

COMENÇAR DE NOU

Sesió 14: Cambio de Actitud

Escala de Valores Superación Personal

La esperanza es como el sol, el cual, mientras viajamos hacia él, proyecta detrás de nosotros la sombra de nuestra carga.

Samuel Smiles.

Durante gran parte de nuestra vida fuimos insensibles y ciegos a las cosas buenas que hay en el mundo. A nuestro modo de ver, no había una posición intermedia. O bien nos veíamos empujados hacia el desastre por el huracán de nuestra obstinación, o vivíamos sumidos en callada desesperación.

Todo eso ha cambiado. La forma de vida espiritual nos ha permitido sentirnos a gusto en el mundo. Nuestra fe en Dios ha hecho desaparecer el frío de los vientos de la adversidad. Hemos encontrado el camino que nos llevará a la paz, pase lo que pase.

Antes creábamos conflictos y discordia adondequiera que fuéramos. Éramos instigadores de desasosiego y oportunistas que tomábamos todo lo que podíamos tomar.

Hoy día, debido a la clase de personas en que nos hemos convertido, formamos parte de las soluciones de la vida en vez de formar parte de sus problemas. Procuramos dar con preferencia a recibir, edificar en vez de derribar. Cuando nos metemos en una situación, sea cual sea, tratamos de mejorarla un poco.

El cambio espectacular que se ha producido dentro de nosotros se ha hecho evidente a quienes nos rodean. Se están dando cuenta de que nuestra tranquilidad de ánimo y nuestra felicidad son fruto de llevar una vida espiritual.

PENSAMIENTO

La fe en Dios puede ser la senda hacia la paz y la felicidad.

He disfrutado de la felicidad del mundo; he vivido y amado.

Johann Friedrich Von Schiller.

Algunas personas trabajan tenazmente y sin respiro en todos los campos excepto en el que más importancia tiene: el de vivir. Puede que estos obsesos del trabajo alcancen grandes triunfos, así económicos como profesionales, pero a menudo terminan arruinados en otros campos.

Todos conocemos personas emprendedoras que ponen hasta el último gramo de energía y espíritu en su negocio o profesión, sin dejar tiempo para sí mismas ni para sus familias. Hemos visto personas que arriesgaban la salud matándose a trabajar, literalmente. Cabe preguntarse si estas personas comprenden el verdadero sentido de estar vivos.

Cuando contemplamos la vida con perspectiva espiritual nos parece claro que nuestra existencia no fue creada para que fuese unidimensional. Sin duda no se pretendía que nos pasáramos los días con la cabeza inclinada y los ojos vueltos hacia abajo. Al contrario, la vida está pensada para que sea un continuo despliegue de posibilidades gloriosas y multidimensionales.

Esto quiere decir que nuestra mayor prioridad debería ser “vivir”, esto es, descubrir, desarrollar y gozar de nuestros recursos interiores. De esta forma podemos disfrutar plenamente de las recompensas del trabajo arduo, que van más allá de la seguridad económica y del respeto de uno mismo. Concentrándonos en vivir, podemos introducir verdaderamente “vida” en nuestro trabajo.

PENSAMIENTO

Una prioridad máxima debería ser descubrir, desarrollar y gozar de tu yo interior.

No temas que tu vida termine, sino que nunca tenga un principio.

J.H. Newman.

A veces concedemos a nuestros bienes y posiciones una importancia muy superior a lo que merecen. De hecho, acabamos viéndonos tiranizados por nuestro empleo, nuestras propiedades personales e incluso nuestras relaciones. ¿No es eso lo que ocurre cuando llegamos al extremo de pensar que “la vida no valdrá la pena” si perdemos lo que tenemos?

Cuando nos aferramos a nuestras cosas con tanta tenacidad nos queda poca energía para gozar realmente de ellas. Peor aún, nos resulta casi imposible dejar que algo nuevo entre en nuestra vida porque empleamos tanta energía en agarrarnos a lo que tenemos. Es una lástima, porque entonces nos perdemos los verdaderos placeres de la vida. Somos incapaces de disfrutar de las maravillas de Dios, de la ilusión que se experimenta cuando se traban amistades nuevas o se viven experiencias igualmente nuevas, de la tranquilidad de espíritu.

Si estamos cansados de ser cautivos de nuestras propias aspiraciones limitadas, nunca es demasiado tarde para empezar de nuevo. Lo mejor de todo es que podemos conservar nuestras posesiones y posiciones. No hay necesidad de renunciar a nuestras cosas, de trasladarnos a otro lugar, o de dejar nuestro empleo, porque el cambio verdadero sale de dentro.

Para empezar de nuevo a adquirir una libertad nueva, sólo se requiere una cosa: estar dispuestos a cambiar de actitud ante lo que es realmente importante en nuestra vida.

PENSAMIENTO

El cambio verdadero sale de dentro.

Con frecuencia deben cambiar los que serían constantes en la felicidad y la sabiduría.

Confucio.

Todos tendemos a resistirnos al cambio, aunque pocos estamos dispuestos a reconocerlo. Nos resulta más fácil decir que “nuestras costumbres ya están muy arraigadas” o que “loro viejo no aprende a hablar”. Incluso cuando en nuestro trabajo, en nuestras relaciones o en nuestros hábitos el estado de cosas es insatisfactorio o incluso doloroso, puede que pensemos en la perspectiva de cambiar es peor que lo ya soportamos.

Pero los sentimientos no son hechos. Bastará con que miremos a nuestro alrededor para ver que el cambio suele ser beneficioso, deseable y necesario. Si dedicamos tiempo a pensar en la naturaleza, o en las estaciones – de hecho, en la vida misma-, puede que nos preocupe menos la idea cambiar y que seamos más capaces de aceptar el cambio cuando se produzca.

Muchos hemos comprobado que los cambios más significativos y más provechosos son los que tienen lugar dentro de nosotros mismos. Cuando cambiamos positivamente nuestros valores y actitudes, por ejemplo, no sólo somos más felices, sino que es mucho menos probable que nos veamos golpeados por fuerzas exteriores. Asimismo, descubrimos que si bien podemos aprender mucho de los libros y las experiencias ajenas, la verdadera sabiduría nace de nuestras experiencias propias y de nuestra disposición a crecer por medio del cambio.

PENSAMIENTO

Busca el cambio por buenas razones en lugar de temerlo por malas razones.

La felicidad no reside en la felicidad, sino en su consecución.

Feodor Dostoyevski.

Uno de nuestros conceptos erróneos más comunes es la creencia de que la felicidad depende de la suerte: algunas personas la tienen, pero la mayoría carece de ellas. Llevando la idea más allá, cabe decir que muchos creen que serán felices si encuentran a la persona perfecta, si les toca la lotería, si están en el lugar más indicado en el momento oportuno y obtienen el mejor empleo y así sucesivamente.

A medida que vamos viviendo nos damos cuenta de que nada podría estar más lejos de la verdad. Aunque es posible que la suerte influya un poco cuando encuentras una persona que te gusta, un empleo especial o incluso cuando alcanzas el éxito económico, ninguna de estas cosas garantiza la felicidad. La persona perfecta puede convertirse rápidamente en la persona “malas noticias”. Si resulta que no estamos hechos para aquel empleo especial, es posible que rápidamente nos sintamos desgraciados. Y la buena suerte económica puede causar tantos problemas como satisfacciones.

Comprobamos que la verdadera felicidad nace en gran medida de nuestra disposición a trabajar en pos de ella. Nace de un trabajo bien hecho, de ayudar al prójimo y de hacer las cosas que nos empujan a sentirnos a gusto con nosotros mismos. La realidad es que cada uno de nosotros es el autor de su propia felicidad.

PENSAMIENTO:

La felicidad es un trabajo que se hace desde dentro.

Debemos cambiar, renovarnos, rejuvenecernos siempre, de lo contrario, nos endurecemos.

Goethe.

De vez en cuando oímos decir que alguien ha cambiado súbita y drásticamente de vida a causa de algún trauma. Un ataque cardíaco, por ejemplo, precipita un examen de conciencia que se ha aplazado durante mucho tiempo y que conduce a cambiar de profesión o de vida. De modo parecido, un divorcio inesperado o la pérdida de un ser querido conduce a una total reordenación de prioridades.

Cuando estas metamorfosis provocadas por una crisis son provechosas para nuestros amigos o parientes nos alegramos por ellos. Pero, ¿y nosotros? ¿También necesitamos que nos den un martillazo en la cabeza para poder salir de los moldes rígidos o las pautas embrutecedoras? ¿Por qué se necesita una catástrofe para que nos pongamos en movimiento?

Lo importante es que estas decisiones podemos tomarlas en cualquier momento. Dios espera que cambiemos. Por eso buscamos sus consejos; por eso no ha dado la facultad de elegir y el libre albedrío.

Una vez hemos decidido llevar a cabo grandes cambios, dar los primeros pasos puede ser aterrador. Pero entonces vuelve a entrar en juego nuestra asociación con Dios. Dios nos guiará y protegerá siempre. Nos dará siempre el valor y la fuerza que necesitamos para cumplir su voluntad en beneficio nuestro.

PENSAMIENTO

No necesitamos experimentar la ceguera para desear ver la luz.

Querer lo que Dios quiere es la única ciencia que nos da reposo.

Henry Wadworth Longfellow.

Dios nos ha dado recursos personales de suma importancia para que vivamos. También nos ha dado el libre albedrío para que lo usemos según nos parezca conveniente. Hemos recibido inteligencia, capacidad de juicio y la facultad de razonar.

Ahora vemos que la mayoría de nuestros problemas de antaño eran fruto del mal uso de tales recursos. Nuestra inteligencia se veía obstaculizada por la tendencia a engañarnos a nosotros mismos. El resentimiento y la escasez de amor propio deformaban nuestra capacidad de juicio. La facultad de razonar se veía debilitada por la intensidad de nuestros compromisos emocionales. Pero más que cualquier otra cosa, el motivo de nuestras dificultades era nuestro avasallador egocentrismo.

Cuando pusimos nuestra vida en manos de Dios nos resultó mucho más fácil elegir bien y vivir provechosamente. Al disminuir nuestro egocentrismo y aumentar nuestra abertura de espíritu, cambió toda nuestra perspectiva de la vida. Mejoró nuestra capacidad de pensar honradamente, de juzgar con ecuanimidad y de razonar de forma clara. Confiando en la orientación y las fuerzas que recibíamos de Dios, poco a poco aprendimos a aplicar eficazmente nuestros instrumentos para vivir.

PENSAMIENTO

Dios facilita el proyecto, los instrumentos y el poder; el resto depende de nosotros.

El tiempo enfría, el tiempo aclara; ningún estado anímico puede mantenerse sin ningún cambio durante horas.

Thomas Mann.

No solemos pensar en el tiempo como parte activa y esencial de la solución de nuestros problemas. Si pensamos en el tiempo de algún modo, u observamos que “vuela”, que “pasa lentamente” o que lo hemos malgastado. El verano está próximo antes de que nos hayamos dado cuenta de que el invierno ha terminado. Sin embargo, en el tiempo hay mucho más que minutos, días y semanas que van pasando.

El tiempo nos permite acabar aceptando condiciones que nos parecían totalmente inaceptables cuando se plantearon por primera vez.

El tiempo también nos permite ver las cosas más claramente y ponerlas en perspectiva. ¿Con qué frecuencia hemos vuelto la mirada hacia una situación que en otro tiempo nos desconcertaba y finalmente hemos podido comprenderla, gracias a la perspectiva del tiempo transcurrido desde entonces?

No cabe duda de que el tiempo enfría las iras y mitiga el resentimiento. Aunque nos neguemos obstinadamente a buscar y aplicar otras soluciones, el tiempo por sí solo puede calmar las emociones explosivas. Asimismo, durante los períodos de dolor el tiempo en conjunción con la experiencia nos asegura que “también esto pasará”.

Si bien a veces los cambios positivos de actitud y comportamiento pueden producirse “de la noche a la mañana”, estos casos milagrosos son excepcionales. La mayoría de los cambios de este tipo tienen lugar gradualmente y también en ellos el tiempo es un ingrediente importantísimo.

PENSAMIENTO

El tiempo está de nuestra parte.

El hombre es el único animal que ríe y llora; porque es el único animal al que impresiona la diferencia entre lo que son las cosas y lo que deberían ser.

William Hazlitt.

¿Mi vida es un éxito? Antes de que pueda responder, es necesario definir lo que quiero decir al hablar de “éxito”. Continúo midiendo mis progresos por el salario que me pagan, por mis bienes, por mi popularidad. ¿O he aprendido a medir el éxito en términos de metas espirituales como, por ejemplo, la formación del carácter, la tolerancia, la comprensión y el espíritu de servicio?

¿Todavía mido mi éxito, incluso en el plano espiritual, comparando mi crecimiento con el de otras personas? ¿O me he dado cuenta de que el viaje de cada uno de nosotros es muy personal e individual..., que cada uno ha tenido un punto de partida diferente y avanza en el tiempo de Dios?

¿Así que mi vida es un éxito? Aunque he definido mis términos, todavía no es posible responder a la pregunta, pues se refiere a la vida en su totalidad. Una pregunta más pertinente es: “¿Tengo éxito hoy?”. Esto es lo que realmente importa, porque cualquier progreso que haga se logra de día en día.

Sí, mi vida es un éxito hoy gracias a mi fe y a mi confianza en Dios y a mis esfuerzos por buscar y cumplir su voluntad. Mi vida es un éxito hoy porque estoy dispuesto a continuar avanzando en pos de objetivos espirituales, aun cuando nunca llegaré a alcanzarlos del todo.

PENSAMIENTO

Mi vida es un éxito hoy, gracias a Dios.

Las acciones de los hombres son como el índice de un libro; señalan lo que es más notable en ellos.

Heinrich Heine.

Antes pensaba que si pudiera ser más listo, tener más éxito o ser más rico, sin duda alguna sería más feliz. Debido a estas aspiraciones equivocadas, las personas a las que admiraba eran las que tenían dinero, propiedades y prestigio.

Ahora que mis valores y actitudes han cambiado, entre las personas a las que más admiro se cuentan las que se dedican discretamente a ayudar a los demás. Observando su forma de comunicarse con las otras personas -su manera de compartir la experiencia, la fuerza y la esperanza-, ahora comprendo el significado de la expresión “Dios actúa por medio de la gente”.

Esa comprensión ha llegado a significar mucho, porque a menudo me resulta difícil conocer la voluntad de Dios. Sin embargo, he aprendido que realmente no puedo equivocarme si pienso que soy un cauce para la actuación de Dios y tomo medidas para ayudar a otros del mismo modo que me han ayudado a mí.

Cuando me dirijo humildemente a otra persona y le ofrezco ayuda, una palabra de aliento, un cumplido –o sencillamente una sonrisa efusiva- me encuentro con que soy yo quien más se beneficia.

PENSAMIENTO

Dios actúa por medio de la gente.

Cualquier necio puede largar en exceso, pero sólo el hombre prudente sabe recoger vela.

Joseph Conrad.

Nuestra serenidad nace en gran parte de que estemos dispuestos a adaptarnos a la siempre cambiante cadencia de la vida. Por esto nos esforzamos en ser cada vez más flexibles en nuestra forma de abordarlo todo.

Por ejemplo, si estamos dispuestos a cambiar de velocidad, de procedimiento o incluso de dirección en el trabajo cuando se hacen cambios importantes, mejorará nuestra capacidad de afrontar los nuevos problemas o de aprovechar las nuevas oportunidades. Cuando participamos en un proyecto con otras personas nuestra flexibilidad y nuestra abertura de espíritu nos permitirán cooperar mejor y ser más considerados. Nuestras interacciones resultarán más agradables y todo el mundo saldrá beneficiado.

Cuando estemos dispuestos a dedicar algún tiempo a valorar y adaptarnos a las nuevas circunstancias en casa – el nacimiento de un hijo, por ejemplo, o la necesidad de efectuar importantes ajustes económicos- estaremos en mejores condiciones de contribuir a la salud y la estabilidad de nuestras relaciones familiares.

En cambio, si nos empeñamos en continuar haciendo las cosas a nuestra manera, es mucho más probable que nos sintamos presionados, que perdamos la serenidad y que finalmente acabemos derrotados por nuestra propia inflexibilidad.

PENSAMIENTO

Cuanto más flexibles podamos ser desde el punto de vista mental, mayor será la probabilidad de que estemos tranquilos.

En las montañas de la verdad nunca escalas en vano.

Nietzsche.

A casi todo el mundo le inculcan la idea que la honradez es un rasgo muy deseable. Nuestros conceptos de la honradez son diferentes, naturalmente, según la edad o la experiencia, pero en general se refieren a acciones concretas. Los adultos a menudo definen la honradez hablando de desfalcos o quizá de escándalos políticos...y cabe que hablen de cuando devolvieron un billetero que encontraron en la calle y corrigieron a una cajera que les devolvía demasiado cambio.

Por medio de las experiencias personales muchos hemos comprobado que la honradez con uno mismo puede ser tan importante como la “honradez con la cajera”.

Son muchos los beneficios de ser honrado a cómo pensamos, cómo nos sentimos y cómo actuamos. No resulta más fácil reconocer pautas dañinas del pensamiento tales como la racionalización y la negación. Nos damos a nosotros mismos la oportunidad de afrontar constructivamente nuestros sentimientos en vez de disimularlos o esquivarlos. Si examinamos sincera y minuciosamente nuestros motivos antes de actuar, es más probable que hagamos lo que debe hacerse.

Hemos comprobado que vale la pena trabajar en pos de estos resultados. Nos sentimos cómodos durante la mayor parte del tiempo; cuando no nos sentimos cómodos resulta más fácil ver el problema y hacer algo para resolverlo. Como ya no ocultamos nada, raramente sentimos culpa o remordimiento. Somos libres.

PENSAMIENTO

La honradez con uno mismo ofrece muchas recompensas.

El perfeccionismo no existe; comprenderlo es el triunfo de la inteligencia humana; esperar poseerlo es la más peligrosa clase de la locura.

Alfred de Musset.

Mi ciega búsqueda de la perfección me causaba frustraciones y dolores constantes. Al tratar de alcanzar lo imposible en todos los ámbitos de la vida, sufría un fracaso tras otro. Al exigir perfección en las cosas triviales además de en las importantes, me quemé.

Ahora que he logrado comprender mi perfeccionismo y su causa subyacente, he podido hacer algo para remediarlo. Es un gran alivio verse libre de la tiranía de este contraproducente defecto de carácter.

Todavía espero mucho de mí mismo. Sin embargo, la diferencia está en que he aprendido a determinar prioridades y a buscar el progreso en vez de la perfección.

Hoy día valoro mis actividades y decido qué es realmente importante. Concentro mis esfuerzos y energías en ámbitos donde sé que surtirán efecto. De modo concreto, trato de conocerme a mí mismo en todo momento y de permanecer honrado con el fin de continuar edificando mi amor propio. También dedico tiempo a cultivar relaciones con otras personas, y me esfuerzo por dar más. Lo más importante de todo es que trabajo en pos del progreso espiritual aplicando los principios que he aprendido y buscando la comunicación consciente con Dios.

PENSAMIENTO

Concentra tus energías donde sepas que surtirán efecto.

Permítanme revelarles el secreto que me ha conducido a mi meta. Mi fuerza reside exclusivamente en mi tenacidad.

Louis Pasteur.

Si bien algunos cambios en nuestra vida se han producido rápidamente – incluso de forma milagrosa-, otros han tardado más y han requerido muchos esfuerzos por parte de nuestra.

Muchos de nosotros intentamos en vano durante años encontrar un trabajo adecuado cambiar las pautas de comportamiento destructivas, o, sencillamente, mejorar nuestra vida. No obtuvimos resultados positivos hasta que estuvimos totalmente dispuestos a cambiar y luego buscamos ayuda por medio de la sabiduría y la fuerza de Dios.

Un ingrediente absolutamente esencial de este proceso, según pudimos descubrir, lo constituyen el trabajo y la disciplina por parte nuestra. Ya no pretendemos que los problemas desaparezcan porque así lo deseamos, ni nos sentamos a esperar pasivamente que Dios lo haga todo. Hemos aprendido que la acción es el catalizador necesario cuando de lo que se trata es de cambiar las pautas de toda una vida.

Algunos, por ejemplo, hemos sufrido mucho debido a nuestras frecuentes explosiones de ira. Hoy vamos progresando y es mucho menos probable que se produzcan tales explosiones. Ello no se debe sólo a la valiosísima ayuda de Dios, sino también a nuestros esfuerzos disciplinados y tenaces por practicar el dominio de nosotros mismos. Día a día, trabajando conjuntamente con Dios, nuestros éxitos van en aumento.

PENSAMIENTO

No cabe duda de que Dios puede ayudarte a cambiar, pero no sin que tú pongas voluntad y acción en el empeño.

Naufragué antes de subir a bordo.

Séneca.

Nuestra forma de mirar las cosas y de reaccionar a ellas –en resumen, nuestras actitudes- puede influir mucho en nuestras experiencias. Eso lo sabe todo el mundo. Sin embargo, a veces olvidamos que nuestras actitudes tienden a penetrar en otras facetas de nuestra vida y de la vida de otras personas.

Supongamos que tu prima va a casarse y te ha invitado a la boda. No quieres ir, principalmente porque te cae mal otro de los invitados. Debido a tu actitud, todo se convierte en una tarea desagradable, desde elegir un regalo hasta decidir lo que vas a ponerte. Antes del día de la boda tu actitud negativa influye en todo lo que haces. En la boda lo pasas fatal. Tu prima se da cuenta de que estás de mal humor y se lo toma como una ofensa personal. Después de la boda, te arrepientes de tu comportamiento durante mucho tiempo.

Por supuesto, las cosas no tienen qué ser así. Puedes hacer un esfuerzo sincero por cambiar de actitud y “rescribir” todo el guión.

Te alegras por tu prima y por el que va a ser su esposo: eso es lo más importante. Es divertido ir de tiendas en busca de un regalo especial. En la boda te esfuerzas en saludar a la persona que te cae mal. Ver que te lo pasas bien significa mucho para tu prima. Cuando todo ha terminado guardas gratos recuerdos y estás contento con tu comportamiento.

PENSAMIENTO

Una actitud negativa no es sólo un estado anímico, sino que puede causar daño real.

Quien no quiera aplicar remedios nuevos debe esperar males nuevos, porque el tiempo es el gran innovador.

Francis Bacon.

Me resulta agradable y relativamente fácil dar consejos a otras personas. Por haber pasado por problemas y situaciones parecidos, con frecuencia sé exactamente cómo se sienten y puedo ofrecerles soluciones que me han dado buenos resultados. También procuro conceder el mérito a quien corresponde: cuando veo que mis consejos son útiles a la gente suelo agradecerle a Dios que me permita ser el cauce de su gracia.

Pero cuando en mi propia vida surgen problemas nuevos, o cuando me persiguen antiguas obsesiones y actitudes, a veces resulta difícil poner en práctica los principios que he aprendido. Dicho de otro modo, no siempre predico con el ejemplo.

A veces, pongamos por caso, espero hasta tener la espalda contra la pared o sufrir un gran dolor antes de rendirme y pedir ayuda a Dios.

¿Por qué espero tanto? Una de las razones es probablemente que tiendo a negar que sufro dolor o que realmente me encuentro ante un problema real. A veces decido que el problema no es tan serio y se resolverá solo. O, lo más probable, me enfrasco tanto en el problema, que me olvido de buscar una solución.

A pesar de mis lapsos, la verdad es que no sufro dolor durante tanto tiempo como antes. Así que, aunque lo paso mal de vez en cuando, todavía me encuentro mucho mejor que nunca.

PENSAMIENTO

Vive en la solución y no en el problema.

Hay que ser un dios para distinguir el éxito de los fracasos sin cometer un error.

Anton Pavlovich Chejov.

Antes veíamos sólo una cara del fracaso. Fracasar significaba quedarse corto, actuar ineficazmente, no tener éxito. El fracaso era algo de lo que había que avergonzarse siempre.

Desde entonces hemos descubierto que el fracaso como concepto personal tiene mucho más que ver con la actitud individual que con una serie de reglas fijas. Que fracasemos o no lo determinan nuestros objetivos concretos –y nuestra forma de abordarlos- más que una serie arbitraria de reglas inscritas en alguna pared.

Vamos a suponer que nos proponemos mejorar nuestra relación con alguien. Durante una conversación que esperábamos que fuera conciliadora perdemos los estribos y tiene lugar una discusión acalorada. Al revisar lo que ha ocurrido, vemos el papel que habíamos estado interpretando desde el principio y que contribuía a crear los problemas de la relación.

Que fracasemos o no en semejantes situaciones depende de nosotros y de nuestros motivos. No hemos fracasado si lamentamos nuestro comportamiento pasado. No hemos fracasado si sentimos el deseo sincero de dejar que Dios nos guíe hasta encontrar formas mejores. No hemos fracasado si aplicamos nuestra nueva conciencia y continuamos intentando mejorar la relación.

PENSAMIENTO

Mientras estemos dispuestos a aprender de nuestros fracasos, podemos tener la seguridad de triunfar.

Las congojas recordadas endulzan la alegría de ahora.

Roberto Pollok.

El hecho de que nos estemos superando no quiere decir que no tengamos problemas. La diferencia es que hoy sabemos lo que hemos de hacer; nos han dado instrumentos espirituales y hemos aprendido a usarlos.

Al igual que todo el mundo, sin embargo, a veces reaccionamos exageradamente cuando ocurre algo inesperado. Quizá alguien hace una abolladura en la portezuela del coche que acabamos de estrenar y no deja ninguna nota. Tal vez nos lesionamos un ligamento y esta temporada no podemos esquiar. O puede que el ascenso en el trabajo signifique cambiar de turno. Estas cosas trastornan mucho y pueden causar reacciones extremas, es innegable; pero en la recuperación no podemos permitirnos accesos de furia.

Una manera de recuperar rápidamente la perspectiva es pensar en de dónde vinimos. Cuando éramos esclavos de los impulsos irresistibles nuestros problemas eran mucho más serios. Algunos perdimos el empleo, la familia y el hogar. Nuestra salud física y emocional era mala y estábamos llenos de temor. Era lo único que podíamos hacer para vencer los impulsos que nos atormentaban.

Cuando recordamos cómo eran entonces las cosas resulta difícil no sonreírnos ante los problemas “de clase alta” de hoy. Y es imposible no sentirse agradecidos por los cambios milagrosos que han tenido lugar en nuestra vida.

PENSAMIENTO

Comparados con los problemas de ayer, los de hoy son de clase alta.

Incluso un pensamiento, incluso una posibilidad puede destrozarnos y transformarnos.

Nietzsche.

En nuestra vida de antes había veces en que durante breves momentos podíamos vernos a nosotros mismos y nuestras circunstancias con un realismo despiadado. Estos breves instantes de claridad nos sobresaltaban y con frecuencia eran muy dolorosos. Nos esforzábamos para borrarlos cuanto antes de nuestro cerebro, pues sabíamos con triste certeza que no podíamos cambiar el estado de las cosas.

Hoy día cuando tenemos estos ramalazos de percepción interior generalmente los acogemos con agrado, aun cuando lo que veamos sea turbador. Tratamos de reconocer estas experiencias iluminadoras como buenas oportunidades de incrementar la conciencia de nosotros mismos, como potentes catalizadores que pueden ayudarnos a efectuar los cambios necesarios en nuestra vida.

Desde luego, no siempre estamos dispuestos a llegar hasta el fin. Sin embargo, la mayor parte del tiempo, después de estos momentos de claridad, sentimos el deseo de actuar. Porque sabemos por experiencia que nuestros esfuerzos casi siempre producirán un crecimiento acentuado.

Cuando hoy día se nos ofrece una conciencia especial sabemos tender un puente sobre el abismo que separa la percepción del cambio propiamente dicho. Hemos aprendido qué pasos y procedimientos dan buenos resultados cuando las actitudes, las pautas de comportamiento o las situaciones de nuestra vida requieren modificación. Nos han dado instrumentos para vivir y sabemos utilizarlos.

PENSAMIENTO

La acción salva el abismo que hay entre un momento de claridad y el cambio propiamente dicho.

La manera más breve y más segura de vivir con honor en el mundo es ser en realidad lo que queremos aparentar que somos.

Sócrates.

De vez en cuando se nos brinda la oportunidad de vernos a nosotros mismos tal como éramos antes. Nos encontramos en una reunión social, pongamos por caso, y uno de los invitados está haciendo lo imposible por llamar la atención de todos y caer bien a todo el mundo.

Al principio su comportamiento no nos gusta, pero pronto observamos a esa persona con fascinación. Es como ver un video de nuestra propia falsedad en otro tiempo. También nosotros nos esforzábamos por presentar una imagen que creíamos que atraería a los demás y nos valdría su aprobación. Era importante parecer encantadores, triunfadores, envidiables.

Mientras observamos a la citada persona se nos ocurren varias cosas. Nos percatamos de cuánto tiempo y cuánta energía empleábamos en presentar una imagen... y qué equivocados estábamos al obrar de aquel modo. Vemos hasta qué punto estamos mucho mejor ahora que dedicamos nuestros esfuerzos a alcanzar una meta mucho más digna: ser en realidad la persona que en otro tiempo fingíamos ser, para lo cual adquirimos realmente los rasgos del carácter que nos parecía que despertarían la admiración de los demás.

La escena también nos recuerda que no hicimos la transición automáticamente. Hemos necesitado voluntad, honradez, conciencia de nosotros mismos y acción.

PENSAMIENTO

La persona que querías ser ha estado siempre dentro de ti.

La brisa de la gracia divina sopla sobre todos nosotros. Pero se necesita largar la vela para sentir la brisa de la gracia.

Ramakrishna.

Cuando damos los primeros pasos vacilantes por el camino de la recuperación poco esperamos salvo vernos librados de nuestros pensamientos y nuestro comportamiento autodestructivos. Con la ayuda de Dios, muchos lo conseguimos en poco tiempo.

Durante una temporada estamos contentos, pero luego, un día, se nos presenta una posibilidad intrigante. Si gracias al poder de Dios nos hemos librado de nuestras obsesiones, ¿por qué no podríamos recurrir al mismo medio para librarnos de otras dificultades, tales como los celos, la depresión y el miedo?

Desde luego, durante mucho tiempo habíamos intentado cambiar por medio de nuestros propios y arduos esfuerzos...con escaso o ningún éxito. Así pues, ¿qué podíamos perder?

Poco a poco intentamos emplear el poder y la gracia de Dios en otros aspectos de nuestra vida. Las cosas empezaron a mejorar de forma paulatina. Nuestra fe se hizo más profunda y nuestra confianza, más fuerte. Y finalmente nos encontramos con que presentábamos a los demás de la posibilidad intrigante que se nos había presentado a nosotros.

¿Exactamente cómo podemos “largar nuestra vela” para que la posibilidad se haga realidad? Debemos tener verdadera conciencia de que determinado defecto de carácter nos perjudica; y debemos estar dispuestos a hacer que desaparezca; debemos pedir humildemente a Dios que lo haga desaparecer.

PENSAMIENTO

Espera un milagro, pero da los pasos necesarios.

Si se corrigen los errores siempre que se reconozcan como tales, la senda del error es la senda de la verdad.

Hans Reichenbach.

Una vez hemos adquirido el hábito de hacer un examen personal diario y ocuparnos con prontitud de los asuntos pendientes, vemos que nuestros progresos se aceleran. Así es como aprendemos y crecemos: mirándonos continuamente para ver dónde necesitamos trabajar.

Por ejemplo, si nos encontramos con que a menudo es necesario pedir perdón a alguien o corregir el mismo error, no tardamos en recibir el mensaje. De modo parecido, si nos encontramos con que un defecto del carácter nos causa dificultades una y otra vez, pronto reconocemos y aceptamos la necesidad de cambiar nuestro comportamiento.

Por medio de estos exámenes diarios también podemos adquirir una conciencia sólida y práctica de lo que da y lo que no da buen resultado en nuestra vida. Luego podemos aplicar este conocimiento en las situaciones e interacciones que se vayan presentando.

Dicho de otro modo, si tenemos la sensación de que estamos a punto de “desintegrarnos”, podemos dedicar unos cuantos minutos a aplacar nuestras emociones. O si nos parece que estamos al borde de hacer o decir algo poco amable, podemos contenernos antes de hacer daño. Si ya hemos ido demasiado lejos, estamos más dispuestos a reconocer con prontitud nuestros errores y corregirlos.

PENSAMIENTO

Evita las resacas emocionales haciendo un examen personal todos los días.

Observa el primer comienzo; vigila el mal en ciernes antes de que tenga tiempo de madurar.

William Shakespeare.

En casi todos los ámbitos de nuestra vida las cosas se desmandaban de manera constante. Creíamos que nuestras relaciones en casa y en el trabajo eran excelentes, pero luego, de golpe, nos encontrábamos en medio de un tremendo cataclismo emocional. Con demasiada frecuencia nuestros cheques empezaban a ser rechazados por falta de fondos. Inesperadamente, un pequeño problema de salud se transformaba en algo serio.

Estas crisis casi siempre nos pillaban por sorpresa. Nos preguntábamos a nosotros mismos: "¿Cómo ha pasado esto?".

Hoy sabemos exactamente cómo sucedían. Por un motivo u otro, dejábamos que las cosas siguieran hasta que finalmente nos estallaban en la cara. A veces el miedo o la dilación nos impedían hacer algo constructivo. Casi siempre, sin embargo, las cosas se desmandaban porque sencillamente no veíamos venir los problemas.

Afortunadamente, ya no vivimos así. Por medio de la honradez con nosotros mismos, hemos aprendido a identificar rápidamente los problemas en potencia. Entonces los cortamos de raíz antes de que tengan tiempo de florecer. En las relaciones, por ejemplo, cuando detectamos tensión, aunque sea ligera, tratamos de mitigarla mejorando la comunicación. Afrontamos las responsabilidades sin titubear y procuramos no tratar de ir más allá de nuestras posibilidades, ya sea física, emocional o económicamente.

PENSAMIENTO

Es mucho más fácil encargarse de los problemas pequeños que encontrar la manera de salir de las crisis serias.