

COMENÇAR DE NOU

Sesió 12: Relacions Humanas

Amor Incondicional

FUNDACIÓ PRIVADA PRAHU www.fundacioprahu.org

C/ Viladomat, 78 3º CP 08015 BARCELONA

☎ 932173020 932184488 📠 933685218

La vida me parece demasiado corta para pasársela acariciando la animosidad o tomando nota de agravios.

Charlotte Bronte.

Cuando por primera vez acudimos a un guía espiritual uno de nuestros mayores deseos era “llevarnos bien con los demás”. Estábamos hartos y cansados de combatir contra todo y contra todos; ya habíamos experimentado suficiente falta de armonía.

Al progresar, nos hemos dado cuenta de que la verdadera armonía en las relaciones no nace sencillamente del hecho de que nos esforcemos por eliminar las discordias y los conflictos. Tampoco es fruto exclusivamente de “mantener la paz” desechando de forma masiva las diferencias. En lugar de ello, es posible fomentarla por medio de nuestros esfuerzos individuales encaminados a llevar comprensión, aceptación y amor a los demás.

Desde ese punto de vista, la armonía empieza dentro de cada uno de nosotros...; es algo que debemos crear nosotros mismos. Con el fin de establecer relaciones armoniosas, nos concentramos en edificar nuestros propios recursos internos, en vez de esperar que los demás hagan posible la armonía con sus actos.

Nuestra baza más fuerte en ese sentido, en la cual se apoyan también los progresos que hacemos, es nuestra relación con Dios. Al contar con Dios para que nos guíe y nos dé sabiduría, somos más capaces de alcanzar la armonía dentro de nosotros mismos. Sólo entonces podemos tener relaciones amorosas y armoniosas con los demás.

PENSAMIENTO

Para poner armonía en nuestras relaciones con los demás, primero debemos alcanzar la armonía dentro de nosotros mismos.

El corazón del que ama de verdad es un paraíso terrenal; tiene a Dios en sí mismo, pues Dios es amor.

Felicité De Lamennais.

Cuando pienso en la incomprensibilidad de Dios, durante mis períodos de meditación, a veces recuerdo lo que respondió el doctor Carl Jung cuando le preguntaron si creía en Dios. Dijo: “No podría decir que creo. ¡Lo sé! He vivido la experiencia de que me prendiese algo que es más fuerte que yo mismo, algo a lo que la genta llama Dios”.

En mi condición de ex ateo, me resultaba casi imposible empezar a creer en Dios, y no hablemos de saber que Dios forma parte de mí. Sin embargo, todo comenzó a cambiar cuando aprendí a aceptar el amor de los demás. Aquella receptividad inicial se ahondó gradualmente hasta convertirse en fe espiritual, al abrazar yo la idea de que el amor de otras personas es en realidad el amor de Dios.

Hoy cuando más cerca me siento de Dios es cuando puedo amar a otras personas. No es necesario que mis acciones y expresiones sean intensamente emocionales o dramáticas. Cuando respondo a otra persona con amabilidad, empatía o un corazón comprensivo... éstos son los momentos en que más consciente soy del amor que Dios siente por mí y que hay dentro de mí.

PENSAMIENTO

Al servir con el amor de Dios a los demás, Dios te lo repondrá en medida aún mayor.

El amor es un acto de fe, y quien tenga poca fe también tiene poco amor.

Erich Fromm.

Creíamos saberlo todo respecto al amor, pero en realidad sabíamos y comprendíamos muy poco. A lo largo de los años forjamos muchos conceptos erróneos acerca del amor, basando nuestras ideas y acciones más en las influencias externas que en el conocimiento interno.

Ardíamos en deseos de “enamorarnos”. Cuando conocíamos a la persona apropiada esperábamos que el amor floreciera y durase automáticamente, sin esfuerzo alguno por parte nuestra. Con demasiada frecuencia confundíamos el amor con la obsesión o la concupiscencia.

Hasta que empezamos a forjar una relación con Dios no pudimos comprender y experimentar amor verdadero. Por medio de nuestra fe supimos de la existencia de la confianza, la aceptación, la honestidad y la generosidad. Nos dimos cuenta de que el amor de Dios que siente por nosotros es incondicional y que Dios continuará queriéndonos pase lo que pase.

Al fortalecer nuestra relación con Dios, mejoraron también otras relaciones. Habíamos aprendido lo que era el amor sin percatarnos de ello siquiera. La confianza, la aceptación, la honestidad y la generosidad que hemos adquirido durante nuestra búsqueda espiritual nos benefician ahora en todas las facetas de nuestra vida. Hoy nos damos cuenta de que para que nuestras relaciones amorosas vayan bien, debemos continuar empleando estas cualidades en niveles cada vez más profundos.

PENSAMIENTO

Al profundizarse nuestra fe, lo mismo ocurre con nuestra capacidad de entender y experimentar amor verdadero.

El comienzo del amor es dejar que las personas amadas sean ellas mismas en lugar de deformarlas para que encajen en nuestra propia imagen. De lo contrario, amamos solamente el reflejo de nosotros mismos que encontramos en ellas.

Thomas Merton.

El amor que Dios nos profesa no depende del grado en que le complacemos o dejamos de complacerle, ni, para el caso, de ninguna serie de pautas. Dios nos ama incondicionalmente.

Ahora que sabemos esto, aspiramos a amar a los demás de la misma manera. Si bien nos damos cuenta de que sólo Dios es capaz de sentir un amor totalmente incondicional, creemos que su voluntad es que nos esforcemos por avanzar en esa dirección.

Hemos aprendido que el primer paso es estar dispuestos a aceptar a los demás tal como son. Sólo entonces podemos empezar a amarlos tal como son, sin motivos interesados. Lo que esto quiere decir en términos prácticos es que hemos de tratar de amar a nuestros parientes y amigos prescindiendo de su comportamiento, sus actitudes o sus opiniones.

Es indiscutible que se trata de un objetivo elevado y difícil, pero, a pesar de ello, la posibilidad de alcanzarlo va haciéndose mayor a medida que adquirimos humildad. Disminuye la necesidad de poner condiciones a nuestro amor al volvernos menos egocéntricos. Aumentamos la capacidad de amar a los demás incondicionalmente a medida que crecemos espiritualmente y aumenta la seguridad dentro de nosotros mismos.

PENSAMIENTO

El primer paso hacia el amor incondicional consiste en aceptar a los demás tal como son.

El amor que regalamos es sólo el amor que conservamos.

Elbert G. Hubbard.

Cuando finalmente decidí ocuparme de mis problemas en vez de huir de ellos encontré ayuda en seguida. Quedé asombrado al ver cómo los demás respondían a mi dolor y de modo especial que las personas compartieran conmigo recuerdos de sus propios sufrimientos y que dedicaran tiempo a explicarme cómo y por qué las cosas habían mejorado.

He de confesar que al principio me sentía lleno de suspicacia. Me preguntaba qué ganaban con todo ello y a cada momento esperaba que me pidiesen algo a cambio de su ayuda. Sencillamente no podía comprender por qué parecían interesarse tanto.

No había transcurrido mucho tiempo desde entonces cuando empecé a ayudar a una persona que padecía el mismo problema que hacía sólo un mes me había parecido insoportable. Yo no tenía pensado ayudar a nadie; sucedió por las buenas. Pero fue un momento crítico para mí.

Me oí a mí mismo diciendo cosas que necesitaba oír una vez más. Compartiendo mi propia experiencia y la fuerza que acababa de adquirir – aunque fuese limitada-, reafirmé ante mí mismo los progresos que ya había hecho.

Aquel día me percaté exactamente de por qué nos interesamos y ayudamos los unos a los otros. Vi claramente que la forma de conservar es dar.

PENSAMIENTO

Da para recibir.

Estamos aquí para añadir lo que podamos a la vida y no para obtener lo que queramos de ella.

William Osler.

Lo más pernicioso de nuestro egocentrismo era su insaciabilidad. Incluso cuando habíamos satisfecho temporalmente nuestras incesantes exigencias seguíamos temiendo no tener suficiente. Siempre queríamos más, más, más.

Nuestros deseos y necesidades no tenían ton ni son. Nos sentíamos tan empujados a coger lápices y clips de la oficina como a buscar amor “suficiente”. Sin embargo, a pesar de la fuerza de estos impulsos, a menudo no éramos conscientes de su verdadera naturaleza y del efecto ruinoso que surtían en nosotros.

Pero hoy día sí somos conscientes de ello. Hemos reconocido nuestro egocentrismo; hemos adquirido la disposición a impedir que esta tiranía gobierne nuestra vida. Procuramos concentrarnos en lo que podemos aportar a nuestras relaciones y actividades en vez de en lo que podemos sacar de ellas.

Cuando las cosas no van bien en el trabajo o en casa – en cualquier relación, para el caso- ya no buscamos automáticamente a alguien a quien podamos echar la culpa. En lugar de ello, procuramos ver que podemos hacer para mitigar el problema.

El deseo de sentirnos útiles y productivos ha pasado a formar parte de nuestra naturaleza. Hoy día, más y más, estamos ahí para ayudar a otras personas. El resultado es que nos sentimos más realizados y seguros que nunca.

PENSAMIENTO

El pozo sin fondo se llena dando y no tomando.

Hay dos clases de personas en el mundo: las que entran en una habitación y dicen: “¡Aquí estoy!” y las que entran y dicen: “¡Ah, estás aquí!”.

Anónimo.

La mejor manera de obtener algo que queremos es dar esa misma cosa a otra persona. Esto es aplicable al amor, el perdón, la comprensión, la esperanza y la amabilidad..., así como a otras muchas cualidades. Este principio para vivir es una de las verdades espirituales más significativas que hemos aprendido, y sus orígenes se remontan a una época muy lejana de la historia documentada. Una de las plegarias más inspiradoras y conocidas de todos los tiempos lo expresa así:

Plegaría de San Francisco de Asís

Señor, hazme instrumento de tu paz.

Donde haya odio, déjame sembrar amor;

donde haya ofensa, perdón;

donde haya duda, fe;

donde haya desesperación, esperanza;

donde haya oscuridad, luz;

y donde haya tristeza, alegría.

Oh, Maestro Divino, concédeme la gracia de consolar

en vez de buscar consuelo;

de comprender en vez de buscar comprensión,

de amar en vez de buscar amor:

porque es al dar que recibimos...

es al perdonar que somos perdonados;

y es al morir que nacemos a la vida eterna.

PENSAMIENTO

Cada vez que te acercas a un semejante para ayudarlo, te acercas a Dios.

La amistad mejora la felicidad y mitiga la desdicha doblando nuestra alegría y dividiendo nuestro dolor.

Joseph Addison.

No cabe duda que nos encontramos mejor y “nos va” mejor cuando interactuamos de forma regular con otras personas. La vida es mucho más rica cuando tenemos amigos con los que podamos compartir nuestras alegrías y nuestros pesares. Pero, desgraciadamente, la soledad sigue siendo un problema importante y una fuente de dolor para muchos. Con todo, nadie tiene por qué resignarse a la soledad, porque ésta es “tratable”, por no decir evitable.

Lo primero y más importante que podemos hacer por nosotros mismos es reconocer con franqueza que nos aflige la soledad. Desde luego, en ese sentido puede que nos sea útil escribir hacer de nuestras pautas de vida y nuestros sentimientos. El siguiente paso consiste en decidir qué vamos a hacer realmente algo para poner remedio a lo que nos pasa. Al llegar a este punto, quizá nos será útil hablar con alguien que nos inspire confianza y que tal vez nos hará algunas sugerencias.

Los que hemos vencido la soledad nos apuntamos a los mayores éxitos en el empeño cuando hacíamos un verdadero esfuerzo por relacionarnos con otras personas. Cuando “tendíamos” la mano y entablábamos conversación nos animábamos en seguida al ver que la mayoría de las personas respondían bien.

Muchos rompimos nuestra soledad participando en actividades que llevaban aparejado el trato con la gente. Nos matriculábamos en clases de una u otra cosa y hacíamos nuevas amistades mientras aprendíamos algún hobby, deporte o idioma.

PENSAMIENTO

La soledad no es sólo “tratable”, sino también evitable.

Cada hombre puede interpretar la experiencia ajena sólo por medio de la propia.

Henry Thoreau.

Siempre guardaba mis temores y ansiedad para mí. No era comprensión lo que yo quería, pues sólo servía para hacer que me sintiera más apartado del resto de la gente. En cuanto a la empatía, no tenía una idea clara del significado de esta palabra.

Sobre todo, temía que los demás no me comprendieran e incluso se riesen de mí. Así pues, permanecía aislado y con frecuencia experimentaba una profunda sensación de soledad.

Durante los primeros días de mi recuperación compartí tentativamente varios temores dolorosos con otra persona. Fue entonces cuando oí la frase más tranquilizadora de mi vida: “Lo sé”. Inmediatamente me sentí más cálido y más cómodo por dentro. Por primera vez experimenté la sensación de ser “parte de”; fue un momento decisivo para mí.

Cuantas más cosas fui revelando de mí mismo, más empatía y comprensión recibía, y mayor era el sentimiento de camaradería con los demás. Llegó el momento en que también yo pude ofrecer consuelo y tranquilidad diciendo aquellas dos palabras mágica: “Lo sé”.

Cuando ahora alguien me confía sus temores y preocupaciones secretos me siento de la máxima utilidad al poder relatarle mis propios sentimientos o experiencias parecidos. “Lo sé”: son palabras más amables, las que contienen más empatía, que puedo ofrecer a alguien.

PENSAMIENTO

Se necesita uno para conocer a otro de su misma especie; se necesita uno para que ayude a otro de su misma especie.

El amor es una expresión y una afirmación de amor propio, una respuesta a nuestros propios valores en la persona de otro ser.

Ayn Rand.

A pesar de las esporádicas explosiones de ira, de los frecuentes lapsos y de la constante actitud negativa durante mi vida anterior, trataba de ser una persona cariñosa. Ahora veo que mi capacidad de amar a otras personas, así como de recibir amor de los demás, se veía seriamente limitada por la forma en que me sentía acerca de mí mismo.

El odio a mí mismo me llenó durante tanto tiempo, que mis emociones solían ser torcidas. Por la culpa de los defectos de mi carácter –tales como la impaciencia, la intolerancia y el mal genio- me era imposible ofrecer amor incondicionalmente. Asimismo, ahora me doy cuenta de que mis motivos con frecuencia no eran lo que parecían ser: a veces me comportaba cariñosamente con la familia para que me perdonasen; a menudo hacía lo propio con los amigos, los conocidos e incluso los desconocidos porque quería utilizarlos. Al mismo tiempo era incapaz de aceptar libremente el amor que otros me ofrecían debido a mi arraigado convencimiento de que no lo merecía.

En la actualidad, gracias a que procuro seguir principios espirituales y hacer lo que es correcto y bueno, he podido librarme de la mayor parte del odio a mí mismo y sustituirlo por amor propio. A resultas de ello, me es mucho más fácil sentir empatía y comprensión por los demás y ser amable y cariñoso con ellos sin esperar nada a cambio. También puedo aceptar el amor constante de Dios así como el amor de mis semejantes cuando me lo ofrecen.

PENSAMIENTO

El amor debe fomentarse dentro antes de poder darlo y recibirlo libremente.

La gente se siente sola porque construye muros en lugar de puentes.

Joseph F. Newton.

Solíamos apiadarnos de nosotros mismos porque estábamos tan solos. Ahora nos percatamos de que nuestro comportamiento servía para distanciarnos a propósito de los demás y, por consiguiente, éramos en gran parte responsables de nuestra propia alineación.

Algunos adoptábamos aires de superioridad para alejar a los demás. Fingíamos ser superinteligentes; éramos arrogantes e imperiosos expertos en cualquier materia. Puede que hiciéramos respetar nuestro aislamiento dando la impresión de que controlábamos totalmente todos los detalles de nuestra vida. No necesitábamos ayuda de nadie, no necesitábamos consejo de nadie. No necesitábamos a nadie y basta. A veces alejábamos a la gente comportándonos de un modo que daba miedo o era repugnante.

Tanto si hacíamos estas cosas a sabiendas como si no nos dábamos cuenta de nuestro comportamiento, el motivo subyacente era el mismo. Teníamos percepciones negativas de nosotros mismos y miedo de que los demás las tuvieran también si llegaban a conocernos.

Afortunadamente, hemos encontrado formas de incrementar nuestro amor propio y ya no necesitamos construir muros alrededor nuestro. Ahora podemos acoger con agrado a otras personas en nuestra vida y vamos dejando atrás la soledad.

PENSAMIENTO

De vez en cuando hazte esta pregunta: “¿Sin darme cuenta impido que los demás se me acerquen?”.

Escuchar bien es un medio de influir tan poderoso como hablar bien.

Proverbio Chino.

Hemos llegado a un punto de nuestro desarrollo espiritual donde querer ayudar al prójimo se ha convertido en un instinto. No siempre es clara la forma de hacerlo, especialmente cuando no es fácil ver ninguna oportunidad directa. Sin embargo, hay una forma que permite servir todos los días podemos escuchar paciente y atentamente a los demás.

Una vez hayamos adquirido la capacidad de escuchar y la pongamos en práctica, veremos que mostrarnos atentos es una de las cosas más amables que podemos hacer por otra persona. Incluso cuando no es apropiado ofrecer consejo o proporcionar soluciones, nuestra disposición a escuchar puede ser un servicio muy útil y lleno de sentido. Al escuchar atentamente a alguien, demostramos que nos interesan de verdad los problemas de esa persona, sus preocupaciones y sus alegrías.

Ni que decir tiene, nadie se beneficia más que nosotros de nuestra disposición a escuchar. Cuando nos mostramos abiertos de espíritu y receptivos a los sentimientos y experiencias ajenos, nos colocamos en una posición que nos permite aprender de los demás. Tal vez lo que mayor importancia tiene sea que escuchar a los demás nos hace salir de nosotros mismos y avanzar por la senda del crecimiento espiritual.

PENSAMIENTO

Cuanto más atentamente escuchemos a otras personas, menos separados y distintos es probable que nos sintamos.

Engañarse a uno mismo por amor es el más terrible de los engaños, es una pérdida eterna que no tiene reparación, ya sea en el tiempo o en la eternidad.

Soren Kierkegaard.

La vida sin amor parece inimaginable hoy, pero durante años ésa fue la realidad para muchos de nosotros. Al mirar hacia atrás, podemos ver que la falta de amor en nuestra vida no siempre era debida a la inacción de los demás. Más bien éramos nosotros mismos quienes a menudo nos privábamos de él.

Aunque entonces no éramos conscientes de ello, en realidad nos daba miedo tener relaciones amorosas. No dejábamos que la gente se nos acercara demasiado porque temíamos que nos hiciera daño de algún modo. Y tampoco éramos capaces de confiar en los demás; temíamos que quisieran algo de nosotros, o que acabaran traicionando nuestra amistad. Pero, más que nada, la mayoría de nosotros éramos incapaces de aceptar amor porque no creíamos merecerlo.

Durante tanto tiempo nos negamos el amor a nosotros mismos, que realmente no sabíamos cómo darle entrada en nuestra vida. Sin embargo, nuestras relaciones con los demás empezaron a cambiar cuando estuvimos dispuestos a correr pequeños riesgos. Aprendimos a aceptar cumplidos con cortesía y procurábamos no retroceder automáticamente cuando alguien quería ayudarnos. Al permitirnos a nosotros mismos relacionarnos con los demás, poco a poco fuimos acumulando afinidades. Finalmente estos lazos de comprensión se convirtieron en relaciones amorosas.

PENSAMIENTO

Quizá el amor esté ahí pero nos dé miedo dejarlo entrar.

El amor consiste en esto, que dos soledades se protegen y tocan y saludan la una a la otra.

Rainer Maria Rilke.

Los que éramos solitarios nos esforzábamos por mantener esa imagen. Considerábamos que nuestro aislamiento era una señal de distinción, cuando no de superioridad. Sin embargo, la triste realidad, para la mayoría de nosotros, residía en que éramos solitarios porque teníamos miedo, nos sentíamos inferiores o sencillamente carecíamos de habilidades sociales. Cuanto más tiempo permanecíamos apartados de los demás, menos capaces éramos de interactuar... y más solitarios nos volvíamos.

Cuando el dolor del aislamiento nos empujaba a acercarnos a otras personas al principio sólo podíamos dar pasos tentativos. Empezábamos trabando conocimiento con alguien, pero luego, esforzándonos, pronto trabábamos verdaderas amistades.

Poco a poco aprendimos a relacionarnos con la gente en niveles más hondos y más satisfactorios desde el punto de vista espiritual. Lo conseguíamos mostrándonos francos y sinceros y arriesgándonos a hacernos vulnerables al compartir nuestros sentimientos. A medida que continuábamos adquiriendo conocimiento y comprensión de nosotros mismos y de nuestros semejantes, nos sentíamos realizados y recompensados con generosidad.

En otro tiempo algunos habíamos pensado que el amor era una condición restrictiva que podía robarnos nuestra individualidad. Hoy, al dar y recibir libremente amor, cada uno a su modo, comprobamos que el amor mejora la vida en lugar de ser restrictivo.

PENSAMIENTO

El amor que se da y se recibe libremente es satisfactorio desde el punto de vista espiritual.

Los pequeños gestos de amabilidad y amor que no se recuerdan son lo mejor de la vida de un hombre bueno.

William Wordsworth.

Todos tendemos a aspirar a la enormidad y la inmensidad y a recibir inspiración de ellas. Pero, miremos donde miremos, podremos ver que son las cosas pequeñas las que constituyen el mundo, lo mantienen unido y proporcionan armonía. Las cosas pequeñas también revelan nuestro carácter y muestran cómo somos a los demás.

Clavos, remaches y soldaduras impiden el desmoronamiento de casas y rascacielos. Las sustancias de la vida y finalmente de la muerte son organismos microscópicos. De hecho, el universo entero – desde los cuásares hasta los procesos de nuestro cerebro- consiste en realidad en impulsos electrónicos invisibles.

Al interactuar en nuestra vida cotidiana, las cosas pequeñas que decimos y hacemos nos definen ante los demás y también determinan lo que sentimos acerca de nosotros mismos. Los pequeños gestos de cortesía y las palabras sencillas que se dicen con sinceridad son sin duda más eficaces que la grandiosidad para comunicarnos con los demás. El esbozo de una sonrisa o una ligera relajación de los músculos faciales pueden hacer que una situación se haga menos tensa. Un pequeño cumplido o el reconocimiento de los progresos que se han hecho pueden cambiar el aspecto del día de otra persona, y de nosotros mismos.

PENSAMIENTO

La magnitud verdadera de la vida está en las cosas pequeñas que decimos y hacemos.

La fragancia permanece siempre en la mano que da la rosa.

Heda Bejar.

Hoy haré un esfuerzo consciente por poner la amabilidad en uno de los primeros lugares de mi lista de prioridades. Durante todo el día procuraré transmitir a los demás las palabras y las acciones atentas y consideradas que me ha gustado recibir de otros.

Me esforzaré de manera especial por ser amable con mi familia, con mis amigos y con las personas que trabajan conmigo. Cuando me relacione con los demás será con sinceridad e interés. Mis expresiones de amabilidad serán personales y se basarán en lo que ya sé sobre las alegrías o los problemas de cada persona. Si hago preguntas, pondré atención a las respuestas; con toda la frecuencia posible, mis respuestas serán positivas y alentadoras.

En vez de mostrar indiferencia ante los desconocidos, me desviviré por ser cortés y amistoso. Me abstendré de no hacer caso a las personas y en su lugar procuraré ser comprensivo y paciente.

A partir de ahora mismo concentraré mi atención en la amabilidad. Recordaré todas las veces que me han tratado amablemente y pensaré en lo mucho que aquellas palabras y acciones inesperadas significaron para mí. Siempre que sea posible, procuraré que el día le resulte agradable a otra persona y eso surtirá el mismo efecto en mí.

PENSAMIENTO

Te volverás amable siendo amable.

***Sé grande en la acción, como lo has sido en el pensamiento.
Acomoda la acción a la palabra, la palabra a la acción.***

William Shakespeare.

Con el fin de seguir progresando, tratamos de aplicar principios espirituales en todos nuestros empeños y relaciones. A veces, con todo, sin darnos cuenta practicamos estos principios de modo selectivo. Actuamos de una forma en el mundo exterior y de otra cuando estamos con nuestros seres más queridos. ¿Por qué hacemos esto? ¿Por qué querríamos hacerlo?

Si examinamos nuestra conducta de forma minuciosa y honrada, quizá nos encontremos con que a veces nuestros motivos son interesados. Quizá somos amables, pacientes y comprensivos en el mundo exterior con el fin de granjearnos aprobación, favores o, sencillamente, para que nos acepten.

Cabe que en casa no lo hagamos en la misma medida porque no es necesario; esto es, ya tenemos el amor y la aceptación de nuestra familia y con frecuencia no damos a estas cosas la importancia que les corresponde. Por otra parte, ¿no es más fácil practicar la moderación y otros principios parecidos con los de fuera que con las personas a las que conocemos íntimamente?

Si después de examinar nuestra conducta nos parece que usamos un doble rasero, probablemente habrá llegado el momento de poner nuevamente en orden nuestros motivos y prioridades. Porque si de verdad queremos progresar espiritualmente, no podemos permitirnos ser selectivos en el cuando, el dónde o el porqué practicamos principios espirituales.

PENSAMIENTO

Dios no usa ningún doble rasero al ofrecer su amor.

Examina tu propio corazón; lo que te duele en los demás en ti mismo puede estar.

John Greenleaf Whittier.

Cuando juzgamos a los demás con frecuencia prestamos atención a las cualidades que nos desagradan en nosotros mismos. No es fácil reconocer esta verdad. Y es probable que ésta sea la razón principal que nos empuja a juzgar: cuando nuestros ojos se vuelven hacia fuera podemos evitar mirarnos a nosotros mismos.

Sin embargo, si examinamos honradamente nuestros juicios –si dedicamos el tiempo necesario a pensar detenidamente en las cosas que nos parecen ofensivas en los demás-, es posible aprender mucho sobre nuestros propios defectos.

Cuando alguien nos parece pomposo y fanfarrón, ¿no identificamos rápidamente estas características porque nosotros mismos hemos sido así? Si nos molestan las quejas constantes de un amigo, ¿no será probablemente porque también nosotros hemos “soltado una lagrimita” con frecuencia?

Por desgracia, puede que continuemos juzgando a los demás durante un tiempo relativamente largo, porque ese comportamiento sólo nos perjudica de forma gradual y no muy obvia. Sin embargo, se produce erosión lenta pero segura; nos volvemos menos comprensivos, tolerantes, compasivos e inclinados a ayudar al prójimo.

Con el fin de no hacer daño a los demás y a mí mismo, ¿procuraré fijarme en cualidades que admiro... en lugar de buscar cualidades que me desagraden?

PENSAMIENTO

Cuando nos fijamos en los defectos ajenos podemos evitar mirar los nuestros.

Ninguna víbora es tan pequeña que no tenga su veneno.

Thomas Fuller.

Cuando nuestras relaciones no han sido tan armoniosas como nos gustaría que fuesen y la gente allegada a nosotros parece un tanto reservada, se hace obvia cierta tensión.

Por supuesto, hay muchas razones para que surja tensión en las relaciones. Una que es común pero que suele pasarse por alto es el empleo de sarcasmos y burlas. ¿Podrías ser que hayamos contraído la costumbre de expresarnos así...con la idea equivocada de que “sólo lo decíamos en broma”?

Lo que ocurre es que el sarcasmo inocente no existe, del mismo modo que tampoco existen las burlas inofensivas. Cuando nos burlamos de alguien tal vez nos parezca que nuestros motivos son puros. Pero ¿qué hacemos en realidad? ¿Acaso no atacamos su punto flaco o su zona sensible? Cuando nos referimos en son de burla al peso de una persona, a su calva o a algún rasgo de su personalidad, ¿acaso no tratamos de hacerle daño de alguna forma..., aunque sea una forma muy pequeña?

Siendo así, podría ser una buena idea pensar en lo que ocurría cuando nosotros éramos las víctimas de estas acciones. De hecho, ocurrían dos cosas. Nos hacían daño, pero probablemente no decíamos nada. Y la relación se veía afectada adversamente. La próxima vez que estemos tentados de recurrir a sarcasmos o burlas, esta conciencia debería hacernos cambiar de parecer.

PENSAMIENTO

La palabra sarcasmo procede del vocablo griego que significa “desgarrar carne”.

El sol, con todos aquellos planetas dando vueltas a su alrededor y dependientes de él, todavía puede madurar un racimo de uva como si no tuviera nada más que hacer en el universo.

Galileo Galilei.

En nuestros días de mayor ajetreo es fácil verse atrapado por las responsabilidades y que concentremos toda la atención en lo que nosotros tenemos que hacer. Nos distanciamos de los demás y quedamos aislados en nuestro propio y pequeño mundo. Decimos que sencillamente no tenemos tiempo suficiente para responder los mensajes grabados en nuestro contestador automático, para ver cómo están los amigos, para ser amables con las personas con las que tratamos.

Sin embargo, por más que estemos ocupados, sigue siendo esencial que nuestras prioridades permanezcan en orden. Necesitamos encontrar o reservar tiempo para relacionarnos con los demás del modo que nos sea posible.

“Estar ahí” para nuestros semejantes será siempre una de las mayores prioridades de nuestra vida. En primera lugar, hemos aprendido que tenemos que “darlo para conservarlo”. Además, no queremos dejar de dar la debida importancia a nuestras bendiciones; queremos tener presente lo mucho que significa para nosotros que nos dirijan alguna palabra amable o alentadora.

Cuando somos generosos de espíritu, es difícil seguir siendo egocéntricos. Siendo así, nuestra forma de interactuar con otras personas verdaderamente puede cambiar el aspecto del día. Y, además, nos sentimos mucho más a gusto con nosotros mismos cuando hemos hecho un esfuerzo por ser amable y preocuparnos por el prójimo.

PENSAMIENTO

Teniendo en cuenta la importancia de la amabilidad. ¿alguna vez estamos demasiado ocupados para ser amables?

Hoy sentí que sobre mí pasaba un soplo de viento de las alas de la locura.

Charles Baudelaire.

El día empieza bien, pero a media mañana todo empieza a complicarse. La confusión y el miedo se adueñan rápidamente de la situación. Pronto tienes la impresión de que no puedes aguantar ni un minuto más. Preso de pánico, te preguntas si estás sufriendo una crisis nerviosa.

¿Qué sucede? Por supuesto, podría tratarse de una entre diversas cosas, o de una combinación de varias, y, desde luego, puede ocurrirle a cualquiera. Quizá estés reaccionando a una acumulación de presiones en casa y en el trabajo. O puede que estés pasando por los efectos retardados de algún trauma reciente. O tu súbita incapacidad de seguir aguantando puede que se haya visto exacerbada por consideraciones fisiológicas.

¿Qué deberías hacer? En primer lugar, no te lo guardes. Habla cuanto antes con alguna persona que merezca tu confianza. Esto te ayudará a eliminar una parte del miedo y del poder de lo que estás experimentando.

A continuación, date a ti mismo permiso ilimitado para hacer lo que sea necesario con el fin de superar este período difícil. Antepón tu bienestar físico y emocional a todas las otras responsabilidades y consideraciones. Pero en modo alguno debes ser duro contigo mismo por esta razón.

Puede que no te sientas cerca de Dios. Procura recordar, sin embargo, que tus esfuerzos por pedirle cuidado y protección serán oídos.

PENSAMIENTO

No tienes por qué pasar por nada tú solo...jamás. Cerca de ti siempre encontrarás comprensión y ayuda.

Pensad por cuenta propia y dejad que los demás disfruten del derecho a hacer lo mismo.

Voltaire.

Hoy queremos que nuestras relaciones sean correctas y sanas. Examinando con atención y firmeza nuestras interacciones con los demás, nos hemos percatado de las cosas en que es necesario que trabajemos. Una de nuestras percepciones interiores más importantes tiene que ver con la dependencia.

Para que exista una relación de dependencia es necesario que participen ambas partes; es realmente imposible que una persona pase a depender de otra a menos que ésta lo consienta. Así pues, hemos aprendido a no permitir o alentar que otras personas demasiado de nosotros..., del mismo modo que procuramos no depender excesivamente de los demás. Nos hemos convencido de la única dependencia sana es la Dependencia de Dios.

Junto con esto, nos hemos ido dando cuenta de que no está en nuestra mano “arreglar” a otra persona. Por lo tanto, en lugar de precipitarnos a dar una respuesta rápida –o a dominar y controlar a los demás-, alentamos a las otras personas a tomar sus propias decisiones y a ser responsables de sí mismas.

Cuando podemos actuar así damos a las personas que nos importan el derecho a cometer errores y aprender de ellos, a crecer a su propio ritmo. Al mismo tiempo que ofrecemos gustosamente sugerencias y apoyo, nos concentramos en dirigirlos hacia una guía y unas soluciones espirituales a plazo más largo.

PENSAMIENTO

Al ayudar a los demás, los mejores resultados se obtienen cuando les enseñas a ser responsables de sí mismos.

¿No es acaso el amor lo único que nos permite penetrar en la esencia misma de un ser?

Igor Stravinski.

En otro tiempo alimentaba a veces nuestras relaciones la competitividad, el antagonismo y el egoísmo, en lugar de la sinceridad y la amabilidad. Incluso cuando albergábamos sentimientos de amor a menudo nos resultaba difícil expresarlos con franqueza.

Permitimos que nuestra competitividad juvenil penetrara en nuestra vida de adultos..., en nuestra profesión e incluso en nuestro matrimonio. En algunos casos nuestras relaciones se basaban en poco más que en el deseo de mostrarnos superiores al resto de la gente.

Algunos solamente podíamos relacionarnos con otras personas por medio del antagonismo. Nos gustaba poner a los amigos y familiares a la defensiva y para ello recurríamos a las burlas, las ironías y las insinuaciones. O intentábamos forjar relaciones que se basaban exclusivamente en lo que podíamos sacar de ellas. Nuestro lema era “lo que importa no es lo que conoces, sino a quién conoces”.

Nuestras relaciones de hoy van mucho más allá de las superficialidades y la interacción negativa. Como nos permitimos a nosotros mismos ser abiertos y vulnerables, los otros saben que pueden ser así con nosotros sin peligro. Podemos forjar lazos que nos enriquecen mutuamente y son profundos y duraderos. Nuestra forma de tratar hoy a los demás suele estar motivada por la solicitud y la consideración. Y actuamos así, no porque nos impulse algún sentido abstracto del altruismo, sino porque en el fondo sabemos que las relaciones de esta clase son las únicas que valen la pena.

PENSAMIENTO

Nadie gana en las relaciones que se basan en la competitividad.

Nunca he podido concebir cómo un ser racional puede alcanzar la felicidad mediante el ejercicio del poder sobre los demás.

Thomas Jefferson.

Las responsabilidades de un directivo pueden ir desde controlar al personal y los procesos laborales hasta alcanzar los beneficios señalados como objetivo. Por eso los buenos directivos son muy valorados y a menudo les pagan bien. Pero, además de estos individuos, hay otros que asumen responsabilidades de dirección sin que por ello los valoren ni les paguen.

Tenemos el padre o la madre, por ejemplo, que constantemente trata de dirigir la vida de sus hijos adultos: sus relaciones, sus profesiones y hasta sus embarazos. Sin embargo, puede que para la mayoría de nosotros dirigir consista solamente en hacer sugerencias frecuentes sobre cómo los demás deberían vestir o emplear su tiempo.

En ambos casos, cabe que hayamos contraído la costumbre de dirigir a los demás sin darnos cuenta de ello. Quizá en un momento dado nos vimos obligados a asumir ese papel y no hemos podido dejarlo después. O tal vez, también sin darnos cuenta, tratamos de quedar bien por medio del comportamiento, el aspecto o los logros de las personas que nos rodean.

¿Qué sucede cuando tratamos de dirigir a los demás? En primer lugar mostramos falta de respeto por sus derechos como individuos. También los privamos de la oportunidad de aprender de sus propias decisiones y opciones. En algunos casos cabe que mermemos la dignidad y el amor propio de los seres a los que más amamos.

PENSAMIENTO

Cuando trato de dirigir a los demás no controlo, sino que “me descontrolo”.

La preocupación no cura, sino que más bien corroe las cosas que no tienen remedio.

William Shakespeare.

En algún momento de la vida forzosamente tenemos que ver con amigos o familiares cuyo comportamiento es perjudicial para ellos mismos o para los demás. Tal vez un hermano, una hermana, el cónyuge o el padre o la madre sea un alcohólico en ejercicio cuya enfermedad le está matando además de hacer estragos en la vida de todos quienes le rodean. Quizá un amigo o una amiga corren un peligro constante por culpa de su promiscuidad sexual. O puede que alguien allegado a nosotros ponga su profesión o su persona en peligro haciendo negocios poco claros.

Como nos preocupamos por estas personas hacemos todo lo posible para que se den cuenta de lo que hacen. Les expresamos nuestra preocupación y les brindamos ayuda si nos parece que es necesario. Pero si voluntaria o involuntariamente optan por seguir por la senda de la destrucción, no podemos hacer nada más que apartarnos de ellas amistosamente y rogar por su bienestar.

Como todos sabemos, hacer esto es difícilísimo y en ningún momento parece resultar más fácil. Sin embargo, si honradamente reconocemos y aceptamos nuestra impotencia - y depositamos nuestra fe en el poder de Dios -, comprobamos que es lo mejor que podemos hacer en beneficio de todos los interesados.

PENSAMIENTO

Cuando te apartas de alguien amistosamente te liberas a ti mismo.

No llegamos a conocer a las personas cuando se acercan a nosotros; debemos acercarnos a ellas para averiguar cómo son.

Goethe.

Durante la adolescencia una vez viajé haciendo autoestop. Recuerdo que una noche me dejaron en un apartado cruce de caminos. A través de las ventanas iluminadas de una casa de labranza pude ver a una familia sentada alrededor de la mesa para cenar. Hablaban y reían y daban la impresión de ser muy felices.

Todavía recuerdo lo que sentí en aquel momento. La casa simbolizaba mi vida: me encontraba fuera mirando hacia adentro...: no tenía amigos, ni tan sólo verdaderos conocidos. Anhelaba el calor y la camaradería que veía por aquella ventana, pero sabía que nunca los tendría.

Al pensar ahora en ello, estoy seguro de que incluso en aquel tiempo la gente me ofrecía amistad. Sin embargo, mi amor propio era tan escaso, que me cerraba herméticamente porque temía lo que pudieran encontrar.

Si durante aquellos años dolorosos alguien me hubiese sugerido, siquiera en broma, que algún día no sólo encajaría, sin que me viera rodeado de amigos de verdad, hubiese pensado que se burlaba de mí. Pero, gracias a Dios, ésa es la milagrosa realidad de hoy. Ahora dejo que las personas se acerquen a mí y con frecuencia me esfuerzo por descubrir cómo son. En vez del dolor de la alienación, ahora me llena la profunda sensación de que se me acepta.

PENSAMIENTO

Puedes ir más allá de tu yo acercándote a otra persona.

Nadie puede decirle a otra persona sus faltas para beneficiarla a menos que la quiera.

Henry Ward Beecher.

En nuestras interacciones cotidianas a veces juzgamos siendo necesario criticar a otras personas por diversas razones. Estos enfrentamientos son casi siempre difíciles y desagradables, y tendemos a querer retrasarlos o evitarlos. A pesar de ello, pueden ser necesarios.

Podría tratarse de un asunto relacionado con la seguridad, como ocurre, por ejemplo, cuando las acciones de una persona crean una situación peligrosa. Si el comportamiento de alguien nos afecta adversamente, tal vez sea importante decirlo para quedarnos tranquilos. O en el caso de una amistad íntima, puede que un enfrentamiento sea necesario para que continúen la salud y la estabilidad de la relación.

Cuando nos parece que es necesario tomar algunas medidas en este sentido lo mejor es pensárselo bien antes de hacer algo. Deberíamos examinar nuestros motivos para estar seguros de que no nos mueve solamente la mezquindad de espíritu o el deseo de “fastidiar” a alguien, o que no estamos “criticando constructivamente” a otra persona empujados por nuestra propia santurronería.

Finalmente, recordando que a nadie le gusta que la critiquen, podríamos ponernos en el lugar de otra persona y procurar hacer nuestros comentarios amablemente e incluso con cariño. Si es posible, cabe ofrecer sugerencias útiles en vez de limitarnos a describir lo que está “mal”. Más adelante, cuando las cosas hayan mejorado, mencionar la mejora puede significar mucho para la otra persona.

PENSAMIENTO

Si tienes que criticar, comprueba el método además del motivo.

La fuerza de una frase cambia mucho según si detrás de ella hay o no hay un hombre.

Ralph Emerson.

Mantener relaciones sanas es una de nuestras mayores tareas. Por esto es tan importante que periódicamente afinemos o incluso reparemos nuestras habilidades para la comunicación. Una causa común de avería es la costumbre de enviar mensajes poco claros, mensajes que dicen una cosa, pero que quieren decir o dan a entender otra.

Un ejemplo típico es cuando nuestra pareja o cónyuge dice: “¿Te importa si salgo esta noche?”. Contestamos diciendo: “No, adelante”, pero nuestra entonación o nuestro lenguaje corporal expresa algo muy diferente. Puede que soltemos un largo suspiro y hagamos una pausa dramática antes de contestar. Quizá tenemos una expresión dolorida en el rostro. O cerramos con violencia un cajón mientras respondemos.

Aunque los mensajes poco claros no destruyen necesariamente las relaciones, no cabe duda de que en nada contribuyen a mejorarlas. Al contrario, cuando hacemos uso de este jueguito solapado suele ser porque queremos manipular o controlar. Puede que tratemos de hacer que la otra persona se sienta culpable, insegura de sí misma o que sienta lástima de nosotros.

Si nos damos cuenta de que enviamos mensajes poco claros, es importante que tengamos presente que somos muy injustos al dar rodeos y no decir la verdad. Si queremos que nuestras relaciones sean sanas y continúen creciendo, tenemos que esforzarnos y comunicarnos de modo claro y sincero... en todas las situaciones, a toda costa.

PENSAMIENTO

Los mensajes poco claros manipulan.