

# COMENÇAR DE NOU

Sesió 11: Optimismo. Entusiasmo.

**No tomarse la vida  
demasiado en serio**

***Una carcajada vale por cien gruñidos en cualquier mercado.***

***Charles Lamb.***

Al empezar a ser sinceros con nosotros mismos, muchos también empezamos a darnos cuenta de que nos tomamos demasiado en serio la mayoría de las cosas de la vida. Contemplamos nuestro empleo, nuestra “posición”, nuestros bienes, así grandes como pequeños –incluso los pequeños contratiempos de la vida- con una seriedad muy superior a la que merecen. El quid de la cuestión, por supuesto, es que tendemos a tomarnos a nosotros mismos demasiado en serio.

Si bien es cierto que muchas cosas requieren que nos ocupemos seriamente de ellas, esto no quiere decir que tengamos que ir por la vida siempre con la cara seria y los labios apretados. Cuando nos preocupamos excesivamente limitamos nuestra capacidad de divertirnos, de sentirnos relajados y felices..., en pocas palabras, de disfrutar la vida.

Si vemos que nos lo tomamos todo demasiado en serio –si vemos que tratamos de dirigir las cosas y nuestra capacidad no nos deja-, habrá llegado el momento de modificar el orden de nuestras prioridades y de preguntarnos a nosotros mismos: “¿Qué es realmente importante?”.

Quizá entonces podremos recordar que se nos ofrece la oportunidad de escoger: echarnos encima la carga de considerar que todo es “serio” y, por ende, probablemente negativo, o esforzarnos por adoptar una perspectiva positiva, con el objeto de disfrutar de la vida de día en día, a medida que vaya presentándose.

***PENSAMIENTO***

***¡Animo!***

***Pienso que lo magnífico de este mundo no es tanto el lugar donde estamos como la dirección en que nos movemos.***

***Goethe.***

Cuando empezamos a llevar una vida espiritual pronto nos damos cuenta de que nos hemos embarcado en un viaje que no tiene fin. Comprobamos con gran alivio que ya no necesitamos buscar puntos de destino que se nos escapan y que a veces no existen. El viaje en sí mismo nos proporciona toda la paz y todas las oportunidades de sentirnos realizados que podríamos desear.

Si al principio no es imposible avanzar sin interrupción, al menos podemos colocar un pie delante del otro. Hacemos esto para no retroceder, ya que el retroceso puede ser mortal para nosotros. Pronto nos sentimos agradecidos por la necesidad que nos hace avanzar, porque los innumerables dones que recibimos compensan sobradamente nuestro esfuerzo.

Nuestra forma de vivir es un gran don en sí misma. A medida que pasan los días y vamos aplicando los principios y técnicas que nos han enseñado recibimos más dones, en número incontable. Aprendemos a llevar una vida física y emocionalmente sana. Recibimos esperanza, alegría y libertad interior. Adquirimos amistades especiales y un profundo sentido de estar en nuestro medio natural. Compartimos confianza, comprensión y amor mutuo.

A lo largo del tiempo cambia toda nuestra forma de abordar la vida. Aceptamos gustosamente la responsabilidad. Vemos los problemas como oportunidades. Nos relacionamos con los demás. Nos sentimos agradecidos de Dios.

### ***PENSAMIENTO***

***La alegría está en el viaje.***

***Algunas personas siempre se están quejando de que las rosas tienen espinas; yo estoy agradecido porque las espinas tienen rosas.***

***Alphonse Karr.***

Cuando la gente me decía que pasara “un buen día” o pusiera “cara alegre” solía enfadarme de verdad. Detestaba aquellas frases hechas y sin sentido, tanto si las oía en los consejos que me daban otros, como en las canciones o en los anuncios.

Reaccionaba de aquella forma debido a la manera en que me había acostumbrado a vivir. Si alguien me hubiese dicho que hiciera una pausa “para oler las rosas”, probablemente no le hubiese entendido. De hecho si hubiera dejado de mirar con ceño el suelo durante el tiempo suficiente para ver las rosas, es probable que me hubiera quejado de que “atraen insectos”.

Ni que decir tiene, semejantes actitudes me perjudicaban, y no siempre de manera obvia. Como todo lo veía negativamente, mi mal humor era constante. Por medio de la expresión de mi cara, mis comentarios y mi lenguaje corporal, transmitía energía negativa y ello hacía que la gente se apartara de mí. No tenía ningún amigo.

Ahora que mi forma de pensar ha cambiado, aquellas expresiones que antes me parecían tan estereotipadas han adquirido verdadero significado en mi vida. He aprendido que cuando “pongo el acento en lo positivo” realmente puedo “pasar un buen día”.

### ***PENSAMIENTO***

***Tu actitud puede darle la vuelta al día de hoy...para bien o para mal.***

***La felicidad no es un estado al que se llega, sino una manera de viajar.***

***Margaret Lee Runbeck***

Tendemos a buscar la felicidad en ciertos acontecimientos. Somos felices cuando llega nuestro coche nuevo o cuando conocemos a una persona que nos cae muy bien. Las vacaciones nos traen felicidad, y lo mismo puede decirse del reconocimiento bajo la forma de un aumento de sueldo o un ascenso.

Así somos la mayoría de las personas. Lo malo es que los coches nuevos, las vacaciones y los ascensos llegan muy de vez en cuando. Así que cuando nuestra felicidad nace principalmente de estos acontecimientos tiende a ser un sentimiento intermitente.

Pero, por supuesto, la felicidad no tiene por qué estar limitada a acontecimientos o “destinos” concretos. Son muchísimas las cosas que podemos hacer para que sea una parte más continua de nuestra vida. Si empezamos con la actitud apropiada, por ejemplo, un trabajo bien hecho puede dar felicidad. Fijarse nuevas metas o sencillamente ser buenos con nosotros mismos también puede ser agradable. ¿Y acaso no somos felices cuando dedicamos tiempo a estar agradecidos? ¿Acaso no nos satisface hacer algo para otra persona?

Cuando basamos nuestra felicidad en sentimientos interiores y en acciones vemos que somos felices con más frecuencia. La felicidad está más a nuestro alcance cuando nos hacemos personalmente responsables de ella, en lugar de buscarla en acontecimientos exteriores.

***PENSAMIENTO***

***Sé responsable de tu propia felicidad.***

## ***¡Qué sombras somos, y qué sombras perseguimos!***

***Edmund Burke.***

Una vez un conocido mío estaba paseando por una playa desierta, pensando en un “trato” que acababa de hacer. Primero se sintió lleno de confianza en sí mismo y luego, de dudas también sobre sí mismo; su mente iba y venía entre fantasías de enorme riqueza futura y temores al fracaso total.

De repente se detuvo y miró a su alrededor. Volvió los ojos hacia el horizonte desierto y quedó sobrecogido por la inmensidad del océano. Alzó los ojos hacia las nubes y se sintió maravillado ante su grandeza siempre cambiante. Luego miró hacia las enormes dunas de arena formadas por incontables granos diminutos; en unos lejanos riscos vio árboles que tenían la forma que el viento les había dado.

“Quedé desconcertado –recuerdo -. Experimenté una gran sensación de calma. Por primera vez desde hacía mucho tiempo mi sentido de la propia importancia pareció disminuir, junto con muchas de mis expectativas y temores”.

“En aquel día muy especial -agregó- me di cuenta de que si bien cada uno de nosotros es importante a su manera, a veces tenemos que mirar el conjunto general para ver nuestra propia existencia con la perspectiva verdadera. Eso es lo que trato de hacer tan a menudo como puedo ahora y realmente me da buenos resultados”.

### ***PENSAMIENTO***

***Ponlo en perspectiva.***

***Con qué serenidad podemos ponernos en manos de aquel que sostiene en el mundo.***

***Jean Paul Richter.***

Hay días en que es fácil sentirse disgustado porque las cosas parecen ir mal, días en que la vida parece injusta. Es en estas ocasiones cuando podemos beneficiarnos mucho recordándonos a nosotros mismos que conviene “llevar el mundo como si fuera una prenda holgada”. Esto significa abordar el día con el convencimiento de que Dios tiene un propósito para el mundo y que todo está fundamentalmente bien.

Cuando llevamos el mundo como si fuera una prenda holgada nos sentimos tranquilizados por nuestra profunda y permanente confianza en Dios. Podemos dejar a un lado nuestras preocupaciones y saber que todo irá bien mientras procuremos buscar y cumplir la voluntad divina.

Una vez hayamos comprendido este concepto en su sentido amplio, podemos aprender a aplicarlo de maneras muy prácticas. Cuando llevamos nuestras relaciones como si fueran prendas holgadas forzosamente mejorarán en todos los aspectos. En casa y en el trabajo nos volvemos menos sensibles e intransigentes. Resulta mucho más fácil aceptar a las otras personas tal como son. Cuando nos concentramos en la creencia de que todo está fundamentalmente bien es menos probable que nos tomemos todas las cosas insignificantes personalmente o todas las eventualidades demasiado en serio.

***PENSAMIENTO***

***Lleva el mundo como si fuera una prenda holgada.***

***Es difícil tomarte a ti mismo demasiado en serio cuando contemplas el mundo desde el espacio exterior.***

***Thomas K. Mattingly (astronauta del Apolo XVI)***

A veces nuestra perspectiva de la vida se deforma. Es como si contempláramos el mundo con un telescopio colocado al revés. Comparado con la aparente enormidad de nuestros planes y designios, todo lo demás parece pequeño y sin importancia. Nos encontramos con que nos tomamos nuestros problemas, bienes y opiniones demasiado en serio.

Cuando a veces sucede esto es importante que tomemos medidas que nos ayuden a recuperar la perspectiva. Por supuesto, no todos podemos viajar al espacio exterior, pero hay cosas que podemos hacer sin movernos del sitio para ajustar nuestro campo visual.

A algunos nos resulta útil hacer una pausa –en cualquier parte- para pensar en la inmensidad del universo. Podríamos imaginar a toda la gente que bien en ciudades y países, y cómo desarrollan las actividades de su propia vida. Podemos imaginar nuestra vida como un continuo, un espacio de tiempo ininterrumpido. Aunque cada día es significativo por sí mismo, a veces es necesario verlo en su contexto.

Cuando podemos recuperar la perspectiva comprobamos que nuestras experiencias son generalmente más positivas, prescindiendo de su carácter específico. Tenemos el tiempo y el deseo necesario para ir más allá de nosotros mismos y ayudar a los demás.

***PENSAMIENTO***

***Haz una pausa y pon tu “mundo” en perspectiva.***



***Siempre me digo a mí mismo: ¿Qué es la cosa más importante en que podemos pensar en este momento extraordinario?***

***R. Buckminster Fuller.***

Hay veces en que la vida parece mucho más provechosa y emocionante que de costumbre. Las conversaciones con otras personas son interesantes, casi sin excepción. Nos sentimos estimulados por vistas, sonidos y acontecimientos que en otros momentos nos han parecido completamente vulgares.

La diferencia no reside en las interacciones ni en lo que ocurre, sino en el nivel de nuestro entusiasmo. Cuando nos sentimos entusiasmados nuestra mente está despejada y vemos claramente. Debido a ello, aumenta nuestra capacidad de absorber, comprender y apreciar lo que ocurre alrededor nuestro. Siempre hay algo nuevo de explorar y disfrutar.

En casa o en el trabajo nuestro entusiasmo nos hace apreciar más a familiares y amigos. Escuchamos sus ideas y opiniones de una forma totalmente distinta.

Cuando estamos entusiasmados expresamos una energía positiva que a menudo es contagiosa. Nuestro entusiasmo no sólo puede transformar las ocurrencias vulgares en experiencias enriquecedoras, sino que también puede producir una actitud parecida en las personas que nos rodean.

Si podemos conservar el entusiasmo hoy, estaremos despiertos y receptivos a placeres que, de no ser por ello, tal vez se nos escaparían. Al responder con entusiasmo a este día, obtendremos gozo y satisfacción del mismo a medida que vaya avanzando.

### ***PENSAMIENTO***

***Cuando estoy entusiasmado siempre hay algo nuevo que explorar y disfrutar.***

***Vive cada día como si tu vida acabase de empezar.***

***Goethe.***

¿Esto es todo lo que hay? ¿Es esto? Todos nos hacemos esta pregunta de vez en cuando. Echamos un vistazo a nuestra vida y a lo que nos rodea y tenemos la sensación de que no hay nada nuevo ni lo habrá jamás. Y debido a ello probablemente nos sentimos desilusionados o incluso deprimidos. Experimentamos las “cosas de siempre” de la “manera de siempre”.

Ni que decir tiene, semejante estado anímico no tiene nada que ver con lo que la vida realmente puede ofrecernos. Está relacionado solamente con nuestra actitud, con nuestra forma de mirar el mundo y reaccionar a él. Si optamos por verlo todo de color gris, sin duda eso es lo que experimentaremos. No hay que darle más vueltas.

En cambio, si abordamos el día maravillados y llenos de interés, es probable que experimentemos las cosas de forma muy distinta. Si adoptamos una actitud receptiva en lugar de expectativas fijas y cínicas, incrementamos en gran medida nuestro potencial de sentirnos entusiasmados, inspirados y realizados.

De una forma especial y propia, cada día ofrece una serie inacabable de experiencias, emociones y oportunidades. El mundo está lleno de maravillas en todos los niveles. Al final, sin embargo, de nosotros depende. Nuestras actitudes determinan lo que obtenemos de la vida.

### ***PENSAMIENTO***

***Puede que el día de hoy parezca igual que el de ayer, pero tienes la oportunidad de experimentarlo de una manera totalmente distinta.***

***Cuando juzga a los demás, un hombre trabaja en vano, a menudo yerra, y peca fácilmente; pero cuando se juzga y examina a sí mismo siempre trabaja fructíferamente.***

***Thomas de Kempis.***

“Vive y deja vivir”. ¿Qué significa realmente este conocido lema? ¿Cómo podemos utilizarlo en nuestra vida cotidiana?

Podemos empezar concentrándonos en la primera palabra: “vive”. Nos dice que disfrutemos de nuestra vida plenamente, a pesar de lo que haga o deje de hacer la gente que nos rodea. Cuando enriquecemos nuestros días con actividades que nos llenan somos menos propensos a que fuerzas externas influyan negativamente en nosotros. Asimismo, es menos probable que critiquemos y juzguemos a los demás. En resumen, nuestra prioridad es sacar el máximo provecho de la vida creciendo espiritualmente.

Es claro, no obstante, que es prácticamente imposible avanzar si cada momento nos permitimos a nosotros mismos sentirnos disgustados u ofendidos por el comportamiento y las actitudes de otras personas. Esto nos lleva a las palabras “deja vivir”. En este caso empezamos aceptando que no tenemos poder sobre los demás. Reconocemos que toda persona tiene derecho a vivir como quiera, libre de nuestras críticas, de nuestro juicio, de nuestro desprecio y de nuestro resentimiento.

Ni que decir tiene que es muy difícil cambiar totalmente nuestra actitud ante quienes nos disgustan. Para ello se requiere tiempo y disciplina, desde luego, pero es segurísimo que los resultados valdrán la pena.

### ***PENSAMIENTO***

***Cuando nos concentramos en nuestra propia vida es menos probable que examinemos atentamente la forma en que viven los demás.***

***No hay buitres como el desánimo.***

***George Granville.***

A pesar de los gozos y la riqueza de nuestra vida, prácticamente todos volvemos a experimentar sentimientos de desánimo. Cabe que estos sentimientos sean nuestra reacción a tragedias reales. Sin embargo, es más frecuente que tengamos la sensación de no poder con todas las cosas que exigen nuestra atención. No importa cuál sea la causa, cuando nos encontramos así nos sentimos llenos de desesperanza y futilidad.

Una de las mayores recompensas de nuestro despertar espiritual es que aprendemos lecciones duraderas que pueden aplicarse una y otra vez. En el caso del desánimo, ¿no hemos aprendido que nuestros sentimientos dolorosos sólo parecen que van a durar eternamente, que nuestros problemas sólo parecen no tener solución? Si experimentamos la sensación de que nada tiene remedio, de que no hay esperanza, ¿no es verdad que nuestra mente ha tergiversado la realidad?

Cuando estemos llenos de desánimo recordémonos a nosotros mismos que las cosas siempre se resuelven (a veces de forma inesperada) cuando nos rendimos sin reserva y pedimos ayuda a Dios. Entonces nuestros sentimientos de futilidad se transforman; nos rendimos y permitimos que el poder y la gracia de Dios nos rejuvenezcan.

***PENSAMIENTO***

***El desánimo es frecuentemente un reflejo deformado de la realidad.***

***La más alta sabiduría es la alegría continua; semejante estado, como la región situada por encima de la luna, siempre es claro y sereno.***

***Michel Eyquem.***

Mi intención de hoy es seguir siendo positivo y procurar que nada me impida alcanzar esa importante meta. Si algo imprevisto me desanima, o si una tarea aburrida merma mi buen humor, me recordaré a mí mismo que es más fácil abordar y superar este tipo de dificultades con energía positiva en lugar de negativa.

Si me veo obligado a tratar con una persona ruin y abusiva –o si me encuentro en una situación inadmisibile-, es mucho más probable que mantenga una actitud positiva cuando pienso en Dios. Una y otra vez la experiencia me ha enseñado que Dios me protegerá y cuidará. Así pues, cuando me dirijo a él no puedo evitar sentirme optimista.

Mi intención de hoy, además, es compartir mi energía positiva con otras personas, estar animado y alegre. Si lo estoy, me será más fácil responder a quienes me rodean con efusión, amabilidad y ánimo. La risa nacerá sin dificultad. Tengo la esperanza de que mi optimismo y mis ánimos serán contagiosos y que seré una compañía agradable para los demás. Si conservo el talante positivo, no hay duda de que seré compañía agradable para mí mismo.

### ***PENSAMIENTO***

***Cuando pienso en Dios es mucho más probable que adopte una actitud positiva.***

***Aprovecha de cada momento su novedad singular, y no prepares tus alegrías.***

***André Gide.***

Los momentos especiales se nos presentan cuando menos los esperamos. De hecho, muchas de nuestras experiencias más gozosas y de nuestras oportunidades más interesantes constituyen verdaderas sorpresas. Sabemos de forma intelectual que esto es lo que con frecuencia sucede en la vida; sin embargo, a pesar de lo que sabemos, algunos todavía tratamos de dirigir y controlar el resultado de todos los acontecimientos.

Tenemos ideas preconcebidas hacer de lo que creemos que es “necesario” que ocurra... y así es como abordamos la mayoría de las actividades. El problema es que estamos tan ocupados buscando, esperando y tratando de influir en los resultados futuros, que nos perdemos la singularidad del momento presente y la posibilidad de sorprendernos.

Supongamos que hemos invitado a varios amigos a una fiesta. En vez de relajarnos y disfrutar de su compañía, así como de los frutos de nuestros preparativos, nos preocupamos e impacientamos como mamás gallina, por detalles sin importancia. Ni que decir tiene que este tipo de conducta puede hacer que una experiencia potencialmente positiva se convierta en un verdadero trabajo rutinario.

La próxima vez que nos encontremos atrapados en “procedimientos de dirección y control”, demos unos pasos hacia atrás y dejemos que las cosas pasen como tienen que pasar.

### ***PENSAMIENTO***

***Deja que cada momento transcurra a su modo, que a veces es sorprendente.***

***Cada hombre cree que los límites de su propio campo visual son los límites del mundo.***

***Arthur Schopenhauer.***

Pocos de nosotros llegamos a ir realmente a la cárcel durante nuestra vida, pero hemos soportado otra forma de privación de libertad. Los barrotes de nuestras cárceles estaban hechos de egoísmo, egocentrismo y egolatría; las cerraduras, de falta de abertura de espíritu.

Mientras empleamos exclusivamente recursos tan limitados como la fuerza de voluntad y la determinación –el convencimiento de que podíamos dirigir y controlar nuestra propia vida- permanecemos encarcelados.

Sólo pudimos encontrar la libertad cuando nos concentramos menos en nosotros mismos y desviamos nuestro campo visual hacia reinos más amplios. Los conseguimos paulatinamente escuchando las experiencias y los consejos de otras personas, pidiendo a Dios que nos guiase y nos diera fuerzas y procurando ser útiles.

A resultas de estas acciones no encontramos sólo una salida, sino también una nueva forma de vida que ofrece felicidad, alegría y libertad sin medida. Entre nosotros ha quedado probado que mientras continuamos tomando ciertas medidas sencillas podemos seguir siendo libres de la esclavitud del yo.

## ***PENSAMIENTO***

***La acción es la llave que abre el espíritu cerrado.***

***La dilación es el arte de mantenerse al día...de ayer.***

***Dan Marquis.***

De vez en cuando cada uno de nosotros es culpable de dilación. Como bien sabemos, la dilación puede manifestarse de muchas maneras. Prescindiendo de hasta qué punto nos afecte, no deberíamos tomárnosla demasiado a la ligera.

¿Qué ocurre cuando dejamos las cosas para otro día? Nadie necesita que le recuerden las consecuencias, que a veces son mortales, de dejarlo para otro día en cuestiones relacionadas con la salud. Pero ¿qué hay de malo en ser negligente o sencillamente perezoso en asuntos más corrientes y en apariencia poco trascendentales?

Supongamos, por ejemplo, que el motor de tu coche no funciona bien. Estás preocupado pero no quieres tomarte la molestia de llevarlo al mecánico. De manera que vas y vienes del trabajo por el carril de menor velocidad y con los dedos cruzados. Lo vas dejando para otro día y cuanto más usas el coche, más ruidos raros hace el motor. La cosa empeora de día en día y tu estrés va en aumento.

Finalmente ocurre lo inevitable: el coche sufre una avería y tienes que llamar a un remolque. El asunto acaba costándote en molestias y dinero varias veces lo que te habría costado si hubieras llevado el coche al mecánico al observar los primeros síntomas.

De lo que se trata, por supuesto, es de que cada vez que dejamos algo para otro día, ello acaba afectando negativamente nuestra vida. Cuando aplazamos las cosas, tanto las que parecen insignificantes como las importantes, invariablemente acabamos pagándolo.

### ***PENSAMIENTO***

***Siempre hay que pagar el precio de dejar las cosas para otro día.***



***Dios nos da las nueces, pero no las casca.***

***Proverbio Alemán.***

Cuando entramos en el reino del pensamiento y las actividades espirituales se nos presentan numerosos conceptos que prometen mejorar nuestra vida: los frutos de la fe, el poder de la plegaria y la meditación para conocer la voluntad de Dios, el valor de la confianza en Dios. Al investigar con emoción estos conceptos, nos encontramos con que en realidad son instrumentos que cuando se aplican regularmente pueden traernos gozo y libertad.

Pero de vez en cuando algunos perdemos la perspectiva durante un tiempo. Nos sentimos tan impresionados por los milagros que ya han tenido lugar en nuestra vida, que esperamos que sigan produciéndose sin ningún esfuerzo por nuestra parte.

Quizá en ese momento rezaremos pidiendo algo que creemos necesitar... y no lo obtendremos. Puede que entonces comiencen a penetrar en nuestro cerebro las primeras y pequeñas dudas sobre nuestra fe. Incluso es posible que comencemos a experimentar la misma sensación de futilidad que tan a menudo teníamos en el pasado.

Pronto nos damos cuenta de que necesitamos entrar otra vez en acción. De nuevo comprendemos que si bien es segurísimo que Dios proporciona el poder y las oportunidades, los pasos debemos darlos nosotros. Por medio de nuestra acción –nuestras obras de fe- no sólo demostraremos a Dios que estamos dispuestos, sino que también gozamos de nuestra espiritualidad de forma más completa porque nos entregamos del todo.

***PENSAMIENTO***

***Debemos trabajar en pos de los frutos de la fe.***

***Cuando la gente se aburre, la causa de su aburrimiento es principalmente su propio ser.***

***Eric Hoffer***

Junto con sus recompensas, el proceso de superación entraña muchos ajustes, especialmente al principio. En nuestros primeros días muchos tenemos un problema que consiste en el aburrimiento como ejemplo importante. Ello no es en absoluto extraño si tenemos en cuenta que nuestras actividades ya no giran en torno a nuestras obsesiones. Además de eso, nos encontramos en un estado de conciencia totalmente nuevo; por primera vez desde hace años tenemos un sentido verdadero de que el tiempo pasa.

La realidad es la misma que ha sido siempre: nosotros somos los que estamos cambiando. Por lo tanto, no tardamos en percatarnos de que la responsabilidad de vencer el aburrimiento es nuestra. Ahora depende de nosotros ver qué hay ahí...y descubrir y potenciar el talento, las capacidades y las inquietudes que llevamos escondidos en nuestro interior.

Las cosas que experimentábamos bajo la influencia de nuestras angustias resultan mucho más entretenidas e interesantes ahora que estamos "ahí" para disfrutar de ellas. Algunos nos perdimos diez o más años de música, arte, películas y libros; ahora que hemos recuperado la serenidad podemos renovar nuestro interés.

En muy poco tiempo lo que primero parecía un problema en nuestra vida nueva se ha convertido en una bonanza inesperada. Nos cuesta creer que realmente nos aburriéramos. Hoy día, de hecho, a veces deseáramos tener más tiempo para apreciar nuestras abundantes bendiciones y disfrutar de ellas.

### ***PENSAMIENTO***

***El aburrimiento es un estado anímico que desaparece cuando tomamos la iniciativa.***

***Mi cuerpo es la parte del mundo que mis pensamientos pueden alterar. Hasta las enfermedades imaginarias pueden hacerse reales. En el resto del mundo mis hipótesis no pueden trastornar el orden de las cosas.***

***George Christoph Lichtenberg.***

Debido a mi forma de vivir, las enfermedades y los accidentes eran frecuentes. Debido a mi forma de pensar y sentir, invariablemente daba a mi dolencia mayor importancia de la que tenía. En aquel tiempo, mi negación de muchas cosas era tan fuerte, que no me daba cuenta de que estuviese haciendo algo extraordinario. Pero ahora puedo ver que aquel comportamiento era en sí una enfermedad: tenía la malsana necesidad de estar enfermo.

¿Por qué exageraba mis males? Para que la gente no esperase tanto de mí. Para recibir una parte mayor de la atención que anhelaba constantemente. Para poder sentir lástima de mí mismo y justificar así que continuara pensando y actuando de la misma forma autodestructiva.

Cuando pienso en aquellos tiempos de dolencias reales e imaginarias me siento agradecido por numerosas cosas. En primer lugar, he cambiado drásticamente mi forma de vivir, por lo que no caigo enfermo ni me hago daño con tanta frecuencia como antes. En segundo lugar, cuando enfermo no me entrego inmediatamente a la autocompasión; veo mi enfermedad tal como es y me ocupo de ella de una forma sensata. Finalmente, he podido adoptar actitudes nuevas que a veces alteran el rumbo de una enfermedad de forma positiva en vez de negativa.

## ***PENSAMIENTO***

***Aprecia la luz que cura.***

***Dios tarda pero no olvida.***

***Proverbio Español.***

A veces Dios parece remoto e incomprensible. Experimentamos frustración al comunicarnos conscientemente con él. Aunque sabemos que esto puede suceder de vez en cuando, ello no nos impide sentirnos impacientes e incluso irritados con nosotros mismos y con Dios. Cuanto más duran estos inquietantes episodios, más desanimados y solos nos sentimos.

Hemos comprobado que la mejor forma de superar estos episodios es actuar "como si". A pesar de lo que nuestra mente ha empezado a decirnos, confiamos en nuestro corazón y continuamos rezando para conocer la voluntad de Dios. Seguimos meditando, que es nuestra forma de permanecer abiertos a la respuesta divina. Finalmente, pasamos por una experiencia espiritual que nos devuelve la comunicación consciente con Dios.

No hay forma de saber ni predecir cómo, dónde ni cuándo tendrá lugar esta devolución. Puede producirse durante la meditación, o, de modo no menos probable, mientras estamos haciendo la compra en el supermercado. Hemos comprendido que no estamos destinados a saber cómo, dónde ni cuándo se nos revelará Dios. Confiar en Dios significa no tener que saberlo.

***PENSAMIENTO***

***Cuando Dios parece remoto confía en tu corazón antes que en tu mente.***