos alcanzarlo.

Por ejemplo, puede que nos hayamos fijado determinada meta profesional. A pesar de nuestros esfuerzos, la meta permanece fuera de nuestro alcance. Actualmente, en lugar de sentir lástima de nosotros mismos, es más probable que aceptemos el aparente fracaso como parte del plan general de Dios para nosotros.

Por medio de la experiencia real, hemos llegado a creer que lo que Dios nos tiene reservado será mucho más beneficioso que cualquier cosa que nosotros mismos pudiéramos inventar o incluso imaginar. Por eso continuamos rezando con fervor para que Dios nos guíe, confiando en que nos llevará a cosas mejores.

### ***PENSAMIENTO***

***Dentro del contexto del plan de Dios, el aparente fracaso de hoy puede ser un paso hacia adelante.***

***La fuerza y la felicidad de un hombre consisten en averiguar en qué dirección va Dios e ir en ella también.***

***Henry Ward Beecher.***

Cuando decidimos buscar y cumplir la voluntad de Dios no estábamos seguros del todo de lo que debíamos hacer para ello. Habíamos llegado a la conclusión, por medio de nuestra fe reciente, de que Dios nos indicaría el camino de la felicidad y la libertad interior. Ahora esperábamos con ilusión el momento de descubrir las intenciones concretas que Dios tenía con nosotros, a fin de poder empezar a hacer lo necesario.

Una de las primeras cosas que aprendimos fue que teníamos que renunciar a básicos conceptos erróneos sobre la fuerza de voluntad. Siempre habíamos creído que sólo nosotros podíamos cambiarnos y resolver nuestros problemas...y que para ello bastaba la fuerza de voluntad. Utilizábamos –mejor dicho, utilizábamos mal- nuestra fuerza de voluntad tratando de abrirnos paso en la vida avasallando a los demás.

Actualmente, cuando nos encontramos con dificultades recurrimos ante todo a Dios. No es que creamos que nuestra fuerza de voluntad ya no valga nada y haya que “tirarla”. Al contrario, creemos que tiene un enorme potencial positivo y puede mejorar nuestra vida si se usa de forma apropiada. Dios nos guía y dirige por medio de la plegaria y la meditación; alineando nuestra voluntad con la de Dios, podemos cumplir lo que él ha dispuesto para nosotros.

***PENSAMIENTO***

***Busca la disposición de ajustar tu voluntad a la de Dios.***

## ***La adversidad presenta un hombre a sí mismo.***

***Anónimo.***

Cuando comparo mi vida de hoy con la que llevaba antes me cuesta creer que hago referencia a la misma persona. Antes me resultaba casi imposible vivir de acuerdo con las condiciones de vida. Las más de las veces esquivaba las situaciones adversas o fingía que no existían. Era como el niño que cierra los ojos e imagina que es invisible.

Pero yo no jugaba. Debido a mi continua negación, los problemas surgían una y otra vez, sin resolver y cada vez peores. Me desesperaba y pensaba que las cosas nunca cambiarían.

Finalmente, una vez más resultó demasiado. Mis defensas se desmoronaron y el dolor y la confusión me obligaron a pedir ayuda. Fue entonces cuando mi vida empezó a cambiar. Una vez fui capaz de buscar ayuda y aceptarla, y a beneficiarme en gran medida de sus experiencias. Lo más importante de todo fue que comencé a incluir a Dios en mi vida. Y paulatinamente aquellos problemas que en otro tiempo no tenían solución se convirtieron en retos que ofrecían experiencias que a su vez contribuían a potenciar el crecimiento.

Al mirar hacia atrás, veo que no sólo me he librado de la adversidad, sino que, además, he entrado en una dimensión de la vida que es totalmente distinta de la anterior. Soy la misma persona, desde luego, pero he adquirido actitudes y perspectivas que hacen que la vida sea más llena.

### ***PENSAMIENTO***

***A veces “la puntilla” conduce a la primera experiencia.***



***Pocas personas se echan la culpa a sí mismas antes de agotar todas las demás posibilidades.***

***Anónimo.***

¿Y si tuviéramos la oportunidad de volver a empezar desde el principio? ¿Y si, de hecho, pudiéramos borrar por completo el pasado y el presente y empezar de nuevo partiendo de cero? Esta vez las cosas serían diferentes. No cometeríamos los mismos errores de la primera vez. Tendríamos la ocasión de ser realmente felices. ¿De acuerdo?

Siempre es tentador imaginar que nuestros problemas desaparecerán si huimos de ellos. De hecho, muchos lo hemos intentado alguna vez. Hemos levantado el campo y nos hemos trasladado a otra ciudad. Hemos interrumpido bruscamente algunas relaciones o empezado otras. Hemos cambiado de profesión. Hasta hemos intentado cambiar nuestra apariencia con el fin de “resolver” nuestros problemas.

La dificultad es que no podemos huir de nosotros mismos.

No importa adonde vayamos ni lo que hagamos; nos llevamos con nosotros nuestras percepciones, ideas preconcebidas o ideas viejas.

Lo que aprendemos con el tiempo, y por medio de la experiencia, es que la mayoría de nuestros problemas son fruto de nuestras propias actitudes y reacciones y no de las circunstancias que nos rodean. Podemos transformar nuestra vida, pero el procedimiento no consiste en huir hacia una vida nueva. La única forma de transformar nuestra vida es cambiar desde dentro.

## ***PENSAMIENTO***

***El problema más grave es mi reacción al problema.***

***El viento que da en la cara de un hombre le hace sabio.***

***John Ray.***

La forma en que reaccionamos antes las decepciones con frecuencia puede ser más dolorosa y debilitadora que las decepciones mismas. Algunas personas, por ejemplo, se pierden las alegrías de la vida porque nunca se recobran de las decepciones. De hecho, se ven inmovilizadas por su amargura y su cinismo. Otras cargan con un rencor duradero dirigido contra la gente que supuestamente las humilló o desdeñó. También hay quien se retira a lamerse las heridas y nunca más vuelve a confiar en alguien.

Las grandes decepciones pueden ser trágicas desde el punto de vista personal, de ello no cabe la menor duda. Sin embargo, no necesitamos llegar a los extremos que acabamos de citar. En la mayoría de los casos tenemos la posibilidad de elegir.

En primer lugar, recordémonos a nosotros mismos que la vida tiene que seguir –y seguirá- a pesar de la adversidad y de nuestra subsiguiente decepción. Hagamos todos los esfuerzos posibles por aprender lo sucedido y aceptar las cosas tal como están ahora. Si lo logramos, será mucho más fácil trazar nuevos planes y crear estrategias nuevas de acuerdo con los cambios experimentados por la situación.

Lo más importante de todo es que podemos buscar consuelo en nuestra fe, confiar en la sabiduría de Dios y la corrección del plan que ha trazado para nosotros.

### ***PENSAMIENTO***

***Todo sucede por una razón, de acuerdo con el plan de un Dios amoroso.***

***Más peligros han engañado que obligado a los hombres.***

***Francis Bacon.***

¿Cuál es la cosa más peligrosa que podría hacer hoy? Probablemente sería resucitar la vieja idea de que domino la situación, de que tengo poder, de que puedo y debo dirigir, no sólo mi propia vida, sino también la vida de todos los que me rodean.

Durante años esa idea me tuvo totalmente engañado y estuvo a punto de destruirme. Aunque lo que alimentaba mis ambiciones era mi terquedad desenfrenada, creía que lo que necesitaba realmente era más fuerza de voluntad. No pude empezar a superarme hasta que acepté una idea nueva: que en realidad no tengo poder..., que solo Dios tiene todo el poder.

La idea peligrosa y engañosa de que yo debería dominar la situación sigue estando arraigada en alguna parte de mi cerebro. Quizá lo estará siempre. Pero he aprendido a impedir que florezca, aun cuando continúa siendo poderosa y paciente.

Si continúo haciendo las cosas que fortalecen mi fe –si recuerdo lo que era y sigo agradeciendo lo que soy ahora, si abro mi pecho a los demás y les escucho cuando ellos me abren el suyo-, entonces la vieja idea no dejará de ser eso.

***PENSAMIENTO***

***La fuerza de voluntad no tiene nada que ver con la superación.***

***Optamos dar a Dios el mismo lugar en nuestro corazón que ocupa en el universo.***

***Cicerón.***

Muchas personas hay que encuentran consuelo en anécdotas o parábolas que tienen un significado especial para ellas. Cuando algo les preocupa, estas historias les ayudan a recuperar la perspectiva y recordar sus prioridades. Una amiga mía cuenta una de tales historias...

Llaman a la puerta por la mañana y cuando la abre se encuentra con un hombre ataviado con esmoquin y sombrero de copa. El hombre la acompaña hasta la calle y la ayuda a sentarse en la parte de atrás de una reluciente limusina blanca. “Todo es perfecto –dice mi amiga-. Todas mis necesidades son atendidas. Me acomodo en el asiento y me relajo. Aunque hay mucho tráfico y la carretera tiene algunos baches, el viaje es tan agradable como puede serlo”.

Pero el tráfico no tarda en hacerse irritante. Los baches van en aumento y la limusina se acelera. “Ahora circulamos a gran velocidad, pasando entre los otros coches – recuerda mi amiga-. De pronto la limusina se sale de la carretera y se dirige directamente hacia el acantilado. La mitad del coche queda colgada en el aire sobre el océano.

“Miro a mi alrededor, presa de pánico – añade- , y me doy cuenta con desánimo de que una vez me había colocado en el asiento del chófer. Todo fue bien mientras estuve dispuesta a que Dios se encargara de conducir. En cuanto me hice con el control, fue entonces que perdí el control”.

### ***PENSAMIENTO***

***Mi senda será llana y mi viaje será tranquilo si deposito mis esperanzas en Dios hoy.***

***Veo el camino mejor y lo apruebo; sigo el peor.***

***Ovidio.***

Cuando me rindo a la voluntad de Dios –cuando puedo actuar de acuerdo con el principio de “no se haga mi voluntad, sino la tuya” – es cuando más cómodo me siento y mejor me van las cosas.

Sostenido por el poder de Dios, no necesito depender de mis propios y limitados recursos. Como tengo una perspectiva más clara y más realista de los problemas que se avecinan, es más probable que responda a ellos de la forma apropiada. Mejora mi capacidad de aceptar y agradecer lo que recibo.

Inevitablemente, sin embargo, hay días en que mi enemigo de toda la vida, la terquedad, se adueña de la situación. Entonces insisto en hacer las cosas a mi manera, porque una vez me he engañado a mi mismo haciéndome creer que puedo y debo dirigir mi propia vida. Me digo a mi mismo, para racionalizar mi conducta, que tal o cual cosa “es demasiado pequeña para que Dios se encargue de ella”; o que “es demasiado importante”; o que “estoy demasiado ocupado para comunicarme conscientemente con Dios y, además, no quiero obligarle a cargar con mis problemas”.

Los resultados son siempre los mismos. Acabo sintiéndome incómodo, desilusionado y tal vez arrepentido de algo que hecho.

Pero con el tiempo he progresado y aprendido una cosa: al empezar el tira y afloja entre mi terquedad y mi deseo de cumplir la voluntad de Dios, cuanto antes me rindo, antes venzo.

***PENSAMIENTO***

***Hoy me liberaré rindiéndome a la voluntad de Dios.***

***Feliz es el hombre que ha roto las cadenas que hacen daño a la mente y ha dejado de preocuparse de una vez para siempre.***

***Ovidio.***

Una vez asistí a la inauguración de una exposición con una amiga. Al ver que parecía distraída e incapaz de concentrarse, le pregunté si le pasaba algo. Dijo sencillamente que tenía muchas cosas en que pensar. Aunque aún no había empezado a preocuparse, reconoció que estaba a punto.

Tras insistir yo un poco, mi amiga describió tres situaciones que, al parecer, la tenían preocupada. Los del taller de reparación no encontraban una pieza de recambio para su coche; estaba a la espera de los resultados de un reconocimiento médico; y en el lugar de trabajo corrían rumores de que la compañía tal vez iba a ser adquirida por otra.

“Después de haberte contado estas cosas, me siento mejor – dijo mi amiga, ahora sonriendo-. Al llegar aquí tenía la impresión de que había una serpiente de cascabel en mi cerebro. No como si estuviese a punto de morderme, pero silbando como una desesperada. Y lo malo del caso –añadió- es que no puedo hacer absolutamente nada acerca del coche, el reconocimiento médico o el rumor”.

Hablamos durante varios minutos más y llegamos a la conclusión de que si había un denominador común en las tres situaciones, era sin duda la impotencia de mi amiga en todos los casos. Pero entonces decidimos que había algo que sí podía hacer: la mejor manera de ayudarse a sí misma consistía en no preocuparse por nada... y dejar los resultados en manos de Dios.

### ***PENSAMIENTO***

***Las preocupaciones innecesarias pueden acallarse aceptando las cosas que no podemos cambiar.***

***Los hombres que intentan hacer algo y fracasan están definitivamente mejor que los que tratan de no hacer nada y lo consiguen.***

***Lloyd James.***

Todos sabemos que arriesgarse es necesario para el progreso. Es difícil no estar de acuerdo con la idea de que “quien nada arriesga nada gana”. Sin embargo, resulta mucho más fácil aceptar una idea filosóficamente que vencer los obstáculos que nos impiden tratar de hacer lo que queremos hacer.

Para gran número de personas el más formidable de estos obstáculos es el miedo, que en estas cuestiones se presenta bajo formas diversas. Existe el miedo generado por el ego, que nos dice que haríamos mejor en no arriesgarnos porque podríamos fracasar...y entonces “quedaríamos mal”. Existe el miedo al cambio y al trastorno de nuestra vida, que nos dice que estaremos mejor si no “perturbamos el equilibrio”. Y existe el miedo egocéntrico, que nos llena de preocupación el pensar que vamos a perder lo que ya tenemos, aun cuando no lo queramos de forma especial.

A algunas personas el simple hecho de ser capaces de reconocer su miedo las empuja a entrar en acción. Pero muchos hemos aprendido que podemos abordar nuestras nuevas empresas con mucho más seguridad en nosotros mismos y mucho más fuerza cuando damos un paso más y confiamos en Dios. En estas cuestiones, al igual que en todas las otras, nos encontramos en las mejores condiciones – y podemos triunfar del modo más completo- cuando buscamos la sabiduría y el poder infinito de Dios.

### ***PENSAMIENTO***

***Cuando no intentemos algo por miedo a quedar mal ya quedamos mal ante nosotros mismos.***

***Comprender tu propio ser es la forma clásica de consuelo;  
esquivar tu propio ser es la forma romántica.***

***George Santayana.***

Un amigo mío decidió comprar un auto caravana, de esas que son como una pequeña vivienda con ruedas, y pasarse las vacaciones viajando por Estados Unidos. Se aseguró de que su casa con ruedas estuviera dotada de todas las comodidades, desde un horno de microondas hasta un aparato de video. Mi amigo se pasó varias semanas preparando un itinerario y aprendiendo todo que podía sobre los diversos lugares que pensaba visitar. Estaba lleno de entusiasmo y hacía años que no se le veía tan ilusionado y optimista.

Aparte de unas cuantas postales, no tuve noticias suyas durante seis meses. Cuando finalmente volvió del viaje sentí mucho interés por escuchar su relato.

Al preguntarle yo cómo le había ido, titubeó mucho antes de contestar. “Si quieres que te sea franco –dijo con amargura-, no había para tanto”. Acto seguido me explico que había emprendido el viaje con esperanza de que su vida mejorar si se alejaba de su empleo, de su comunidad y de sus actividades diarias. Dieciséis mil kilómetros y un montón de dinero después había aprendido que no podía huir de sus problemas o resolverlos sencillamente yéndose de viaje.

“La lección me ha salido cara – reconoció- , pero me alegro de haber aprendido de una vez para siempre que adondequiera que vayas, te llevas a ti mismo”.

## ***PENSAMIENTO***

***Irte de viaje no resolverá tus problemas.***



***La felicidad misma es una clase de gratitud.***

***Joseph Woo Krutch.***

Durante mucho tiempo creí que mis triunfos personales eran exclusivamente fruto de mi talento y mis habilidades propias. Si había que atribuir al mérito a alguien, ese alguien era yo. Cuando obtenía algún éxito, por pequeño que fuese, nadie aplaudía durante más tiempo y más sonoramente que yo.

Cuando era joven daba por sentado que siempre me resultaría fácil triunfar. En la escuela y en los comienzos de mi carrera, por ejemplo, obtenía buenos resultados con poco esfuerzo...y, por consiguiente, me pasaba la vida dándome palmaditas en la espalda. Al final, sin embargo, el egocentrismo fue mi ruina. Hicieron falta una caída en picada y muchos sufrimientos antes de que fuera capaz de reconocer la derrota y mostrarme dispuesto a probar un camino nuevo.

Cuando empecé a llevar una vida espiritual pronto aprendí algunas lecciones importantes relativas a la gratitud. Por medio de la milagrosa experiencia de la recuperación comencé a comprender que todos mis éxitos son dones de Dios, como lo son también mi talento y mi capacidad.

Hoy procuro atribuir el mérito a quien se lo haya ganado. Y he comprobado que cuando me siento lleno de gratitud por las bendiciones divinas, en lugar de sentirme lleno de adulación dirigida a mí mismo, soy más propenso a ser consciente de la presencia divina.

***PENSAMIENTO***

***El mérito corresponde a Dios.***

***La plegaria no cambia a Dios, pero cambia a quien reza.***

***Soren Kierkegaard.***

Al igual que tantas personas, empecé mi nueva vida con cierto escepticismo relativo al concepto de un Poder mayor que yo. Esperaba que mis nuevos consejeros me riñeran por ello, pero me llevé una sorpresa al ver que se mostraban comprensivos.

Me dijeron que admitiendo la derrota y expresando el deseo de cambiar ya había dado un importante primer paso. Cariñosamente y con mucha paciencia, me guiaron por la nueva senda..., no hacia su Dios o el Dios de mi familia, sino a un Dios de mi propia concepción. Para mí, aquellos consejos fueron la llave de la fe.

Debo confesar con toda franqueza que mis primeras plegarias fueron torpes y bastante huecas. Todavía no estaba dispuesto a poner mi voluntad y mi vida en manos de Dios. Pero continué escuchando a los que me aconsejaban. Simplifiqué mis plegarias y empezaba todos los días pidiendo a Dios que estuviera conmigo, y terminaba dándole las gracias.

Poco a poco mi creencia y mi confianza se hicieron más fuertes, encontré a Dios dentro de mí y puede ver sus obras en mi vida. Por medio de mi propia experiencia acabé comprendiendo a qué se referían los demás, en mis vacilantes primeros días, cuando me decían: “Llegué, recuperé la conciencia, creí”.

***PENSAMIENTO***

***La buena disposición es la llave para adquirir fe en Dios.***

***No pasemos por el antiguo terreno; más bien preparémonos por lo que ha de vivir.***

***Cicerón.***

Esta mañana te has despertado con una resaca emocional. Ayer hiciste algo realmente poco aconsejable y ahora te odias a ti mismo a causa de ello. Si hubiera alguna forma de retroceder en el tiempo y deshacer el daño.

Pero no puedes volver atrás y los remordimientos y el castigo que te inflijas a ti mismo sólo servirán para empeorar las cosas. Lo mejor que puedes hacer es dejar atrás el día de ayer haciendo lo que puedas para remediar la situación, dando cumplida la satisfacción por lo ocurrido si ello es apropiado, aprendiendo lo que puedas de tus errores y perdonándote a ti mismo.

Hoy es un día nuevo, una ocasión para empezar otra vez. Es otra oportunidad de oro para dejar el pasado, para apartar las expectativas que no se han cumplido, para olvidar las decepciones de ayer. Puedes mostrarte receptivo a ideas nuevas. Puedes ser libre para concentrarte en el presente. Puedes renovarte: mental, emocional y espiritualmente.

Nunca es demasiado tarde para empezar. Puedes empezar de nuevo en cualquier momento, dondequiera que estés. En el trabajo, en casa, o incluso en la carretera, al mediodía o a medianoche, puedes empezar otra vez.

***PENSAMIENTO***

***Hoy es otra oportunidad de oro para un nuevo comienzo.***

***Sométase toda persona a las autoridades superiores; porque no hay autoridad sino de parte de Dios.***

***Romanos, 13,1***

Cuando finalmente nos confesamos a nosotros mismos que no tenemos poder sobre los demás empezamos a experimentar una dimensión nueva de la libertad personal. Nos libramos de los grilletes emocionales que nos han ligado destructivamente a nuestros cónyuges, hijos o queridos amigos. Mientras que antes nos obsesionaba la idea de tratar de “arreglar” a nuestros seres queridos, ahora somos libres y podemos apartarnos... y dejarlos cariñosamente en manos de Dios.

Por desgracia, otras personas allegadas a nosotros no siempre pueden encontrar soluciones. Típicamente, por ejemplo, el padre o la madre se muestra dispuesto a comprender, aceptar y aplicar soluciones espirituales a su relación con un hijo adicto. El otro cónyuge continúa reaccionando con frustración y rabia impotente e incluso llega al extremo de volverse en contra su pariente y preguntarle: “¿Cómo puedes permitir que nuestra hija destruya su vida?”.

Al igual que el padre espiritualmente iluminado de este ejemplo, debemos recordar que tenemos tan poco poder sobre nuestro atormentado cónyuge como sobre nuestro hijo. Lo único que podemos hacer es ofrecer las mismas soluciones que nos han dado libertad a nosotros, teniendo en cuenta, por supuesto, que no podemos obligar a aceptar o siquiera a comprender tales soluciones.

### ***PENSAMIENTO***

***La iluminación espiritual puede llegar a cada uno de nosotros en momentos diferentes, pero nunca demasiado pronto, ni demasiado tarde.***

***El fanatismo consiste en redoblar tu esfuerzo cuando has olvidado su objetivo.***

***George Santayana.***

Todos sabemos los tormentos que las obsesiones pueden causar. Provocan angustia mental y pueden transformar por completo nuestra vida. Cabe que nos obsesionemos tanto con una llamada telefónica que esperamos, por ejemplo, que nos encerremos en casa. El nuevo ordenador nos obsesiona tanto, que acabamos trabajando una jornada de dieciocho horas.

Las obsesiones también pueden conducir a su comportamiento fanático. Puede que nos encontremos “jugando a espías” a causa de nuestra relación obsesiva con otra persona. Hasta es posible que estemos tentados de romper a hachazos el ordenador.

La experiencia nos ha enseñado que la única forma de librarse de una obsesión es pedir a Dios que la haga desaparecer. Es la única cosa que da resultado...; eso lo sabemos. Pero también sabemos que a veces transcurre algún tiempo antes de que Dios nos libre de nuestras obsesiones.

La espera puede resultar muy dolorosa, pero hay cosas que podemos hacer para ayudarnos a nosotros mismos. Cada vez que la obsesión salga a la superficie, podemos hacer un esfuerzo consciente y disciplinado por centrar nuestros pensamientos en Dios. También podemos hablar de nuestras obsesiones con otra persona y escribir sobre ellas. Podemos tratar de permanecer ocupados.

Lo más importante es que cuando rezamos pidiendo que la obsesión desaparezca también podemos pedir paciencia y fe en que desaparecerá.

### ***PENSAMIENTO***

***Arrebátale el poder a tu obsesión centrando tus pensamientos en Dios.***