

COMENÇAR DE NOU

Sesió 13: Esperanza. Objetivos

Tiempo de Espera

Dios es nuestro amparo y fortaleza, nuestro protector en las tribulaciones.

Salmo 46

Las circunstancias más difíciles de nuestra vida suelen ser aquellas sobre las cuales no podemos hacer absolutamente nada. Ya hemos hecho todo lo posible; ahora lo único que podemos hacer es seguir nuestras actividades mientras esperamos un resultado incierto.

Esto ocurre frecuentemente durante épocas de enfermedad seria. Una vez hemos recibido tratamiento médico y tomado otras medidas necesarias, quedamos reducidos a una impotencia total. Tenemos que retroceder y esperar. De modo parecido, las relaciones a veces requieren que una de las partes haga todo lo posible para seguir adelante mientras la otra es incapaz de hacer lo mismo. Queda por ver si el matrimonio o la relación en sí dura. Lo mismo ocurre durante las épocas de grandes dificultades económicas, cuando nos persigue el espectro de una posible bancarrota o fracaso.

Para mitigar la carga durante tales períodos, podemos tratar de continuar nuestras actividades normales. Podemos poner un pie delante del otro, literalmente, actuar *como si* las cosas fueran a salir tal como esperamos. Si ocurre lo contrario, al menos estaremos en mejores condiciones para empezar otra vez que si hemos sido presa del pánico o hemos tratado de escapar de algún modo.

También podemos utilizar este tiempo para fortalecer nuestra confianza en Dios, recordando que sólo él puede proporcionarnos resistencia y serena fortaleza para los largos intervalos de incertidumbre de los que no podemos escapar.

PENSAMIENTO

Durante los períodos de tensa incertidumbre actúa “como si” y procura seguir adelante.

Lo más agradable del futuro es que llega de día en día.

Anónimo.

Todos tenemos metas y aspiraciones. Puede que anhelemos que una persona que nos gusta pase a formar parte de nuestra vida. O tenemos puestos los ojos en determinado objetivo profesional. Quizás soñamos con la prosperidad económica. Cabe que nos parezca que ya estamos preparados para todo esto, pero conviene que recordemos que las cosas suceden cuando llega el momento oportuno.

Nos dicen con frecuencia que todo ocurre en el momento en que Dios ha dispuesto que ocurra. Hemos comprobado que no se trata simplemente de un concepto espiritual abstracto, sino de algo que tiene lugar en nuestra vida todos los días. Dios tiene un plan para cada uno de nosotros. Es muy posible que su plan incluya exactamente lo que queremos... o que incluya dones que no podemos imaginar.

Lo que Dios tenga en mente no sucederá hasta que estemos preparados para ello. De hecho, eso forma parte de su plan. De día en día va preparándonos para lo que ha de llegar en el futuro.

Día tras día, Dios coloca delante de nosotros nuevas experiencias, lecciones, oportunidades y tareas difíciles. Creemos que es su manera de prepararnos para los dones que de él recibiremos en el futuro. Y sólo él sabe cuándo estaremos en condiciones de recibirlos.

PENSAMIENTO

Lo que experimentamos hoy nos prepara para lo que sucederá en el futuro.

Todo comienzo es una consecuencia..., todo comienzo pone fin a algo.

Paul Valéry

Uno de los aspectos más agradables de mi nueva vida consiste en que ahora resulta más fácil aceptar los cambios. Algunos cambios son difícilísimos, desde luego, pero al menos ya no tengo que sufrir durante largos períodos de confusión y dolor antes de sentirme dispuesto a dejar algo.

Esta nueva disposición favorable nació cuando tuve que afrontar la que probablemente fue la elección más difícil de mi vida: seguir fracasando en mis intentos desesperados de ser el amo o poner mi voluntad y mi vida al amparo de Dios.

Me di cuenta de que mis ideas y valores me estaban causando un dolor constante y ello me empujó hacia la senda espiritual. Pero entonces una noche oí que alguien decía: "No tienes que cambiar mucho, sólo toda tu vida".

La perspectiva de una empresa tan grande me asustó tanto, que estuve a punto de echar a correr. Sin embargo, pronto me percaté de que asustaba mucho más la perspectiva de seguir atado a mi vida de desdichas.

Lo que oí decir aquella noche resultó ser cierto: he tenido que cambiar mi vida entera. Pero no he tenido que hacerlo de una sola vez, o completamente solo..., únicamente de día en día, con la ayuda de Dios.

PENSAMIENTO

Con la ayuda de Dios tu vida puede cambiar enormemente..., pero sólo de día en día.

Ten paciencia con todas las cosas, pero ante todo contigo mismo.

San Francisco De Sales.

Cuando nos parece que deberíamos tener más paciencia con alguien solemos pensar en términos de dominarnos de alguna forma. Tendemos a equiparar la paciencia con refrenar el enojo que en nosotros produce la manera en que otra persona piensa o hace las cosas.

Sin embargo, la paciencia en cualquier circunstancia no consiste sólo en contenerse. Es algo mucho más profundo. En su sentido más amplio, es el resultado directo de otras cualidades positivas que hemos adquirido. Cuando tratamos de ser amables y desprendidos, en lugar de irritables e indiferentes, es mucho más probable que tengamos paciencia. Cuando nuestra perspectiva es positiva y propensa a aceptar, en vez de ser enojadizos y pendencieros, la paciencia se convierte más fácilmente en parte de nuestra naturaleza. Tendemos a poseer el mayor grado de paciencia cuando tratamos de relacionarnos con los demás basándonos en ese máximo nivel de comprensión que es la empatía.

La paciencia se mueve con mayor libertad cuando tenemos fe y confianza, no sólo en las capacidades y los recursos interiores de los demás, sino también en los nuestros. A este respecto, para llegar a tener más paciencia con nosotros mismos, primero es necesario que seamos más amables y comprensivos con nosotros mismos, que nos aceptemos más tal como somos. Este es el mayor reto que se nos plantea.

PENSAMIENTO

La paciencia no consiste sólo en refrenarse, sino que es el fruto de la amabilidad, la comprensión y la aceptación.

La paz es cuando el tiempo no importa cuando pasa.

María Schell.

El tiempo era mi enemigo, pero ahora se ha convertido en mi amigo. Antes solía regañarme constantemente a mí mismo por no haber alcanzado cierta meta o reunido cierta suma de dinero antes de tal o cual día. Cuando me harté de exigirme cosas imposibles pude librarme de gran parte de la ansiedad relacionada con el tiempo. Finalmente aprendí que lo único que tengo que hacer es lo mejor que pueda hacer y confiar en que Dios haga el resto.

Ya no me siento prisionero del tiempo y ahora veo lo que es en realidad: sencillamente un sistema numérico inventado para ayudarme en vez de para atormentarme. Por consiguiente, he aprendido a utilizar el tiempo en provecho mío: soy libre de organizarlo, programarlo o incluso hacer caso omiso de él.

Como ahora ya no estoy en tensión, puedo utilizar mi tiempo de forma más eficaz. Me es más fácil concentrarme en lo que hago, comento menos errores, estoy más relajado y mis amigos dicen que a menudo es un placer estar conmigo.

Me parece algo asombroso. Porque el tiempo es ahora el mismo que ha sido siempre: la hora tiene sesenta minutos, el día tiene veinticuatro horas. El tiempo no ha cambiado, pero salta a la vista que yo he cambiado.

PENSAMIENTO

Todo a su tiempo.

Todo lo que ocurre en el mundo forma parte de un gran plan trazado por Dios que abarca todo el tiempo.

Henry Ward Beecher.

Resulta bastante difícil, día tras día, tratar de imaginar y comprender el plan general que Dios ha trazado para nosotros. Resulta especialmente difícil cuando se produce alguna tragedia, o cuando debemos hacer frente a una decepción seria. ¿Cómo podemos aprender a aceptar y afrontar acontecimientos que no siempre son de nuestro agrado? ¿Cómo podemos depositar cada vez más confianza en los designios de Dios, que a veces parecen misteriosos?

Lo que me sirve de ayuda es tratar de cambiar mi perspectiva de mí mismo, reconociendo en primer lugar que no soy más que uno entre los millones y millones de hijos de Dios. Retrocedo un poco e intento verme a mí mismo y las cosas que ocurren en mi vida como una parte infinitesimal del universo de Dios, un universo que no tiene límites y que cambia constantemente.

Cuando adopto esta actitud meditativa me imagino a mí mismo como un pequeño azulejo..., un simple azulejo que forma parte de un mosaico espléndido y bello creado por Dios.

Si me acerco mucho y me concentro exclusivamente en mí mismo, lo único que puedo ver es el citado azulejo. No obstante, si me aparto un poco y amplío mi campo visual, puedo imaginar el mosaico entero con toda su gloria y perfección. Cuando puedo hacer esto invariablemente me ayuda otra vez a aceptarme a mí mismo y a lo que sucede en mi vida como parte necesaria del plan general de Dios.

PENSAMIENTO

No eres más que una parte, pero una parte integrante, del glorioso mosaico de Dios.

La parte principal de la fe es la paciencia.

George Macdonald.

La fe no tiene horario. Cada persona empieza a creer en momentos diferentes y por razones distintas. A medida que pasa el tiempo y crece nuestra fe, comenzamos a aplicarla con creciente frecuencia en nuestra vida.

En otro tiempo éramos inteligentes y capaces de comprensiones intelectuales. Sabíamos, por ejemplo, lo que significaba obsesionarse con algo. Hasta es posible que nos diéramos cuenta de que nuestras obsesiones eran totalmente autodestructivas.

Cuando adquirimos fe vamos más allá del conocimiento y la comprensión. Descubrimos una manera de hacer algo en relación con los defectos de nuestro carácter. Aprendemos que cuando ya hemos sufrido dolor podemos pedir a Dios que haga desaparecer el defecto...y que Dios nos hará caso si estamos sinceramente dispuestos a renunciar a dicho defecto.

A causa de la intensidad del dolor, naturalmente queremos que el alivio sea inmediato; después de todo, somos humanos solamente. En tales momentos debemos recordar cómo actúa la fe: la paciencia por nuestra parte es un requisito importantísimo.

Es verdad que Dios siempre ayuda. Es verdad que siempre recibimos alivio. Pero también es verdad que estas manifestaciones del poder divino tienen lugar en el momento que decide Dios y no nosotros.

PENSAMIENTO

La paciencia no es una cruz que debemos llevar, sino un ingrediente esencial de la fe.

Las pruebas son las medicinas que nuestro gracioso y sabio Médico receta, porque las necesitamos; y él dispone la frecuencia y el peso de ellas en proporción con lo que el caso requiera. Confiemos en su habilidad y démosle las gracias por su receta.

John Newton.

En el caso de muchos de nosotros la fe en Dios entró rápidamente en nuestra vida nueva; sólo hizo falta buena disposición a recibirla por nuestra parte. La confianza, en cambio, creció más despacio y no requirió sólo tener el corazón y el espíritu abiertos, sino también experiencia nacida de la acción.

En los primeros tiempos de nuestra recuperación todavía no podíamos confiar en las “recetas” de Dios. A veces poníamos en duda las cosas que nos pasaban y las pruebas que surgían ante nosotros. “Ya hemos pasado por un infierno – nos quejábamos- ¿Qué ocurre? ¿Es que no sabe Dios lo frágiles que somos?”

Ahora nuestra confianza es más fuerte, pues nos hemos dado cuenta de que Dios nunca nos da más de lo que podemos soportar. La experiencia nos ha enseñado que las adversidades que sufrimos en la vida, así como los momentos buenos, tienen lugar en el momento preciso, ni un momento demasiado pronto o demasiado tarde. Ocurren exactamente en el momento apropiado y, gracias a un Dios amoroso, en beneficio nuestro a largo plazo.

PENSAMIENTO

Dios nunca da más de lo que podemos soportar.

Lo que la naturaleza humana disponga para cualquier hombre en cualquier momento es por el bien de ese hombre en ese momento.

Marco Aurelio.

Puede que transcurra mucho tiempo y suframos serias molestias antes de que nos sintamos dispuestos a efectuar cambios importantes en nuestra vida. Cuando finalmente damos el primer paso a menudo ansiamos tanto obtener resultados inmediatos, que nos impacientamos si las cosas no suceden tan rápidamente como nos gustaría que sucedieran.

¿Es posible que nos impacientemos y nos sintamos frustrados porque para alcanzar nuestras nuevas metas utilizamos los mismos instrumentos ineficaces que siempre hemos usado: la terquedad, el perfeccionismo y la expectativa de éxito instantáneo?

Lo que en realidad deberíamos hacer, para alcanzar estas metas, es emplear nuevos y afilados instrumentos y actitudes: la aceptación y la paciencia, para empezar, seguidas de la disposición a tomar medidas de día en día incluso cuando los resultados no se hacen visibles en seguida.

Sobre todo, necesitamos recordar que nadie puede darla la vuelta a toda su vida de la noche a la mañana. Esta meta no es sólo inalcanzable, sino que es también extremadamente gravosa. Si queremos que el empeño en cambiar salga bien, debemos tratar de comprender que los progresos suelen hacerse paulatinamente...y también debemos tener en cuenta que de vez en cuando se verán interrumpidos por aparentes reveses.

PENSAMIENTO

Busca el progreso, y no la perfección.

La vida sólo te exige la fuerza que posees. Sólo una hazaña es posible: no huir corriendo.

Dag Hammarskjöld.

De vez en cuando oímos decir: “A veces sencillamente tienes que quedarte quieto y sufrir”. Nunca nos ha gustado realmente lo que eso quiere decir. ¿Acaso no hemos pagado ya nuestro tributo en lo que se refiere al dolor?

En realidad, lo que los demás tratan de decirnos es que hay veces en que es necesario aceptar las cosas tal como son..., aunque ello suponga pasar por un intervalo de dolor. A veces nos vemos reducidos a la impotencia absoluta ante una situación: nada más podemos hacer hasta que la situación cambie. Lo importante es que cambiará, porque nada permanece jamás igual.

Cuando nos encontramos ante una situación de este tipo cabe que estemos tentados de volver a nuestra antigua manera de hacer frente a lo que no nos iba bien: procurábamos por todos los medios huir corriendo de ello. Era inimaginable permanecer inmóviles y dejar que pasara el dolor.

Todavía es difícil, por no decir imposible, saber cómo saldrá algo bueno del dolor que estamos soportando. Pero, debido a nuestra confianza en Dios, no necesitamos saberlo. Lo único que necesitamos saber es que Dios manda, que se preocupa por nosotros y que formamos parte de su divino designio.

PENSAMIENTO

Si huyes corriendo ahora, podrías perderte el milagro.

Madurez mental significa la capacidad de soportar la incertidumbre.

John Finley.

Consultas tu reloj y calculas la diferencia horaria entre las costas Oriental y Occidental de Estados Unidos. Ha pasado otro día laborable y todavía no sabes si te han concedido la subvención. Seltas un taco y sales a la calle hecho una furia.

Todos hemos pasado por esto, sabemos lo que es pasar por períodos de incertidumbre. No obstante, a algunos tienen que recordarnos una y otra vez que la forma en que nos sentimos durante estos calvarios depende en gran parte de nosotros. Lo importante es nuestra reacción; la persona o institución que nos tenga en suspenso casi no hace caso.

Si éste es un período de incertidumbre para nosotros, es el momento perfecto para retroceder un poco y examinar las dos únicas opciones que tenemos. Una, huelga decirlo, es ponernos furiosos y nerviosos. Pero si elegimos esta opción, sabemos por experiencia que probablemente nos pondremos más furiosos, nos entrará miedo o hasta nos obsesionaremos.

La opción mucho más madura consiste en examinar y aceptar la realidad de la situación y comprender que son infinitas las posibles explicaciones de una demora en conocer el resultado de algo. Mientras tanto tenemos que seguir viviendo, procurando conservar la fe en esta idea: Las cosas saldrán como tengan que salir, pero sólo cuando llegue el momento debido.

PENSAMIENTO

Opta por permanecer emocionalmente sereno durante los momentos de incertidumbre.

Una retirada a tiempo es una victoria.

William Shakespeare.

A veces todos sufrimos daño o hacemos daño a los demás debido a nuestras acciones y decisiones impulsivas. Podemos actuar de forma rápida y reflexiva. O, sin tener en cuenta las posibles consecuencias, sencillamente podemos permitirnos ser temerarios.

Imagina, a modo de analogía, que estás en la orilla de un lago helado y desconocido. ¿Te lanzas inmediatamente hacia el centro para ver hasta dónde y con qué rapidez puedes patinar? ¿O antes compruebas si el hielo aguantará? Asimismo, ¿piensas detenidamente en los posibles peligros..., uno de los cuales es que no hay ninguna otra persona en los alrededores? ¿Y si ya has empezado impulsivamente a cruzar el lago y el hielo comienza a agrietarse debajo de tus pies? ¿Prestas atención y retrocedes... o sigues adelante?

Si bien es cierto que hay veces en que actuar impulsivamente puede dar buenos resultados, pocas personas discreparán de la afirmación de que normalmente es mucho más aconsejable pensar en las cosas con detenimiento. Nos tomamos el tiempo que haga falta para pensar en las posibles consecuencias de nuestras acciones y decisiones, incluso cuando nos encontramos bajo presiones externas como, por ejemplo, la impaciencia de los demás.

También procuramos escuchar siempre a nuestra intuición y prestar atención especial cuando nuestra voz interior dice: “No, no lo hagas”. Y cuando nos encontramos con que ya hemos empezado a actuar impulsivamente tratamos de retroceder antes de llegar demasiado lejos.

PENSAMIENTO

Presta especial atención a tu voz interior, sobre todo cuando recomiende prudencia.

Cualquiera puede llevar su carga, por pesada que sea, hasta el anochecer. Cualquiera puede hacer su trabajo, por arduo que sea, durante un día.

Robert Louis Stevenson.

Hay veces en que nos encontramos ante tareas especialmente difíciles. Cuando vemos la enormidad de lo que nos espera nuestras proyecciones con frecuencia nos dicen que es imposible que llegemos hasta el final, aunque estemos obligados. A veces quedamos tan convencidos de ello, que nuestro convencimiento negativo se convierte en una de esas profecías cuya propia naturaleza contribuye a que se cumplan.

Antes de llegar a ese extremo, tal vez nos sea útil salir mentalmente de la situación, cambiar de perspectiva el mismo tiempo que trazamos un plan de acción mejor que el que teníamos. También puede ser útil pensar sencillamente en cómo vivimos en realidad nuestra vida. Si dedicamos un momento a ello, en seguida resulta obvio que pocas cosas se hacen de una vez. Comemos los alimentos de bocado en bocado, vamos en coche al trabajo de kilómetro en kilómetro, el corazón impulsa nuestra sangre vital de latido en latido.

Si todo esto es verdad, ¿por qué a veces nos parece que las dificultades de la vida hay que afrontarlas en su totalidad? Lo importante es que no tenemos que obrar así. Hasta las tareas más engorrosas podemos hacerlas de día en día, o, si eso es demasiado, de hora en hora o incluso de minuto en minuto.

PENSAMIENTO

Las proyecciones negativas pueden convertirse en profecías cuya propia naturaleza contribuye a que se cumplan.

Nuestros planes salen mal porque tienen objetivo. Cuando un hombre no sabe a qué puerto se dirige, ningún viento es favorable.

Séneca.

Últimamente nos hemos sentido decepcionados de nosotros mismos. Nos ha perseguido una sensación de fracaso inminente, hasta el punto de que empezamos a tener miedo a los días que nos aguardan. Encontramos menos satisfacciones en muchas de las cosas que veníamos haciendo en casa y en el trabajo.

¿Será que nos hemos forjado expectativas poco realistas acerca de nosotros mismos? ¿Nos estamos fijando niveles y haciendo exigencias que son imposibles de cumplir? O tal vez se deba a que asumimos demasiadas responsabilidades, sin antes pensárnoslo bien.

Cuando fijamos metas inalcanzables automáticamente nos colocamos en una posición que nos hará fracasar y sentirnos decepcionados. Cuando forzamos las cosas más allá de nuestros límites nos privamos a nosotros mismos de la oportunidad de sentirnos satisfechos de nuestros logros: porque no hay tiempo para reconocerlos. Tampoco hay tiempo para aprender de nuestros errores; estamos demasiado ocupados con el siguiente proyecto.

Si queremos volver a gozar de nuestras actividades, tenemos que dejar de echarnos tantas presiones encima. Reconociendo y aceptando nuestras limitaciones, podemos responder mejor de las exigencias que menos podemos controlar. Y podremos actuar de modo más eficiente en todo lo que hagamos.

PENSAMIENTO

No esperes hacer las cosas mejor de lo mejor que puedas hacerlas.

Delibera con cautela, pero actúa con decisión; y cede con cortesía u oponte con firmeza.

Charles Caleb Colton.

Tomar decisiones...para muchos de nosotros está entre las cosas más difíciles y temidas que debemos hacer. A pesar de ello, no tiene por qué ser así si estamos dispuestos a examinar atentamente la forma en que solemos abordar la tarea de decidir.

Si somos realmente sinceros, lo primero que veremos es que tomar una decisión no es en modo alguno tan penoso como no tomarla. Incluso cuando no acabamos de estar seguros en un caso "milagroso", al menos hacemos algo cuando decidimos. Si no hacemos nada, si permanecemos paralizados por la duda, no vamos a ninguna parte.

En algunos casos la incapacidad de tomar decisiones importantes es el resultado de nuestra falta de disposición a asumir responsabilidades. Y con frecuencia pagamos un precio complementario por ello: nos dejamos influir más fácilmente por otras personas y tomamos medidas que tal vez no nos convengan.

La capacidad de tomar decisiones sin angustias indebidas parece mejorar en proporción directa con el crecimiento del conocimiento de uno mismo y la sinceridad con uno mismo también, junto con nuestra disposición a dar los pasos necesarios para el cambio y el progreso. También mejora a medida que aprendemos a confiar en nosotros mismos y en el prójimo. Tomamos decisiones con la confianza y la comodidad máxima cuando aprendemos a confiar en Dios y escuchamos cómo su voz nos guía dentro de nosotros.

PENSAMIENTO

Tomar una decisión no es tan doloroso, ni con mucho, como no tomarla.

Al igual que en el mundo material, también en el mundo espiritual el dolor no “dura eternamente”.

Katherine Mansfield.

No tardé en descubrir que por mal que me encuentre, no seguiré encontrándome así eternamente. Este pensamiento se ha convertido en un principio importante de mi vida, en un instrumento útil que puede aplicarse a muchas circunstancias y situaciones.

En la actualidad cuando paso por una mala época –dificultades en el trabajo, por ejemplo, o incluso pesadumbre- sé que si hago lo que tengo delante, los sentimientos dolorosos pasarán y la serenidad volverá.

PENSAMIENTO

Esto también pasará.

La naturaleza es el vestido visible y vivo de Dios.

Goethe.

Llega el otoño y flota en el aire el olor penetrante de cambios inminentes. Ahora estamos seguros de que el calor del verano cederá finalmente su sitio a días vigorizantes y noches frescas y nos sentimos aliviados.

A veces ocurre lo mismo en nuestra vida. Justo cuando nos parece que tenemos suficiente –más que suficiente- de ciertas situaciones o etapas Dios nos sorprende provocando un cambio y un alivio milagrosamente, como sólo él puede hacer.

No hace mucho tiempo parecía que el verano no iba a terminar nunca. Luego, una mañana nos despertamos y vimos que en las laderas de las colinas vibraban los colores de principios de otoño. Alzamos los ojos hacia el cielo y vimos pasar una formación de aves migratorias, camino ya de climas más cálidos.

Cuando pensamos en nuestra vida vemos que también ella tiene sus “estaciones”. Puede que los cambios no sean tan regulares o previsibles como el paso del verano al otoño o del otoño al invierno, pero no son menos trascendentales. Cuando pasamos revista a los cambios que ya han tenido lugar dentro y alrededor de nosotros nos sentimos llenos de excitación y esperanza al pensar en los cambios que aún faltan.

PENSAMIENTO

Ahora que voy por el buen camino, acojo con agrado los cambios continuos que se producen en mi vida.

La tarde sabe lo que la mañana nunca sospechó.

Proverbio Sueco.

Podíamos admitir la derrota total cuando la calidad de nuestra vida alcanzaba el punto más bajo. Sin embargo, irónicamente, debido a que las cosas estaban tan mal, también parecía imposible que pudieran mejorar alguna vez. Nuestro escepticismo se veía agravado por los numerosos intentos desesperados pero infructuosos de cambiar que habíamos hecho antes.

Cuando revelábamos nuestros temores la gente los reconocía de forma comprensiva. “Sabemos exactamente cómo se sienten –nos decían-. Hemos pasado por lo mismo”. Y utilizando términos sencillos, nos aconsejaban: “Las cosas mejorarán con sinceridad, abertura de espíritu y disposición a cambiar”.

Resultó que tenían toda la razón del mundo. Poco a poco, pero de manera muy clara, las cosas cambiaron en todos los campos... porque estábamos dispuestos a trabajar para que se produjeran los cambios.

Desde entonces hemos encontrado una felicidad, una paz y un propósito nuevo. Pero la mayor de todas las alegrías es poder dar ánimos a otra persona que esté tan llena de incredulidad y aprensión como nosotros lo estuvimos en otro tiempo. Podemos decir con sinceridad: “Ya verá cómo todo mejorará”, sabiendo por experiencia propia que es verdad.

PENSAMIENTO

Los requisitos: sinceridad, abertura de espíritu y disposición a cambiar.

El hombre más feliz, es el que vive al día y no pide más, el que recoge la bondad sencilla de la vida.

Eurípides.

Uno de los conceptos más fáciles de entender –y, pese a ello, uno de los más difíciles de aplicar- es el de vivir “de día en día”. Desde luego, no es algo que podamos lograr inmediatamente o siquiera practicar a la perfección.

La primera vez que oímos este antiquísimo concepto lo descartamos pensando que no tenía aplicación en nuestra vida. Crecimos pensando que prácticamente todo, desde nuestra profesión hasta nuestras relaciones, era eterno. No le encontrábamos sentido a ninguna otra filosofía.

¿Qué nos hizo cambiar de parecer? Cuando nos cansamos de la frustración constante, de avanzar un paso y retroceder dos, finalmente estuvimos dispuestos a probar algo nuevo. Habíamos visto que algunos amigos nuestros tenían mucho más éxito en lo que hacían, especialmente si era algo que exigía disciplina, emprendiendo su tarea de día en día en lugar de “para el resto de su vida”. Eran felices y se encontraban a gusto; respondían a las dificultades con elegancia en vez de hacer rechinar los dientes.

Así que procuramos vivir al día en un campo pequeño, quizá el de la dieta o el de la relación con una persona difícil. Al ver que nos salía bien, decidimos aplicar el concepto a otros campos. Y aprendimos a vivir de día en día sencillamente procurando hacer esto a diario.

PENSAMIENTO

Disfruta de la vida de día en día.

Una emoción deja de ser pasión tan pronto como nos formamos una idea clara y definida de ella.

Baruch Espinosa.

Estamos siempre buscando instrumentos que nos ayuden a vivir más cómodamente. Hemos comprobado que los más eficaces suelen ser los que no son complicados y se aplican fácilmente. Uno de ellos consiste en poner nuestros pensamientos y sentimientos por escrito.

Escribir las cosas ofrece muchas ventajas. Una de ellas es que nos ayuda a comprendernos mejor a nosotros mismos. Cuando dejamos constancia de nuestros pensamientos y sentimientos en el papel podemos ponerlos en orden y ocuparnos de ellos de manera organizada, en vez de tratar de afrontarlos mientras flotan de un lado para otro, al buen tuntún.

Escribir puede resultar especialmente útil durante las temporadas difíciles. Los problemas parecen recuperar su envergadura normal y verse en perspectiva cuando los escribimos. Hacer listas de soluciones, alternativas y pros y contras nos permite ver con exactitud con qué elementos contamos. Gracias a ello aumenta la confianza en nosotros mismos y también la capacidad de elegir juiciosamente.

Cuando pasamos nuestros temores y resentimientos al papel preparamos el terreno para compartirlos con otra persona. Una vez nuestros sentimientos se han cristalizado en palabras concretas que podemos ver, resulta mucho más fácil expresarlos. Por supuesto, escribir es también una importante válvula de seguridad. Nos da la oportunidad de desahogar nuestro enojo y de librarnos de pensamientos irracionales antes de que se desmanden.

PENSAMIENTO

Los pensamientos y sentimientos negativos se disuelven mucho más fácilmente una vez se han cristalizado en palabras escritas.

Todos somos simplemente mayordomos de lo que falsamente decimos que es nuestro; sin embargo, la avaricia es tan insaciable, que la abundancia no tiene facultad de satisfacerla.

Séneca.

Sólo ahora, en retrospectiva, nos damos plena cuenta de hasta qué punto la avaricia gobernaba nuestra vida. No nos extraña que este defecto del carácter se cuente entre los Siete Pecados Capitales, pues nuestra avaricia no conocía límites. Buscábamos implacablemente no sólo dinero y posesiones, sino también cantidades cada vez mayores de prestigio, atención y aprobación.

También vemos claramente que nuestra avaricia no era sino la manifestación superficial de nuestro problema subyacente: un profundo vacío dentro de nosotros, un vacío causado por la inseguridad, el miedo y la sensación de carecer de finalidad concreta.

Llegó un momento de revelación en que supimos que nada material podría llenar jamás el “agujero en las vísceras”. Porque descubrimos que la sensación de bancarrota que habíamos experimentado durante toda la vida era de naturaleza espiritual. Poco después tomamos la decisión de poner nuestra vida al amparo de Dios.

Nos embarcamos en un viaje espiritual y por el camino hemos recibido riquezas que nunca habiéramos podido encontrar o acumular por nuestra cuenta, una sensación de ser útiles y de encontrarnos donde nos corresponde estar, de serenidad y de felicidad auténtica. Hoy sabemos que la mejor manera de seguir sintiéndonos llenos desde el punto de vista espiritual es servir a Dios; y la mejor manera de servirle es entregándonos a los demás.

PENSAMIENTO

La avaricia es la manifestación superficial de un vacío espiritual interior.