

COMENÇAR DE NOU

Sesió 15: Gràtitud

Compartir Nuestra Experiencia

Sea lo que sea lo que dejemos en sus manos, Dios lo hace y nos bendice

Henry David Thoreau.

Al igual que ocurre con muchos conceptos, mi forma de comprender la gratitud es hoy muy distinta de lo que era en otro tiempo. Cuando era niño me dijeron que debía pensar en los que eran menos afortunados que yo y sentirme “agradecido” por lo que tenía. Siempre que ocurría esto me daba la impresión de haber hecho algo malo, de modo que me hice mayor con una percepción bastante negativa de la gratitud. Incluso cuando ya era adulto tendía a asociar la gratitud con la culpabilidad.

Hoy día la gratitud es una fuerza muy positiva en mi vida. La concibo como consecuencia directa de mi fe y mi confianza en Dios, una profunda apreciación de las bendiciones que Dios me ha concedido.

Mis sentimientos de gratitud más intensos los experimento durante los momentos tranquilos de conciencia espiritual en que soy capaz de aceptar la gracia de Dios con humildad. Entonces reconozco que lo que tengo y los progresos que he hecho en mi recuperación son dones de Dios en lugar de frutos de mi propia capacidad.

Naturalmente, no siempre me siento agradecido. Pero soy consciente de que si estoy dispuesto a aceptar las cosas tal como son, y a reconocer las bendiciones que he recibido, es seguro que me sentiré mejor pase lo que pase. En ese sentido la gratitud es un remanso de paz al que siempre puedo volver.

PENSAMIENTO

Cuando más agradecido me siento es cuando más cerca estoy de Dios.

Apoyarse en una sola pierna y demostrar la existencia de Dios es muy distinto de hincarse de rodillas y darle las gracias.

Soren Kierkegaard.

Una vez oí decir a un hombre que la conciencia de la presencia de Dios se había convertido en el hecho más importante de su vida. Sus palabras me impresionaron mucho. En aquel momento me pareció que el hombre tenía algo de “santo”; desde luego, a mí iba a serme imposible llegar alguna vez a sentir lo mismo que él.

Yo “creía” en Dios desde hacía relativamente poco tiempo, tras evolucionar de un ateísmo hostil a un agnosticismo cargado de santurronería. Esto es, aceptaba la idea de Dios, pero negaba la posibilidad de conocerle o de ser conocido por él. En cualquier caso, mis creencias no tenían importancia, ya que no hacía ningún esfuerzo por meter a Dios en mi vida. En vez de ello, me enorgullecía de ser autosuficiente.

Tenía buen aspecto por fuera, como suele decirse, pero había empezado a notar un vacío por dentro. La vida parecía no tener sentido, dirección ni alegría verdadera.

Es difícil describir lo que ocurrió poco después. Bastará decir que pasé por una profunda experiencia espiritual. A pesar de mi cacareada autosuficiencia, humildemente pedí ayuda a Dios.

Ahora también yo creo que la conciencia de la presencia de Dios es el hecho más importante de mi vida. Hoy día, al rezar y por medio del servicio a los demás, le doy gracias por mi vida, por mi cordura y por mostrarme el camino.

PENSAMIENTO

La mejor forma de dar gracias a Dios es servir a los demás.

El mundo es la epístola de Dios a la humanidad...Sus pensamientos nos llegan desde todas las direcciones.

Platón.

A veces nos vemos tan atrapados en las actividades y responsabilidades cotidianas, que perdemos de vista el poder infinito de Dios. Nos limitamos a nosotros mismos al dedicar la mayor parte del tiempo, la energía a nuestros empleos y bienes.

Por supuesto, nada malo hay en hacer nuestro trabajo tan bien como podamos y en sentirnos satisfechos de las cosas que tenemos. Pero no deberíamos permitir que estas cosas se conviertan en muros que no nos dejan ver el mundo más amplio, el mundo del Espíritu.

Cuando introducimos a Dios en nuestras actividades éstas pueden hacerse muchos más significativas y satisfactorias. Con frecuencia nos vemos inspirados y elevados en el trabajo y en nuestras relaciones. Sacamos más de la vida porque la abordamos con un sentido verdadero de la dirección y con serenidad interior.

Cuando vivimos en el mundo más amplio somos más a menudo conscientes del poder de Dios y de su deseo de obrar milagros en nuestra vida. Reconocemos y agradecemos sus obras, en lugar de aceptar nuestras bendiciones como cosa natural o verlas como fruto de la simple casualidad.

Al reconocer que los logros y éxitos de cada día son más de Dios que de nosotros mismos, apreciamos dones de una forma totalmente nueva.

PENSAMIENTO

Las bendiciones de hoy no son el resultado de la casualidad, sino los dones de Dios.

Dios es un círculo cuyo centro está en todas partes, y su circunferencia en ninguna parte.

Empédocles.

Hoy haré todos los esfuerzos necesarios por ser consciente de la presencia de Dios y agradecer sus bendiciones. En mi meditación trataré de ser receptivo a su voluntad para conmigo. En mis plegarias buscaré fuerzas para cumplirla.

Durante todo el día recordaré que Dios siempre está cerca. Buscaré su sabiduría y su guía en todas las decisiones que tome. Intentaré responder a todas las dificultades apoyándome en su poder sostenedor.

Cuando esté con otras personas trataré de reflejar agradecidamente la presencia de Dios actuando con amabilidad, paciencia y comprensión. Dando mi amor y ofreciendo mis ideas de manera que puedan ser beneficiosas, responderé a la gracia divina. Afirmaré el hecho de que las cualidades de Dios prevalecen y pueden intercambiarse libremente entre sus hijos.

Al finalizar el día, acallaré todos los pensamientos y las preocupaciones y volveré toda mi atención hacia Dios. Por medio de la meditación buscaré su guía constante y por medio de la plegaria expresaré una vez más mi gratitud por sus bendiciones.

PENSAMIENTO

Dios no hace vacaciones; su guía y su fuerza siempre están disponibles.

El culto más aceptable a Dios procede de un corazón agradecido y alegre.

Plutarco.

La semana de Acción de Gracias es especial para nosotros de muchas maneras. Debido a la gracia de Dios, podemos estar nuevamente unidos a nuestras familias y amistades. Es con un profundo sentimiento de gratitud que nos reunimos para celebrar la Acción de Gracias. Sabemos que nuestras palabras efusivas y nuestro comportamiento cariñoso con los demás son un reflejo verdadero del amor de Dios.

Al participar en las festividades del mes, cada uno de nosotros dedica tiempo a dar las gracias a Dios por las bendiciones que tan generosamente nos ha dado. Al ofrecerle nuestro agradecimiento, nos llena una conciencia creciente de la abundancia que hay en nuestra vida. Al expresar gratitud por cada don, multitud de otros dones acuden a nuestro pensamiento. Nos vemos elevados de la conciencia, de tal modo que reconocemos y volvemos a descubrir las numerosas bendiciones divinas que hay dentro y alrededor de nosotros.

Nos sentimos agradecidos porque estamos juntos, sanos y salvos. Nos sentimos agradecidos por nuestro amor y nuestra comprensión mutuos. Nos sentimos agradecidos por nuestros éxitos individuales y colectivos. Pero, sobre todo, nos sentimos agradecidos por la presencia de Dios –no sólo durante las festividades de Acción de Gracias-, sino en todos los días de nuestra vida.

PENSAMIENTO

Recuerda el verdadero significado de la Acción de Gracias.

Poco das cuando das alguno de sus bienes. Es al dar algo de ti mismo cuando verdaderamente das.

Kahlil Gibran.

Otra bendición de nuestra vida es poder dar libremente algo de nosotros mismos. Hemos aprendido a ofrecer al prójimo lo que más ha llegado a significar para nosotros: amor, empatía, comprensión y amabilidad.

Ni que decir tiene, este conocimiento y esta capacidad no vinieron a nosotros automáticamente. Primero tuvimos que hacer lo necesario para llegar a conocernos y ser sinceros con nosotros mismos. Porque sólo conociéndonos y comprendiéndonos verdaderamente a nosotros mismos podemos conocer y comprender a los demás.

También se nos enseñó que la única forma de conservar lo que hemos recibido es darlo a los demás. Al principio no teníamos ni idea de lo que significaba esto. A muchos nos parecía que realmente no teníamos nada que ofrecer. En algunos casos, esta impresión se aproximaba a la verdad; aún no habíamos aprendido a ser cariñosos, a tener empatía, a comprender, y a ser amables. Además, aún no habíamos superado nuestro “estado de necesidad” física y emocional del principio...; nos parecía mucho más importante recibir que dar.

A medida que ha pasado el tiempo y hemos crecido espiritualmente, hemos podido comprobar que lo contrario es la verdad. Hoy día somos generosos de espíritu y por ello recibimos mucho más de lo que nunca hemos recibido por otros medios. Nos sentimos a gusto con nosotros mismos. Sabemos que somos útiles y productivos. Estamos cerca de Dios.

PENSAMIENTO

Las oportunidades de ser generosos de espíritu están siempre presentes.

Es curioso observar las antiguas orillas marítimas del pensamiento humano. Cada siglo que pasa revela algún misterio nuevo; construimos donde solían esconderse los monstruos.

Henry Wadsworth Longfellow.

Sólo después de muchos años de confusión y resistencia se convirtió la espiritualidad en parte integrante de mi vida. Todavía hoy no me atrevo a decir que comprendo la dinámica del crecimiento espiritual, pero sí tengo una idea más clara de lo que, al parecer, sucede.

Conocí los principios espirituales por medio de los libros y escuchando a otras personas y durante bastante tiempo no fui más allá de eso. Al echar la vista hacia atrás, veo que aquel conocimiento fue inútil hasta que penetré en niveles más profundos: los niveles del corazón y el alma.

Sólo cuando el conocimiento dio paso a la comprensión disminuyó mi resistencia lo suficiente para que yo pudiese empezar a aplicar lo que había aprendido. Reconozco que al principio albergaba grandes reservas al hacerlo. Pero los resultados se hicieron visibles rápidamente y eso me dio el ímpetu que necesitaba para seguir avanzando. Cuando hice el intento de sustituir el miedo doloroso por la fe tranquilizadora, por citar un memorable punto decisivo, experimenté un alivio que nunca me había imaginado que fuera posible.

Además de estas tres primeras fases de desarrollo – conocimiento, comprensión y aplicación-, una cuarta fase es importantísima para la continuación de mi crecimiento espiritual: transmitir libremente a otras personas lo que me ha sido revelado y dado.

PENSAMIENTO

Primero conocer, luego comprender, después aplicar, seguidamente compartir.

Temo al éxito...Me gusta un estado de transformación continua, con una meta delante y no detrás.

George Bernard Shaw.

Cuando las personas han alcanzado ciertas metas envidiables solemos decir que “han llegado”. Damos por sentado que a partir de ahora la vida les irá de mil maravillas. Nos parece que también nosotros habremos llegado cuando alcancemos una o más metas sumamente apetecibles: cuando encontremos un trabajo, formemos una familia, ascendamos a un cargo de mayor categoría, adelgacemos diez kilos y pico, etcétera.

Aunque trabajar en pos de tales metas es admirable y quizá imprescindible, la idea de que cualquiera de nosotros puede “llegar” alguna vez es una falacia. Hace falta tener disciplina y responsabilidad, así como trabajar mucho, para cuidar de un empleo, contribuir a que el matrimonio vaya bien, perder peso. Y el hecho de que alcancemos estos objetivos no quiere decir que a partir de ahora no habrá problemas en nuestra vida o siquiera que seremos felices.

Ninguno de nosotros – ya nos estemos recuperando o sencillamente intentando mejorar nuestra vida- podrá jamás alcanzar un éxito absoluto. Hay algo mejor que eso: podemos alcanzar multitud de éxitos, uno detrás de otro de día en día.

PENSAMIENTO

Gracias a Dios por los éxitos de este día.

Está bien dar cuando te piden, pero es mejor dar sin que te pidan, por medio de la comprensión.

Kahlil Gibran.

En mayor o menor grado, todos estamos obsesionados por nuestro propio yo al comenzar nuestra nueva vida. Una de las mejores formas de salir de nosotros mismos y ser menos egocéntricos es, según nos dicen, ayudar a los demás. También nos enseñan que no necesitamos esperar cierto “nivel” de desarrollo para hacer esto. Nunca es demasiado temprano; de hecho, cuanto antes, mejor.

Algunas personas piensan que para “servir” es necesario hacer cosas que son obvias e incluso espectaculares. No es cierto ni mucho menos. A menudo, de hecho, los actos más discretos pueden ser los más útiles y llenos de sentido.

Tenemos mejor opinión de nosotros mismos cuando servimos a los demás, no cabe duda de ello. Nuestra vida adquiere más finalidad y más sentido. Al mismo tiempo, nuestra fe se hace más profunda debido al fortalecimiento de nuestra relación con Dios.

Y para nosotros eso es lo principal. Sabemos por experiencia que Dios actúa por medio de las personas. Así fue como entró Dios en nuestra vida. Por medio del servicio podemos contribuir a que entre en la vida de otras personas.

PENSAMIENTO

Servir a los demás es un remedio seguro para el ensimismamiento.

Las personas se convierten en constructoras de casas construyendo casas, en arpistas tocando el arpa. Llegamos a ser justos haciendo cosas que son justas.

Aristóteles.

Qué agradecidos nos sentimos por estar libres de las pautas de comportamiento destructivas que nos tuvieron esclavizados durante la mayor parte de la vida. Fuimos impacientes, coléricos e injustos con los demás durante tanto tiempo, que llegamos a creer que semejantes sentimientos y acciones eran partes inalterables de nuestra personalidad. Finalmente dejamos de esperar algo diferente de nosotros mismos.

Fue un gran alivio descubrir que los rasgos que habíamos aceptado con resignación no eran necesariamente permanentes. Al contrario, nos ofrecieron formas específicas de hacer grandes cambios en nuestras relaciones con el prójimo. Paso a paso aprendimos a identificar nuestras pautas de comportamientos dañinas, a adquirir la disposición a renunciar a ellas y a pedir a Dios ayuda para librarnos de ellas.

Que hubiéramos llegado tan lejos no significaba que pudiésemos esperar cambios inmediatos y automáticos, nos explicaron. Hacían falta más esfuerzos todavía. Solamente podríamos hacer verdaderos progresos si actuábamos con fe y aplicábamos los principios que habíamos aprendido situación por situación y persona por persona.

Nos hicimos justos haciendo cosas justas. Nos volvimos rectos, pacientes y comprensivos actuando con rectitud, con paciencia y comprensivamente.

PENSAMIENTO

Hasta los cambios más milagrosos se manifiestan de nuevo día en nuevo día.

El mejor bien que puedes hacerle a otra persona no es sólo compartir tu riqueza con ella, sin revelarle la suya propia.

Benjamin Disraeli.

Ha sido un proceso lento. Sólo poco a poco me he liberado de gran parte de mi egocentrismo. Los beneficios de esta nueva forma de vivir han sido muchísimos. La mayoría de los cambios tienen que ver con mi forma de percibirme a mí mismo, de relacionarme con los demás, así como con la capacidad de sentirme a gusto y relativamente libre de miedo.

Un beneficio que sigue siendo insuperable es la capacidad de salir de mí mismo tratando de ayudar a alguien que sigue aprisionado por las mismas ataduras de las que yo me he librado. He comprobado que la manera más eficaz de ayudar a otra persona es la más sencilla: compartir con ella mi experiencia, mi fuerza y mi esperanza propias.

Recuerdo que en cierta ocasión un hombre que empezaba a recuperarse me reveló una letanía de cosas malas que había hecho. Estaba profundamente avergonzado y lleno de odio contra sí mismo. Creía que “no tenía esperanza”, que le sería imposible salir de su bajísimo estado emocional y avanzar.

Le animé diciéndole que en otro tiempo yo me había sentido exactamente igual. Pude ayudarlo a que viera su propia “riqueza” diciéndole lo que me habían dicho a mí: es importante ver y aceptar tus defectos y hacerte responsable de ellos, sí...; pero igual importancia tiene descubrir y aceptar tus virtudes.

PENSAMIENTO

Comparte tu experiencia, tu fuerza y tu esperanza en beneficio de ti mismo así como de los demás.

Si un hombre habla o actúa con el pensamiento puro, la felicidad le sigue como una sombra que nunca deja.

Buda.

A medida que va creciendo la voluntad de vivir en un plano espiritual, nuestros motivos en muchos campos de actividad cambian gradualmente. Antes, cuando éramos caritativos con otras personas, por ejemplo, solíamos serlo con la expectativa de recibir algo a cambio.

Frecuentemente dábamos algo a otra persona con el fin de quedar bien y ganar su aprobación. Ofrecíamos obsequios como medio de dominar o de comprar favores. Éramos generosos porque nos sentíamos obligados a serlo, o porque necesitábamos salir de algún apuro.

Ahora que vamos progresando espiritualmente y haciendo lo necesario para librarnos del egocentrismo y el egoísmo, la senda se está volviendo más estrecha. Nos encontramos con que queremos – de hecho, debemos- ser honrados, francos e impulsado por motivos puros en todos nuestros asuntos. Ya no nos sirve un comportamiento que finge ser una cosa pero que tiene por objeto conseguir otra y beneficiarnos de algún modo.

Hoy día cuando nos relacionamos con otras personas actuamos de forma incondicional. Las más de las veces nos motiva la generosidad de espíritu. Nuestras acciones son desinteresadas. Deseamos vivamente transmitir los dones que Dios nos ha dado con tanta generosidad por medio de otras personas: amor, comprensión, paciencia y compasión.

PENSAMIENTO

Nuestros motivos hablan con voz más fuerte que nuestras palabras o nuestras acciones.

Mitigar la aflicción ajena es olvidar la propia.

Abraham Lincoln.

Durante la superación personal hemos hecho esfuerzos enérgicos y concienzudos para reconstruir nuestra vida. Hoy estamos llenos de gozo y serenidad durante la mayor parte del tiempo, mientras que antes estábamos ansiosos y teníamos miedo.

Sin embargo, de vez en cuando un intenso dolor emocional nos ataca a todos. Hacemos lo que nos han enseñado a hacer, redoblamos nuestros esfuerzos en busca de comunicación consciente con Dios y tomamos medidas para ayudarnos a nosotros mismos cuando podemos. Procuramos tener paciencia mientras esperamos los consejos y el consuelo de Dios. Pero pasa el tiempo y nuestro dolor va en aumento. Parece que hemos llegado al límite de nuestra capacidad de resistencia.

En momentos como éstos comprobamos que lo único que puede proporcionarnos alivio inmediato es ayudar a alguna persona que acaba de empezar la superación personal. Ni que decir tiene, no siempre es fácil siquiera estar dispuesto a hacerlo. Cuando estamos enfrascados en nuestro propio dolor lo último que generalmente queremos hacer es meternos en los sufrimientos ajenos.

Sin embargo, si estamos dispuestos a hacer la primera llamada telefónica o pronunciar la primera palabra de consuelo, estas acciones cambiarán la forma en que nos sentimos. De modo casi milagroso trascendemos nuestro propio dolor y podemos adquirir una perspectiva totalmente nueva. Saliendo de nosotros mismos y poniéndonos al servicio de los demás, nos vemos transportados a un nuevo estado de conciencia.

PENSAMIENTO

Cuando ayudamos a otras personas a menudo les decimos exactamente lo que nosotros necesitamos oír.

Oh, Señor, que me das vida, dame un corazón repleto de gratitud.

William Shakespeare.

Durante los comienzos de la recuperación a veces nos disgustamos a causa de algún incidente desagradable. Puede que sea insignificante, pero a pesar de ello, nos molesta.

Cuando nuestros sentimientos negativos empiezan a multiplicarse nos sentimos empujados a expresarlos para desahogarnos. Para entonces casi nos sentimos avergonzados por la experiencia y somos reacios a mencionarla siquiera. Cuando por fin los expresamos, nuestros amigos nos suelen decir que también ellos se disgustaban a menudo por algo trivial y siguen disgustándose de vez en cuando. Y nos advierten que, además, la acumulación de pequeños disgustos tiene tantas probabilidades de arrojarnos al precipicio como una sola adversidad seria.

Nos dicen que cuando se sienten disgustados dedican cierto tiempo a hacer una “lista de gratitud” que cita los cambios positivos que han tenido lugar en nuestra vida.

Hoy me siento agradecido por haber reanudado la relación con mi familia.

Hoy me siento agradecido por mi salud.

Hoy me siento agradecido por ser responsable.

Hoy me siento agradecido por tener un lugar donde vivir.

Hoy me siento agradecido por la forma en que estoy aprendiendo a opinar sobre mí mismo.

Hoy me siento agradecido por los amigos que tengo.

Hoy me siento agradecido por tener a Dios en mi vida.

PENSAMIENTO

Cuando me tomo un poco de tiempo para hacer una lista de gratitud me siento mejor.

La búsqueda de la felicidad es una de las principales fuentes de infelicidad.

Eric Hoffer.

Por lo menos una vez, todos hemos preguntado: “¿Por qué no puedo ser feliz?”. Quizá hayamos sentido, como muchas otras personas, que es posible ser feliz constantemente, que hay un “pájaro azul de la felicidad”.

Resulta triste que algunas personas dediquen una parte tan grande de su vida a tratar de alcanzar la meta imposible de “vivir felizmente para siempre y siempre”. Todavía más lamentable es que estas personas, empujadas por sus fantasías, inevitablemente se sienten aún más infelices o consecuencia de su inútil empeño.

Yo también me desanimaba cuando percibía la felicidad como algo que tenías en su totalidad o no tenías en absoluto. Cuando pude examinar seriamente mis creencias y mis conceptos erróneos me di cuenta de que la felicidad nos llega durante momentos de un día y no es algo que dura “para siempre y siempre”.

Empecé a saborear los momentos individuales y me llevé una sorpresa al ver cuántos eran en realidad: la satisfacción que se siente después de hacer bien un trabajo; la sensación de profunda comprensión con una persona amiga; la belleza de una puesta de sol.

Hoy en día estos momentos de felicidad son bastante frecuentes. Estoy agradecido porque ahora puedo reconocerlos y apreciarlos como lo que son: dones.

PENSAMIENTO

La felicidad nos llega en algunos momentos.

Es bueno que pensemos que ninguna gracia o bendición es verdaderamente nuestra, hasta que veamos que Dios la ha concedido a otra persona por medio de nosotros.

Phillips Brooks.

Desde que dimos la bienvenida a Dios en nuestra vida la gracia divina se nos ha hecho evidente por medio de las acciones de otras personas. Cuando más solos estábamos se nos ofreció amistad. Cuando necesitábamos ayuda pronto la encontramos. Cuando estábamos perdidos se nos indicó el camino.

Al cabo de poco tiempo estuvimos en condiciones de transmitir la gracia de Dios a otras personas. Al prestar ayuda a quienes la necesitaban, nos convertimos en cauces del espíritu divino, el cual creemos que a través de nosotros entra en la vida de otras personas.

Hubo veces, incluso durante los días más negros del pasado, en que deseamos secretamente poder dar en lugar de recibir. Pero hasta que nuestro espíritu armonizó con el de Dios no pudimos dar libremente y recoger los beneficios indescriptibles que ello producía.

Hoy rezamos para pedir a Dios que nos permita librarnos del yo, con el fin de convertirnos en cauce despejado por el espíritu divino. Pedimos también que su amor penetre en la vida de otros a través de nosotros.

PENSAMIENTO

Ayudando a los demás en armonía con Dios, puedo convertirme en cauce de la gracia divina.

El pensamiento más importante que he tenido en mi vida fue el de mi responsabilidad individual ante Dios.

Daniel Webster.

Al empezar mi recuperación me dijeron que si quería trabajar y vivir a gusto, tendría que aplicar principios espirituales a mi vida. Sé por experiencia propia y directa que estos principios dan buenos resultados.

Cuando de forma regular y consecuente practico la paciencia, la tolerancia y la comprensión me siento en paz conmigo mismo y con el mundo que me rodea. Cuando caigo en la impaciencia, la intolerancia y el egoísmo de antaño me encuentro con que no puedo pagar el elevado precio de tal comportamiento.

Andando el tiempo, la práctica de estos principios ha adquirido un sentido más profundo y mayor valor. Hoy procuro vivir en un plano espiritual, no sólo porque realmente no hay otro plano para mí, sino también porque esta forma de vida me permite expresar gratitud a Dios por sus numerosos dones: libertad, felicidad, amistad y la oportunidad de servir a los demás.

Para mí la mejor forma posible de dar gracias a Dios por sus bendiciones es aplicar los principios que he aprendido a todas mis relaciones y actividades.

PENSAMIENTO

Tu ocupación es el don que Dios te ha hecho. Lo que hagas con tu ocupación es el don que haces a Dios.

Nada en la vida es más notable que la ansiedad innecesaria que soportamos y que generalmente provocamos nosotros mismos.

Benjamin Disraeli.

Estoy agradecido por los numerosos giros de ciento ochenta grados que han dado mis percepciones y reacciones. El tiempo, por ejemplo –algo que es tan básico-, solía ser una fuente importante de ansiedad en mi vida.

Si disponía de tres horas para cumplir un encargo, en vez de decir: “Tengo tres horas, ¡Estupendo!”, decía “Sólo tengo tres horas. ¡Es terrible!”.

Al pensar ahora en ello, me doy cuenta de que tal vez era una forma de crear agitación. Creando un clima constante de crisis, durante mucho tiempo evitaba tener que hacer frente a los problemas reales.

PENSAMIENTO

Tiempos difíciles o tiempos fáciles, tiempos buenos o tiempos malos...de ti depende.

Aunque estés en el buen camino, te dejarán atrás si lo único que haces es sentarte.

Will Rogers.

Como he hecho progresos palpables en mi nueva vida, al menos a mi propio modo de ver, de vez en cuando me parece tener derecho a sentirme un poco satisfecho de mí mismo. Hay veces, a decir verdad, en que tentado estoy de simplemente ir tirando durante una temporada..., obrar por pura fórmula.

Sin embargo, me es imposible permanecer quieto. Cuando dejo de avanzar empiezo a retroceder incluso sin darme siquiera cuenta de ello. Antes de que transcurra mucho tiempo la satisfacción de sí mismo con que me he “obsequiado” se transforma en amargura e ingratitud. Empiezo a pensar en todas las cosas que quiero y no tengo, y en las circunstancias que son “injustas”. Pronto me desconecto y empiezo a decirme que ojalá mi vida fuese diferente.

Una vez he empezado a andar por este camino sólo hay una forma de salir de él. Tengo que recordarme a mí mismo, con firmeza, que el verdadero problema no es mi vida, sino mi actitud.

Para empezar a avanzar, necesito estar dispuesto otra vez a reconocer y apreciar todas las cosas por las que debo sentirme agradecido. Asimismo, necesito recordar que Dios me ha dado recursos ilimitados. Lo que decida hacer con ellos influye muchísimo en la calidad de mi vida.

PENSAMIENTO

Sentirse satisfecho de uno mismo conduce a la gratitud.