

LOS ENCUENTROS NO SON CASUALES



KAY POLLAK

INDICE

PRIMERA PARTE

Encuétrate en tu prójimo

Todo aquel al que conozco es mi maestro
Un pensamiento fascinante
Proyección
Un conocimiento interior poderoso
Una verdad absoluta
"No sabes"
Tu Ser Verdadero
Un intervalo sin negaciones
Imágenes positivas
Busca lo bueno
Los pensamientos son creativos
Buenos rumores
Un mejor ambiente de trabajo
Un recordatorio
Pensamientos verdaderos y falsos
Siete palabras de oro
Ver la verdad
Tengo algo que aprender
Hay esperanza
Prejuizar a los demás
Ataque - miedo
Estar iluminado
Qué pienso de mí
La ira
Ira – miedo
Ver de verdad
Un ejercicio
Un poema

SEGUNDA PARTE

Más ideas para poner en práctica

Mirar hacia adentro
Un ejercicio
La calumnia - 1
La calumnia - 2
La calumnia - 3
Un corazón por vez
La culpa: un mensaje
Dos mundos distintos
¿Qué veo?
Elegir los pensamientos
Gratitud
Optimismo
Lecciones
La imagen que tengo de mí
Escuchar de verdad
Escuchar
Liderazgo
Absolutamente verdadero

TERCERA PARTE

El curso de graduación

Miedo - amor
El momento sagrado

Dos necesidades fundamentales
Lo mejor que puedo
Antes de un encuentro difícil
Vida - muerte
Una revisión final
Esto siempre es válido
Algunas ideas-fuerza de este libro

Quiero manifestar mi enorme agradecimiento a Carin, que me alentó a escribir este libro y tantas veces me ayudó a encontrar las palabras para expresar lo que verdaderamente quería decir.

Estimado lector

Nada de lo que enseña este curso es nuevo para ti.

Ya estás familiarizado con todo lo que hay en este libro.

El tema del que trata es conocer a otras personas y crecer como adulto mediante tu encuentro con ellas.

Está destinado a todos los que conocen a otras personas y trabajan con ellas. Por cierto, este libro será útil para todo aquel que desee aumentar su conocimiento de sí mismo y crecer mediante el encuentro con el prójimo.

Deseo que resulte valioso en tu vida diaria y en la de tus familiares, amigos y compañeros de trabajo. Espero que los ejercicios te enriquezcan y contribuyan a mejorar el clima interpersonal.

Es, quizás, el curso más corto que existe en la actualidad sobre cómo tomar parte - de una manera nueva y personal - en la creación de un mejor entorno para ti mismo y para la gente que conoces, y qué puedes hacer para sentirte mejor y conectarte más contigo mismo y con los demás.

El libro está organizado en tres partes. La Tercera parte tiene sólo catorce páginas y la llamo "el curso de graduación".

Léelo con atención. Tómallo con calma.

Léelo y vive su contenido.

Léelo nuevamente. Analízalo con otras personal.

Lléname de alegría con tus progresos.

Y lentamente, con cuidado, ¡deja que comience el cambio!

Te deseo buena suerte.



PRIMERA PARTE

ENCUÉNTRATE EN TU PRÓJIMO

TODO AQUEL AL QUE CONOZCO ES MI MAESTRO

He descubierto que ésta es una verdad absoluta.

Tengo algo que aprender de cada persona que conozco.

¿Puedes señalar a una sola persona que conozcas de la que no tengas nada que aprender?

En mis relaciones con los demás este punto de vista básico es liberador. ¡Tengo algo que aprender de cada encuentro con otra persona!

Con esta actitud, cada encuentro se vuelve más apasionante, gratificante y placentero para ambos.

Haz la prueba de leer de vez en cuando, en voz baja, este pensamiento:

Tengo algo que aprender de cada encuentro con otra persona.



UN PENSAMIENTO FASCINANTE

Imagina que ningún encuentro es casual. ¡Imagina que todo aquel al que encuentras es enviado con un propósito!

La primera vez que me topé con esta idea mi reacción fue de duda.

"Imposible", pensé. "¿Quién podría concertar todos esos encuentros?"

Pero gradualmente comencé a poner a prueba esa idea y, de una manera notable y tangible, se me volvió más gratificante empezar a andar por la vida con ese pensamiento.

Una gran cantidad de encuentros, tanto con conocidos como con extraños, se tornaron más fascinantes para mí. ¡A veces casi embriagadores! No puedo decir que lo pienso permanentemente, pero:

Sólo imagina que todo aquel al que encuentras es enviado con un propósito.

Comienzo a pensar y a creer que es así. La vida se hace más divertida y cobra sentido con ese pensamiento.

Si miras hacia el pasado, verás que cada persona que conociste - todas y cada una de ellas - ha contribuido con lo suyo para que te hayas convertido exactamente en quien eres hoy. Nadie ha tenido tanta importancia en tu vida como aquellos con los que te encontraste de distintas maneras. Sólo ellos y nadie más.

¿Por qué no intentas pensarlo? Tómallo con calma. Vive con ese pensamiento por un rato.

Sólo imagina... Todo aquel al que encuentro es enviado con un propósito.

Lee con cuidado:

Puedo aprender de los demás y voy a hacerlo.

Todos han sido enviados a mí para que practique.



PROYECCIÓN

En lugar de vernos a nosotros mismos, a menudo culpamos a los demás.

A esto se lo llama proyección. Proyectamos en los otros los problemas que tenemos en nuestro interior. Transferimos nuestros propios problemas a alguien inocente y, al hacerlo, evitamos mirarnos a nosotros mismos. Todos hemos hecho esto ante situaciones difíciles. Y todos nos hemos visto sometidos, en mayor o menor medida, a la proyección de los adultos cuando éramos niños.

Por ejemplo, cuando un adulto se encuentra presionado por sus propios problemas, es posible que un niño oiga lo siguiente: *"¡Hoy estás insoportable!, ¡Deja de molestar!"*.

Este es un ejemplo de proyección: transferir tu problema propio a alguien que es completamente inocente.

Fue así como nos trataron a muchos cuando éramos niños. Los adultos nos hacían cargar con sus propios problemas.

De esa manera. La mayoría aprendimos cuán simple puede ser "resolver" los problemas de la vida: culpando a otra persona por los nuestros. Este método, por supuesto, no es precisamente constructivo.

Intenta encontrar la forma de hablar francamente sobre las proyecciones con tus amigos y compañeros.

¿Qué deberías hacer cuando te das cuenta que estás proyectando?

El primer paso, por cierto, ¡ya lo has dado!. El primer paso es ver y saber qué estás proyectando.

El próximo paso para romper con el esquema lo puedes encontrar en la página siguiente.

(Al trabajar en esta obra, en ocasiones pensé que la página siguiente era la más importante del libro.)



UN CONOCIMIENTO INTERIOR PODEROSO

La razón de mi disgusto no es la que pienso que es.

Seguramente, en ocasiones te sientes disgustado, alterado e irritado. La próxima vez que te sientas disgustado, enojado, alterado o irritado con respecto a alguien de tu entorno, toma distancia y di para tus adentros:

La razón de mi disgusto no es la que pienso que es.

(Concepto extraído del libro *A Course in Miracles*)

A veces es difícil darse cuenta de ello. Nos enseñan a pensar que son “ellos” los que hacen que nos sintamos como nos sentimos.

En verdad no queremos vernos a nosotros mismos como cocreadores de lo que está ocurriendo - cocreadores y responsables - porque estamos alterados, irritados y nos sentimos mal. ¡No queremos encontrar la razón de nuestra irritación en nuestro interior! Es más fácil pensar y creer que si “ellos” fueran distintos, todo andaría mejor. Es más fácil echarle la culpa a los demás (proyección)

Por lo tanto, haz el intento. La próxima vez que te sientas disgustado, furioso, alterado o irritado con respecto a alguien, trata de pensar lo siguiente:

La razón de mi disgusto no es la que pienso que es.

Esta sentencia actúa como una llave. Te da la posibilidad de verte a ti mismo en lugar de culpar a los demás.

Una vez que hayas encontrado un ejemplo de esa situación - y de verdad sientas que viene al caso -, pronto encontrarás muchos ejemplos más...

Cuando, de tanto en tanto, te des cuenta de ello, harás enormes progresos en tu desarrollo personal y te sentirás mucho mejor.

¡Encuentra ejemplos en tu propia vida!



UNA VERDAD ABSOLUTA

Recuérdate a ti mismo, una y otra vez, lo siguiente:

Soy el único responsable por la forma en que elijo interpretar lo que veo.

Yo soy responsable por la forma en que elijo interpretar lo que veo. Eso es obvio. Nadie más que yo es responsable por la forma en que elijo interpretar lo que veo.

Ejemplo: Estás en una reunión de trabajo y tienes la palabra. De pronto observas que uno de los presentes bosteza. La interpretación que elijas hacer de esa situación depende de ti. Si tu confianza en ti mismo es escasa, es probable que, de inmediato, elijas interpretar el bostezo como una expresión de poca estima hacia tu persona. Quizás te pongas nervioso y pienses: “¡No soy muy bueno! ¡No soy lo suficientemente bueno!”

Interpretas el bostezo como un ataque contra ti.

Te conviertes en una víctima de tu propia interpretación de la realidad. Sin saber nada sobre la persona que bostezó, o cómo pasó la noche, permites que determine tus sentimientos.

Recuérdate a ti mismo con frecuencia lo siguiente:

La realidad y mi concepción de la realidad no son idénticas.

Hay otras formas de ver y de interpretar.

Si te sientes bien, tienes una buena imagen de ti mismo y confías en ti, puedes elegir ver las cosas de otra manera. Probablemente pienses: *“Quizás pasó la noche sin dormir. ¡Qué esfuerzo hizo para venir!”* O: *“Alguien está bostezando. Tal vez el aire esté un poco viciado”*. Tienes distintas opciones para elegir.

Advertirás que cada elección que haces pone en evidencia cómo te valoras a ti mismo.

¡Cada elección que haces es una evaluación de ti mismo!

Piensa con frecuencia lo siguiente:

Soy el único responsable por la forma en que elijo interpretar lo que veo.



“NO SABES”

Lee lo siguiente y piensa en ello:

En Estados Unidos se realizó una investigación sociológica con un grupo de niños de tres años de edad. A cada uno de ellos se lo equipó con un grabador en funcionamiento durante horas. En un período de dos semanas se grabaron todos los mensajes audibles. Luego se recogieron todos los casetes y los investigadores comenzaron a analizar y clasificar los mensajes que habían recibido los niños. Descubrieron que el 85% de los mensajes contenían las palabras: “basta”, “no” o “deja de...”. Pero sobre todo *el 85% de los mensajes contenían la siguiente evaluación fundamental: “No eres lo suficientemente bueno. Algo te falla. No eres lo suficientemente bueno. No sabes”*.

Es bueno que nos demos cuenta: a muchos de nosotros se nos grabó esta “ley personal”, en mayor o menor grado, de miles de maneras distintas, y esta ley personal (que es una mentira) es la razón por la que, a menudo, interpretamos mal la realidad. Nos formamos de ella una impresión falsa.

Es muy probable que leer esto resulte bastante difícil. Nos hace notar que no siempre hemos sido “los mejores del mundo” con los niños. Hace surgir sentimientos de culpa. De hecho, tal vez sientas deseos de arrojar este libro a la basura.

En ese caso, prueba con este divertido pensamiento:

Lo único que se puede decir del pasado es que ya no existe.

¡Nunca es demasiado tarde para un nuevo intento!

Estamos aquí para aprender.



TU SER VERDADERO

En lo profundo de tu ser está la perfección.
En lo profundo de tu ser está la persona que debes ser.

Tu Ser Verdadero está siempre allí, dentro de ti.
Todos tenemos nuestro “Ser Verdadero”. Todos y cada uno de nosotros.

Tu Ser Verdadero puede estar encerrado.
Pero nunca se puede extinguir por completo.
Siempre anhelas a tu Ser Verdadero.
Ese deseo está en todos nuestros corazones.
Esa es una razón para tener esperanzas.

Y sabes con exactitud cuándo estás en contacto con tu Ser Verdadero
Quizás ayer ocurrió sólo durante diez minutos.

No importa. Lo sabes.
Estuviste en contacto con otro ser humano sin temor alguno.
Estuviste en contacto contigo mismo, como debes ser.
Fue un momento de felicidad, poder y presencia total.
Fue como bailar con "lo mejor de ti mismo"



UN INTERVALO SIN NEGACIONES

Cuando éramos niños, con frecuencia, oíamos frases tales como: *"No debes"... "No hagas lío"... "¡No pongas los zapatos ahí!"... "¡No pierdas el colectivo!"...etc.*

La serie de negaciones y prohibiciones era interminable: ¡muchísimos "no"!

Nosotros, los adultos, ¿cómo nos hablamos?

Aquí tienes un ejercicio entretenido, si trabajas con otras personas.

Pónganse de acuerdo en el grupo para hablar sin usar la palabra "no" durante un breve período de tiempo por día, a lo largo de una semana.

Ejemplo: todos los días, en toda comunicación que se realice entre las diez menos veinte y las diez en punto (¡para empezar, sólo veinte minutos!), se debe excluir la palabra "no". Se van a divertir. Se van a reír mucho con las paráfrasis disparatadas de cada uno.

Al principio se necesita mucha concentración.

Así que pónganse de acuerdo para tener un intervalo sin negaciones. Unas semanas más tarde podrán agregar otro intervalo por la tarde. Luego podrán extender los intervalos. Hablen sin usar la palabra "no". Van a notar la diferencia. Se van a sentir mejor.

Observen que no estoy diciendo que esté mal o que esté prohibido usar la palabra "no". Lo que estoy diciendo es que, cuando procuras no usarla, empiezan a ocurrir cosas maravillosas dentro de ti y a tu alrededor. Y es divertido. Vas a mejorar cada vez más. ¡Haz el intento!



IMÁGENES POSITIVAS

Es útil saber que las oraciones que contienen la palabra "no", tienen una gran influencia en nosotros.

Aquí va un ejemplo relacionado con un niño. Es un buen ejemplo porque es muy obvio. Si trabajas con adultos, encontrarás ejemplos similares.

Ejemplo: estás con un niño de cuatro o cinco años que está aprendiendo a andar en bicicleta. Están en un sendero angosto y desparejo. Un poco más adelante, hacia un costado, hay un pozo. Estás parado detrás del niño, sosteniendo el asiento y a punto de soltarlo. Gritas al oído del niño: **"¡No te metas en el pozo! ¡Mira el pozo frente a ti! ¡Por Dios, no vayas hacia allí!"**

Sueltas la bicicleta, el niño tambalea y... ¡PAF! ¡Directo al pozo! ¡Y eso que se lo habías advertido con tanta claridad!

¿Hay una explicación para ello? Sí, por supuesto.

Nuestro subconsciente no asimila la palabra "no".

Nuestro subconsciente sólo asimila - entiende - imágenes.

Nuestro subconsciente se maneja con imágenes. Cuando dices: **"¡No te metas en el pozo!"**, ¿qué tipo de imagen se representa en el subconsciente del niño?

Dentro del niño se forma la imagen de meterse en el pozo. El subconsciente maneja los músculos. El mensaje para el subconsciente del niño es: "¡Métete en el pozo!". No hay una imagen de "no meterse en el pozo".

Quizás sería mejor decir: **"Pronto te voy a soltar. Vas a manejar por el centro del camino. Vas a manejar derecho hacia delante sin problemas. ¡Buena suerte!**

La imagen positiva siempre está allí.

Practiquen y ayúdense mutuamente para crear y ofrecer imágenes "esclarecedoras" como ésta. Generan una sensación de alegría y son más fáciles de captar. El subconsciente se llenará de imágenes potentes y afirmativas que le darán otro cariz a las cosas.

Como dije antes, se reirán de las reformulaciones que se verán obligados a hacer. Luego, de repente, descubrirán que se están comunicando con naturalidad usando imágenes positivas y constructivas, y que eso los hace sentir mucho mejor. Quienes los rodean también experimentarán los beneficios de ese proceso.



BUSCA LO BUENO

¿Has sentido alguna vez que te resulta muy difícil cambiar tu actitud hacia una persona en particular? A mí me ha pasado. Le puedes decir mil veces a tu mente: "Mañana voy a ser justo con Smith e intentaré llevarme mejor con él". Pero igualmente, por varias razones, reincides con facilidad en el mismo comportamiento de antes y vuelves a sentir que fracasaste. Intentas cambiar tu comportamiento... y no lo logras. Quieres mejorar las cosas, pero aparentemente no puedes.

Lo que indico a continuación es algo que me ha resultado muy cierto:

Lo único que puedo cambiar es mi forma de pensar.

Todo cambio se origina en el plano del pensamiento.

Hago mis elecciones en el plano de mi pensamiento.

Aquí va un ejercicio fantástico que verdaderamente te ayudará a cambiar tus pensamientos:

Siéntate en paz y tranquilidad durante un rato. Relájate. Cierra los ojos. Respira profundamente. Siente la serenidad en tu cuerpo.

Elige a una persona a quien, en ocasiones, te resulte difícil tratar. Fórmate una imagen de ella en tu mente.

Siéntate tranquilo, viendo a esa persona con tu ojo mental. Mantén en contacto con todo lo bueno que hay dentro de ti.

Concentra tus pensamientos en una característica positiva de esa persona. Tómame tu tiempo para encontrar ese aspecto positivo, aunque te resulte difícil. Vas a encontrar algo.

Una vez que hayas encontrado algo bueno en esa persona, observa (visualiza/imagina) esa característica de ella o él. Dedicar un tiempo específicamente a eso. Imagina a la persona frente a ti con esa cualidad en particular. Entrégate plenamente a esa tarea.

Imagina distintas situaciones en las que esa cualidad se destaca en esa persona y siente el asombroso cambio que se produce en tu cuerpo. Observa lo que está ocurriendo en tu interior.

¡Cuando piensas cosas positivas sobre otra persona te sientes feliz!

Continúa, Encuentra otro aspecto positivo de esa misma persona. Repite el procedimiento. Siente cómo esos pensamientos te afectan.

Siente la paz en tu cuerpo, en tu rostro.

Algo es seguro: *la próxima vez que te encuentres con esa persona tu comportamiento va a ser distinto.*



LOS PENSAMIENTOS SON CREATIVOS

Lo que voy a buscar y encontrar en otro ser humano es lo que espero de él. Veré lo que quiero ver.

Mis pensamientos sobre otra persona son creativos. Lo que pienso de alguien fácilmente tiende a hacerse realidad. Cuando espero algo de alguien, procuro de varias maneras que se ponga de manifiesto. A esto se le llama el efecto Pigmalión*. (*Según la leyenda griega, rey y escultor de Chipre que se enamoró de la estatua que él mismo había hecho de Galatea. Accediendo a sus ruegos, Afrodita le dio vida a la obra. N. de los T.)

El efecto Pigmalión: Piense lo que piense de alguien, resulta ser verdad; por lo tanto, estoy en lo cierto. Piense lo que piense de alguien, termino por comprobar que es cierto, que no estoy equivocado. No tengo que abrigar ninguna duda al respecto.

Me transformo entonces en una persona que vive en un mundo donde cualquier cosa que piense de los otros en cierta. Me convierto en alguien que busca en los demás todo lo que corrobore que estoy en lo "correcto".

Mis pensamientos son creativos.

Además, otras personas con las que estoy en contacto sienten y saben lo que espero de ellas y, a menudo, sus acciones se encaminarán a satisfacer mis expectativas.

Si pienso de alguien: "Es un pesado", pronto y fácilmente, en forma inconsciente, él confirmará que estoy en lo cierto y se pondrá "pesado".

¡Lo fabuloso de todo esto es que puedo cambiar mis pensamientos sobre cualquiera!

Ten siempre en mente que tú y sólo tú piensas tus pensamientos. Di para tus adentros una y otra vez a lo largo del día:

Soy responsable de mis propios pensamientos.

Pienso de tanto en tanto:

Puedo cambiar lo que pienso de mí mismo.

Puedo cambiar lo que pienso de los demás.

Esta es una verdad innegable y, de hecho, revolucionaria. Puedes cambiar tus pensamientos.

Puedes cambiar lo que piensas de otras personas

Puedes cambiar lo que piensas de ti mismo.



BUENOS RUMORES

Una forma de ayudarse mutuamente es divulgar buenos rumores. Aumenta la "masa de los buenos pensamientos" que nos rodea a todos. Participa de ella. Pon mucho empeño para lograrlo.

Haz circular rumores de cosas buenas. ¡Haz circular buenos rumores!

Hazlo para sentirte mejor. Sí, lo digo en serio. Hazlo para sentirte mejor. Inténtalo.

Haz circular buenos rumores sobre tus colegas, pacientes, clientes, alumnos... ¡Habla mucho y con frecuencia sobre lo que es cierto y bueno! Esta es una forma de transformar el mundo. Al mismo tiempo experimentarás la alegría de estar acompañado por buenos pensamientos.

Un grupo, en el que no existen las calumnias se vuelve más seguro de sí mismo y alegre. Cuanto más seguridad en sí mismo tenga el grupo, mejor funcionará. También tendrá un objetivo común más fuerte.

Todos deseamos sentir que tenemos un objetivo en la vida.



UN MEJOR AMBIENTE DE TRABAJO

Crea patrones positivos. ¡Destruye los negativos.

A continuación explico un método que puedes aplicar para mejorar la atmósfera de tu lugar de trabajo:

- *Toma la decisión que quieres cambiar la atmósfera.*
- *Toma la decisión de comprometerte a hacerlo. No le digas a nadie lo que estás planeando.*
- *Elige un lugar tranquilo de tu casa. Siéntate en paz y en silencio y concentra tus pensamientos en alguien. Puede ser una persona que te desagrade y con la que ahora quieres cambiar la relación. También puede ser un colega, un paciente o un alumno con el que no te llevas bien y con quien te gustaría mejorar las cosas. Llamémoslo "X".*
- *Haz una lista de las cualidades positivas de "X". Encuentra aspectos en los que, **con toda sinceridad**, puedes decir que "X" se destaca. Anótalos prolijamente. Cada ítem de la lista es algo que francamente piensas de "X". Es posible que veas y oigas muchas cosas negativas de "X", pero en este momento no les prestarás atención. No las niegas, pero ahora te estás concentrando en otras cosas. Te estás concentrando solamente en lo positivo.*
- *Una vez que tengas tu lista de cualidades positivas de "X", descubrirás que hay cosas que puedes apreciar e incluso admirar y agradecer en esa persona.*
- *AHORA ELIGE UN ÍTEM de tu lista.*
- *Piensa en esa cualidad y luego... un día, cuando estés en tu trabajo, o en algún otro contexto en particular... cuando "X" no esté presente... le dirás a alguien:*
- *"Sabes, creo que "X" es fantástico en..."*

Lo que digas debe ser algo que sientas de verdad.

Si la persona con la que estás hablando reacciona en forma negativa, NO RESPONDAS. Déjalo ser. Libéralo.

Si quieres, puedes repetir el "buen rumor" a otro colega, en otro momento.

Unos días más tarde, elegirás otra cualidad de tu lista y la "deslizarás", como al pasar, en tu conversación con una o más personas... y así sucesivamente.

¡Haz el intento y experimentarás un milagro!



UN RECORDATORIO

Con frecuencia, lo que pienso de otro ser humano está más relacionado con lo que hay dentro de mí que con lo que hay dentro de esa persona.

Lo que pienso de otro ser humano habla más de mí mismo que de la otra persona. Este texto puede servir como recordatorio:

**Lo que Pedro piensa de Pablo
A menudo dice más de Pedro
Que de Pablo.**

¿Por qué no poner este texto en la pared de tu lugar de trabajo?

O si quieres, reformúlalo de la siguiente manera:

**Lo que pienso de Pedro
dice más de mí mismo
Que de Pedro.**

O quizás puedas decir algo así:

**Es en mi mente
Donde se crean mis pensamientos.**

**Lo que pienso de ti
Pone de manifiesto algo de mí.**

**Lo que pienso de ti
No dice nada de ti.**



PENSAMIENTOS VERDADEROS Y FALSOS

Recuerda a alguien que conozcas. De inmediato tendrás algún pensamiento sobre esa persona. Es instantáneo.

¿Y si cada pensamiento que tienes sobre otro ser humano pudiera aumentar lo que es verdadero de esa persona o lo que es falso (la imagen, la ilusión, la fantasía?)

Y si no existieran pensamientos neutrales sobre los demás?. Para mí eso se ha transformado en la verdad.

Lee con frecuencia la siguiente frase:

Cada pensamiento mío agrega algo a lo verdadero o a lo ilusorio.

Cada pensamiento mío aumenta la verdad o la falsedad.

Ejemplo: Estás sentado en el ómnibus de regreso a tu casa luego de trabajar. Miras a alguien. En tu cabeza surge un pensamiento sobre esa persona. Ese pensamiento aumentará la "masa de pensamientos verdaderos" sobre ese otro ser humano o, por el contrario, aumentará la falsedad - la imagen, las ilusiones, las fantasías -.

Una vez que te hayas dado cuenta de esto comenzarás a prestarle más atención a tus pensamientos. ¡No es para nada aburrido!

Recuerda con frecuencia que ninguna otra persona piensa tus pensamientos. Tú eres el único responsable de ellos.

De vez en cuando, durante el día, repite para tus adentros:

Soy responsable de mis pensamientos.

Desde luego, cualquier cosa que digas sobre una persona también aumenta la verdad o la falsedad sobre ella o él. Pero, por ahora, comienza practicando cómo prestar atención a tus pensamientos. Porque sólo en ese nivel puedes hacer una elección. Por lo tanto, repite para tus adentros, de vez en cuando durante el día, la siguiente frase:

Cada pensamiento mío sobre otro ser humano aumenta la verdad o la falsedad sobre esa persona.

Y también lee lo siguiente:

Soy responsable de mis pensamientos.



SIETE PALABRAS DE ORO

El siguiente ejercicio puede ser el que te resulte más extraño.

La próxima vez que te sientas criticado, usado o atacado por un colega, un paciente, un cliente, un alumno, tu hijo o tu hija adolescente... prueba con estas Siete Palabras de Oro.

Inhala profundamente y al espirar dile con calma a esa persona:

Hay algo cierto en lo que dices.

Lo que experimentarás será milagroso. ¡Ambos sentirán alivio!

Las mejores oportunidades para practicar este ejercicio se presentarán con la persona con quien elegiste vivir. ¡La has elegido para aprender buenas lecciones! En tu relación de pareja, habrá días en los que tendrás que inhalar muy profundamente antes que realmente puedas llegar a decir con calma mientras exhalas: *Hay algo cierto en lo que dices.*

Practica una y otra vez. Gradualmente podrás comenzar a aceptar la antigua verdad:

*No puedes cambiar a otro ser humano.
Al único que puedes cambiar es a ti mismo.*



VER LA VERDAD

La próxima vez que te encuentres con alguien que esté irritado, furioso o alterado, o que actúe con arrogancia, ironía y agresividad, recuerda con calma lo siguiente:

Una persona que se siente bien nunca tiene necesidad de atacar ni de ridiculizar a nadie.

¡No le digas esto a la otra persona! Sólo piensa en ello y comenzarás a verla desde otra perspectiva.

Ya no te sentirás amenazado con tanta frecuencia como solía ocurrir. No te lastimarán con tanta facilidad. No responderás a la ira con la misma rapidez. Podrás permanecer en calma. Tu corazón latirá tranquilo.

Ante ti tienes a una persona que en este momento no se siente bien.

Si puedes darte cuenta de esto, probablemente actúes y reacciones de una manera que haga que, tanto la otra persona como tú, se sientan mejor. Obtendrás mejores resultados del encuentro. Si quedas atrapado en el antiguo modelo –empezar a culpar a esa persona- te sentirás peor (y, por supuesto, la persona afectada también).

Por lo tanto, la próxima vez que te encuentres con alguien alterado, arrogante, agresivo... haz la prueba.

*Las peleas nunca empiezan con lo primero que se dice.
Empiezan con lo segundo.*



TENGO ALGO QUE APRENDER

La próxima vez que te sientas alterado, irritado, furioso, agotado y cansado con respecto a un colega (paciente, cliente, alumno, socio...) prueba decirte cuidadosamente a ti mismo (esto demandará una buena disposición de tu parte):

Lo que está ocurriendo en este momento está ocurriendo porque tengo algo que aprender.

No digo que sea fácil. Pero cuando culpamos a otros por algo que está sucediendo, es posible que estemos transfiriendo –proyectando- nuestro propio problema a un inocente.

Sólo yo elijo si quiero transferir mi enojo a otro ser humano, o si quiero entender y encontrar las razones de ello en mi interior. Si quiero aprender algo –de mí mismo- y crecer.

Ejemplo: Solía irritarme y alterarme si la gente llegaba demasiado tarde a mis conferencias. En verdad, me había convertido en una víctima de la forma en que elegía interpretar la realidad.

Finalmente, logré entender que *no me disgustaba o irritaba por las razones que yo creía* cuando la gente llegaba demasiado tarde. ¡Para nada!

Confundía la causa con el efecto. El problema no eran “ellos”. La razón de mi disgusto estaba absolutamente dentro de mí. El problema era sólo mío. El motivo era mi actitud.

La verdad era que tenía una imagen muy pobre de mí mismo y temía perder el control. ¡Tenía miedo!

Al principio no me animaba a ver ese miedo. Era más conveniente y más fácil ver a los demás como la razón de mi malestar, en lugar de ver que el motivo del problema se encontraba dentro de mí. Tenía mucho que aprender.

Por lo tanto, la próxima vez que estés disgustado e irritado con alguien, intenta tomar cierta distancia y decir para tus adentros, en calma:

*Lo que está ocurriendo en este momento
Está ocurriendo porque tengo algo que aprender.*



HAY ESPERANZA

Algo que me ha resultado muy cierto es lo siguiente:

**Cuando critico a alguien
No veo a la persona en su integridad.**

En lo profundo de nuestro ser todos sabemos esto.

No digo que sea fácil. Pero la verdad es que cada vez que critico a alguien no veo a la persona en su integridad. Sólo reparo en un fragmento minúsculo de él o ella.

Si tengo la oportunidad de ver a la persona en su integridad, toda su historia, sus sufrimientos, desgracias, sueños y esfuerzos, no podré criticarla ni burlarme de ella. Puedo reprobear o criticar las acciones de alguien, pero tendré una actitud abierta y entenderé a esa persona una vez que tenga la oportunidad de verla en su totalidad. Es notable, pero es verdad.

A veces, ver la totalidad es lo más difícil. ¡Es tan fácil ver y concentrarse en una parte pequeña, limitada, y criticar!

Todo esto proporciona una buena razón para tener esperanzas: es sencillo y obvio. Sin embargo, verlo y aplicarlo no es tan sencillo.



PREJUZGAR A LOS DEMÁS

La siguiente reflexión está relacionada con mi salud.

**Cuando menosprecio o prejuzgo a otra persona
Ya sea un niño o un adulto,
En realidad me estoy haciendo daño a mí mismo.**

Cuando critico a los demás me debilito. Pierdo mi capacidad de gozar de la vida y de tener una buena disposición de ánimo. Me siento muy mal. Mi capacidad inmunológica disminuye (esto incluso se puede probar midiendo los glóbulos blancos).

Cuando prejuizo y menosprecio a una persona quedo atrapado de varias maneras. Me resulta más difícil tener una actitud completamente abierta hacia ella, mirarla a los ojos con una apertura maravillosa. Lo mejor de mí ya no brilla espontáneamente hacia ella. Comienzo a evitarla. Se instala el “distanciamiento”. Me siento horriblemente mal y con culpa. En lo profundo de mí sé que estoy divorciado de lo mejor de mí. Esa persona y yo nunca podremos “bailar juntos”.

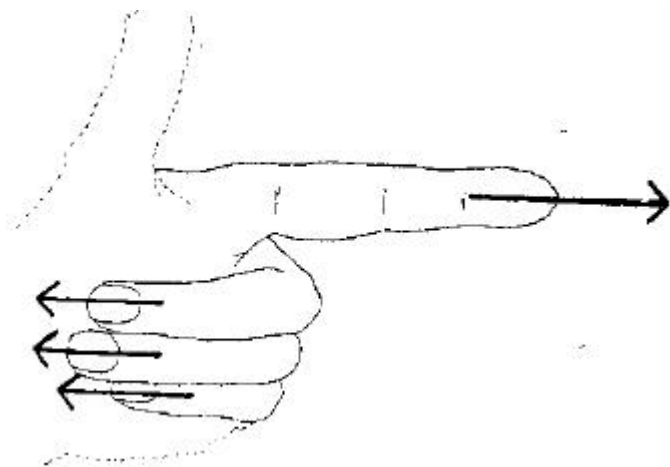
No digo que sea fácil. No digo que yo sepa vivir sin criticar y culpar a los demás. Lo que digo es lo siguiente: *Me he dado cuenta que cuando prejuizo a otros, lo que hago, en realidad, es causarme daño a mí mismo y debilitarme. Siempre que juzgo me siento mal.*

Una persona que tiene pensamientos despectivos hacia otro ser humano no puede ser feliz. Todo el mundo lo sabe.

Todos tenemos ideas negativas y prejuiciosas sobre otras personas. Todos, sin excepción. El tema es; ¿qué reflexiones me inspiran tales ideas?

Por lo tanto, si te das cuenta que estás acusando y prejuizando a alguien, visualiza (imagina) en tu mente la mano que señala con el índice,

Cuando “señalas con el dedo índice” a alguien y lo condenas, lo acusas o lo culpas, tiendes a olvidar que hay tres dedos que te señalan a ti.



ATAQUE - MIEDO

En ocasiones atacamos a otras personas. ¿Qué pasaría si siempre sintiera miedo cuando esté ante alguien a quien en el pasado atacué de alguna manera?

He comprobado la siguiente verdad:

Siempre temeré a quien he atacado.

¿Qué quiero decir con atacar a otro ser humano?

La calumnia, por ejemplo, es un ataque. Hacer comentarios despectivos sobre alguien es un ataque. Ridiculizar a una persona y mostrarse irónico respecto a ella es atacarla. Culpar y acusar a alguien también es atacarlo, y así sucesivamente...

¡Un pensamiento también puede ser un ataque! Tener pensamientos negativos y condenatorios sobre otra persona es atacarla. Cuando ataco a alguien, siempre genero culpabilidad en mi interior.

En forma automática e inconsciente, mi ataque generará en mí el temor a que esa otra persona, a su vez, me ataque... lo cual hará (como una especie de defensa) que la siga atacando... lo cual, a su vez, aumentará mi sentimiento de culpa... lo cual generará en mí más miedo a que esa persona me ataque... y sí sucesivamente.

Es un círculo vicioso inconsciente que crece y se acelera.

Dentro de ese círculo yace la explicación de las conductas prepotentes e intimidatorias.

Cada ataque me separa más de la persona que se supone que debo ser.

Siempre le temeré a quien he atacado.

Te darás cuenta que esto es verdad si te analizas a ti mismo en tu vida diaria. Observa cuándo te sientes libre y cuando no.

Quizás algunas personas creen que sólo son responsables de sus acciones –de lo que hacen- y no de lo que piensan. Yo mismo solía creerlo.

La verdad es que soy responsable de lo que pienso.

Ejemplo: Entrás a una habitación donde varias personas están esperando. Es una reunión y tú tienes que dirigirte a ellas. Quizás estés por dar una charla. De pronto, aparentemente sin motivo alguno, piensas algo negativo y condenatorio sobre uno de los presentes. Tal vez pienses algo así como: “¡Santo Dios! ¡Auxilio! ¡Qué hace él aquí!” o: “¡Oh, no! ¡Ella también está aquí!”

Entonces las cosas se complican. Has atacado a otra persona. En lo profundo de tu ser, inconscientemente, estarás esperando un ataque de ella. Sentirás miedo. Estarás a la defensiva. Te recluirás, pese a seguir en la habitación. No será fácil “bailar” con lo mejor de ti.

El efecto más notorio será que lo mejor de ti no brillará con calidez y franqueza hacia esa persona. Tratarás de evitarla. Ya no serás libre. Habrá surgido en ti el miedo a esa persona. Eres consciente de todo eso en tu propio cuerpo mientras sigues en la habitación.

Se requiere de mucha energía para controlar la situación. Es probable que luego te sientas tenso y cansado.

Aceptar con calma el significado de “*Siempre le temeré a quien he atacado*” es revolucionario. En definitiva, sólo se trata de nuestra propia salud.



ESTAR ILUMINADO

Probablemente, en lo profundo de nuestro ser, sepamos que cuando pensamos algo negativo, enjuiciador y ridiculizante sobre alguien, en realidad eso dice algo de nosotros mismos.

Por detrás de cada pensamiento negativo que tengo sobre otra persona acecha dentro de mí cierta forma de miedo.

¿Tal vez cuando me asaltan pensamientos negativos sobre alguien, lo que sucede es que esa persona me recuerda un aspecto de mí mismo que no quiero ver; algo que temo descubrir en mí mismo, una parte de mí que niego y reprimo?

En ocasiones se dice (como una suerte de axioma psicológico) que:

Actúo en forma burlona y agresiva en mi exterior con respecto a lo que niego y reprimo en mi interior.

Conocer esta “ley” humana, y lograr ver cómo opera en uno mismo, es la condición más importante para estar “iluminado”.

Muchas veces he intentado evitar verme a mí mismo. He creído (y estado seguro) que mi frustración, alteración y desequilibrio eran provocados por “ellos” y he proyectado en otros la razón de mi malestar, siempre

mediante algún tipo de ataque. Uso a alguien como chivo expiatorio para evitar ver algo en mí mismo. Por supuesto, eso no es para nada constructivo

Cada uno de esos ataques es un intento de evitar verme a mí mismo.

Cada uno de esos ataques, ya sea mediante el pensamiento, las palabras o los hechos, es una forma de defensa. El objetivo es evitar verme a mí mismo.

Sin lugar a dudas, cuando me resulta fácil aceptarme a mí mismo, se me hace más fácil aceptar a los demás.

¿No será que cuando me ocupo de condenar o atacar a otra persona en realidad estoy hablando, de un modo peculiar, sobre mí mismo?

Al condenar a los otros revelo mucho sobre mí.



QUÉ PIENSO DE MÍ

Hemos dicho que los pensamientos son creativos.

Y que lo que pienso de otra persona tiende fácilmente a hacerse realidad.

De la misma manera, lo que pienso de mí mismo también se convierte fácilmente en realidad.

Cada uno de mis pensamientos genera un recuerdo en mis células,

Si por la mañana pienso: "Hoy va a ser un día difícil", el día suele ser así. Al tener ese tipo de expectativas negativas, mi subconsciente se carga de imágenes negativas. Mi subconsciente me gobierna y quiere hacer lo que se le indica; por lo tanto, cumple la orden.

¡El día va a ser difícil!

Y posiblemente me diga, con un gesto de corroboración: "¿Qué te dije?".

En cambio, si por la mañana elijo visualizar (imaginar) imágenes muy diferentes a esas y me lleno de escenas positivas, en las que me veo a mí mismo en distintas situaciones maravillosas, el día resultará mucho más parecido a estas imágenes.

En ese sentido, mis pensamientos sobre mí mismo son creativos.

Lee con atención lo siguiente:

**Cada uno de mis pensamientos
Genera un recuerdo en mis células.
Puedo elegir lo que pienso de mí mismo.
Soy el único responsable de mis pensamientos.**



LA IRA

La ira es todo un tema.

No estoy diciendo que nunca me enojo. No estoy diciendo que la ira sea una emoción "desagradable".

No existen emociones más "nobles" o "mejores" que otras. De hecho, en lo que respecta a las emociones, no existe lo bueno y lo malo. Las emociones son lo que son: emociones.

La ira es una emoción tan aceptable como cualquier otra.

El tema es: ¿qué *hago* con mi ira?.

He observado que, cuando me pongo furioso con alguien, lo que hago es proyectar mi ira en un inocente. Eso no es constructivo.

Cuando sentimos ira, casi nunca somos conscientes de cuál es la verdadera causa del enojo.

Tal vez la causa sea la siguiente:

Cada vez que me enojo, intento hacer que otro se sienta culpable.

¿Y si fuera verdad? ¡Inténtalo! Piensa un momento en alguna situación reciente en que recuerdes haberte puesto furioso con alguien...



IRA – MIEDO

La próxima vez que te encuentres con alguien que esté realmente furioso, enojado y disgustado

... pregúntate:

¿A qué le teme tanto esta persona?

Detrás de todo enojo hay cierta forma de miedo. ¡No digas esto en voz alta! Simplemente pregúntate en silencio: *“¿A qué le teme tanto esta persona?”*.

Y verás frente a ti a una persona distinta, que hasta podrá despertar tu simpatía. Detrás de la ira siempre hay miedo.

Detrás de la ira siempre hay una persona que clama por ayuda. Todo enojo es en verdad un grito desesperado pidiendo ayuda.

Todos los gritos de furia y enojo son ejemplos de impotencia. Sólo gritamos cuando no entendemos nuestra propia furia.

Todo acto de violencia es una expresión de impotencia. Sólo golpeamos cuando no entendemos nuestra propia ira.

Cuando le grito a alguien y me niego a escuchar (no tengo la fuerza para escucharlo), lo estoy haciendo para acallar algo dentro de mí, que no quiero ver (no tengo la fuerza para verlo) en ese momento.

Detrás de todo enojo siempre hay una cierta forma de miedo.

Es un hecho innegable que las personas más agresivas son siempre las más asustadas. Gran parte de la historia, por supuesto, habría sido distinta si los más agresivos hubieran pensado con más frecuencia: *¿Qué es lo que no tengo el coraje de ver dentro de mí mismo?*

Por consiguiente, la próxima vez que te encuentres con alguien que esté temblando de furia, enojo y disgusto, prueba preguntarte en calma:

¿A qué le teme tanto esta persona?

Practica y practica.



VER DE VERDAD

Cada temor es un grito pidiendo socorro.

Si tengo miedo, es posible que me ponga una máscara - una expresión “falsa” como protección, como una especie de armadura. Todos lo hacemos de vez en cuando para sobrevivir en distintas situaciones. Cada máscara que ves es una especie de escudo.

Ejemplo: Ves atravesar la discoteca a un muchacho que aparenta ser duro e indiferente. Ves la máscara, el velo que esconde su inseguridad, su miedo. Dentro del joven late con fuerza un corazón agitado. Pero él no quiere demostrarlo. Se protege colocándose la máscara de “duro”. Una especie de armadura. Esta máscara es su expresión “falsa”. Su escudo.

Con este simple ejemplo puedes ver lo siguiente:

Cada máscara es una defensa, una súplica, un grito de socorro.

Si puedes ver eso, entonces verás la verdad. **Eso es ver de verdad.**

Sin embargo, si reaccionas ante la máscara y la actitud de dureza con miedo o desprecio o, incluso, con admiración, estarás reaccionando ante algo que es “falso”. No estás viendo la verdad. **Eres víctima de una mala interpretación.**

También es obvio que eres tú quien elige cómo interpretar lo que ves. Eres tú quien elige si quieres ver la verdad cuando miras al muchacho o si quieres reaccionar ante su máscara: lo falso.

Cuando, en un encuentro, ves la “falsedad” y no lo aceptas como si fuera la verdad, te transformas en un ayudante potencial, un liberador.

Cuanto más grande sea la máscara que ves, mayor será el grito pidiendo socorro.



UN EJERCICIO

Podemos aprender mucho si practicamos viendo ejemplos claros y contundentes. Existen para que aprendamos de ellos.

Se acerca a ti un “cabeza rapada”: el gesto adusto, las botas negras, los tacos con chapas para hacer ruido. Tiene un aro con la efigie de una calavera. ¿Qué ves?, ¿Qué sientes?

¿Reaccionas ante el velo, la máscara, “lo falso”? ¿Retrocedes y huyes corriendo? ¿O puedes ver las señales que piden ayuda y reclaman amor?

Quizás sientas miedo, te distancias, te pongas tenso, rígido y bajes la mirada hacia la vereda al pasar. No lo mirarás a los ojos. Tal vez hasta sientas desprecio por él. En ese caso eres una víctima de la máscara de ese joven.

Ves la “falsedad” y la aceptas como si fuera la verdad.

La verdad, en ese caso, es clara: ahí va un muchacho que está pidiendo ayuda, reclamando amor. Cada aspecto de su ser, su rostro, su ropa, es un pedido de ayuda. Todos los “cabezas rapadas” gritan: ¡Ámame!

Te ve y, por supuesto, siente tu miedo. Quizás también tu desprecio.

Tu propia interpretación equivocada te distancia y te separa de los demás.

Si ves la verdad (en este caso es muy obvia) puedes elegir otros sentimientos. Tal vez sientas ganas de detenerte o, al menos, de regalarle una mirada. Allí está frente a ti, pidiendo, suplicando, rogando. Nadie le enseñó a decir las palabras: “Ámame, acéptame!”

Cuando era pequeño y, de las distintas maneras en que lo hacen los niños, intentó expresar esa necesidad - sí, también él reclamó ese derecho humano básico de amor y aceptación -, quizás lo rechazaron, lo ridiculizaron, se burlaron o se rieron de él. O lo dejaron que se sintiera solo. Distintos tipos de castigo.

¡Cuántos ríos de lava hay en su interior! ¡Cuánto dolor! Y aprendió a esconderlo con esa máscara de frialdad y con sus bravuconadas. Con esa expresión “falsa”.

Todos tenemos en nuestro interior la necesidad de recibir amor. Es una verdadera necesidad.



UN POEMA

El tema al que nos aproximamos en la página anterior está ilustrado a la perfección en estos versos:

*Queremos ser amados
O en su defecto, admirados
O en su defecto, temidos
O en su defecto, odiados y despreciados:*

*Queremos despertar en los demás algún tipo de emoción.
El alma se estremece ante el vacío y quiere entrar en contacto a cualquier precio.*

Extraído de "Dr. Glas"
Del poeta sueco Hjalmar Söderberg



Has leído la primera parte

Haz una pausa.

Descansa. No te apresures.

Avanza despacio.

Trata de considerar con entusiasmo y curiosidad lo que todavía te falta aprender. Estamos casi en la mitad del curso.

Mientras tanto, reflexiona de vez en cuando en qué estaría pensando Shakespeare cuando escribió lo siguiente:

*No hay cosas buenas o malas,
Sólo el pensamiento hace que se las considere como tales.*



SEGUNDA PARTE

MÁS IDEAS PARA PONER EN PRÁCTICA

MIRAR HACIA ADENTRO

Un simple recordatorio:

Imagina la próxima vez que te disgustes con tu pareja, un colega o un cliente.

Estás tan enojado que tiemblas. Gritas tonterías.

En lugar de gritar:

“¡Eres un idiota! ¡Te odio! ¡Me estás volviendo loco!”, trata de formular algo así como:

“Me parece que me estoy pasando de revoluciones; ¿de qué lugar de mi interior surge esto?”

O intenta encontrar frases tales como:

“Despiertas algo en mi interior... me recuerdas algo que me hace temblar de ira... y eso es extraño... ¿de dónde surge?”

Haz el esfuerzo de decir lo siguiente:

“Estoy realmente furioso, pero puedes estar seguro que no tiene nada que ver contigo.”

Retrocedes. No sometes a la otra persona a tu ira. Das un paso al costado y te preguntas: *¿Por qué estoy reaccionando de esa manera? ¿Qué dice esto de mí? ¿Qué puedo hacer al respecto? ¿Qué es lo que se está despertando en mí?*

Es una buena idea volver a considerar la oración fundamental del comienzo de la Primera Parte, la “llave” que te ayuda a mirar hacia tu interior, en lugar de proyectar:

La razón de mi disgusto no es la que pienso que es.



UN EJERCICIO

Mira a tu alrededor. Piensa cómo reaccionas ante distintas personas. ¿Ves su verdad? ¿O eres víctima de tus propias interpretaciones?

Ejemplo: Tienes un compañero que es irónico, cínico y arrogante. Quizás le tengas miedo. Tal vez sientas repugnancia y desprecio. Reaccionas enérgicamente ante las señales que emite. Te alejas de su lenguaje corporal, “frío e indiferente”. Retrocedes. Bajas la mirada. Ya no estás en contacto con lo mejor de ti: ya no eres la persona que debes ser.

Eres víctima de las señales de otra persona.

Te has empequeñecido. Te has debilitado. Eres víctima de tu propia interpretación de su forma de actuar. Ves lo “falso” y reaccionas ante ello. Ves la máscara que está sosteniendo como escudo y reaccionas ante ella.

Lee nuevamente:

Soy el único responsable por la forma en que elijo interpretar lo que veo.

No estás viendo la verdad de ese hombre. La ironía y la arrogancia siempre expresan miedo.

La verdad es que su ironía y su arrogancia son mensajes que te envía sobre *su* miedo. Son su defensa. Son la máscara - el juego que juega -, la defensa que está levantando. Una vez aprendió (quizás cuando era niño) a usarlas cada vez que se sentía inseguro. Para sobrevivir. Todo lo que ves es un pedido de socorro, una súplica, su plegaria para pedir ayuda: "¡Ámame!"

¡Ves la verdad! Tu nuevo punto de vista ha comenzado a funcionar. Es fácil en un caso tan claro como ese.

Son muchas las oportunidades en que puedes practicar para ver la verdad. En ocasiones no lo lograrás. Te sentirás reticente y empequeñecido. Sentirás envidia e ira, indignación y desprecio debido a la forma de ser de alguien. La vida está llena de oportunidades para practicar. ¡Considera todo como una lección! Considera la vida como una escuela para practicar.

Todo el miedo que ves es una pedido de ayuda.

Detrás de cada máscara que ves, yace la verdad sobre esa persona. Cuanto más grande la máscara, mayor es el pedido de ayuda.

Prueba con esta oración, de tanto en tanto, en tu vida diaria.

Me he comprometido a mirar las cosas y la gente de una manera nueva y diferente. Quiero ver la verdad.

Lee para tus adentros: *"Ya no quiero seguir siendo víctima de las imágenes que interpreto en forma equivocada. Sé que las máscaras son pedidos de ayuda. Ruegos de amor. Sé que es así. ¡Quiero ver!"*



Tu cambio ocurre en el momento en que ves un único fenómeno de la forma nueva y diferente. Una vez que lo hayas hecho, lo harás otra vez... y otra vez. Hay esperanzas.



*Y ahora siguen
Tres elementos relacionados
Con las intrusiones...*

LA CALUMNIA – 1

Has hecho una pausa en tu trabajo y estás tomando un café. En tu misma mesa uno de tus compañeros, "A", está calumniando a otro compañero, "B", que no está presente. Oyes lo que está diciendo. Tal vez digas entre dientes: "¿En serio?", algunas veces y rías incómodo. En verdad no sientes que estás participando de eso. Quizás masculles un "¡No me digas!" o un "¡Bueno, bueno!" casi inaudible. Tomas tu café a sorbos. Tu compañero o compañera prosigue con su increíble descripción de "B". De veras sientes que no estás participando de eso en lo absoluto. No estás ni de acuerdo ni en desacuerdo.

El intervalo se acaba. Tu compañero se va corriendo. Terminas de beber tu café, te levantas y vas hacia el pasillo. Es un pasillo largo. Desde el otro extremo del mismo, "B" camina hacia ti. ¡Socorro! Afortunadamente estás cerca de los baños, por lo tanto te escabulles allí a toda velocidad. Oyes que "B" pasa caminando.

¿Supones que en forma silenciosa has tomado parte en un ataque contra "B"? ¿Es posible que tú también hayas atacado a "B" mediante tu participación silenciosa?

¿Y si la participación silenciosa siempre te creara un sentimiento de culpa?

En verdad te sientes culpable cuando te encuentras con B. Consciente o inconscientemente. Y de ahora en más hay algo entre tú y B. Ya no eres una persona libre. Tal vez comiences a tratar de evitar a B de distintas formas. Quizás a partir de ahora no te resulte tan fácil encontrarte con B y ofrecerle una mirada cálida y abierta.



LA CALUMNIA - 2

Aquí va un excelente consejo por si alguna vez te encuentras en una situación en la que alguien comienza a hablar mal de una persona que no está presente.

La próxima vez que te veas expuesto a una situación en que A esté hablando en forma negativa y sentenciosa sobre B, que no está presente, prueba lo siguiente:

Mientras A sigue difamando a B, que está ausente, concentras toda tu energía de pensamiento en encontrar algo positivo sobre B. Buscas en tu memoria una de las buenas cualidades de B: modales agradables, algo positivo que haya hecho, una aptitud especial...

Busca y encuentra *una* cualidad positiva de B. Algo en lo que en verdad puedas decir sinceramente que es bueno y vale la pena apreciarlo. Una vez que la hayas encontrado, coméntasela a A con tranquilidad.

¡Y ayudarás a cambiar el mundo!

No inicies *una* discusión. Sólo menciona esa cualidad positiva y observarás un cambio notable en el rostro de A. Te hará increíblemente bien a ti. También le hará increíblemente bien a B.

Y, cosa extraña, también le haría increíblemente bien a A. Podrás encontrarte con B y mirarlo de frente la próxima vez que sus caminos se crucen.

Participar quedándote sentado mientras A se ocupa de difamar a B no es distinto de tomar parte en una especie de violación de B.

Sí, es una palabra fuerte. Pero es una invasión a alguien que está totalmente indefenso.



LA CALUMNIA - 3

Si quieres ser libre, aquí va un consejo más:

Si A se acerca a ti como para contarte un secreto y te dice: *"Te voy a contar algo de B, pero me debes prometer que no le irás a decir nada a nadie. ¡Prométemelo!"*

En primer lugar, respira profundamente. (Tu vida misma está en juego.) Respira profundamente otra vez y luego dile a A que no te lo cuente.

Dile que no quieres oírlo.

Escuchar y aceptar este tipo de "confidencias" significa que, en cierta forma, tú mismo te ves sometido a una intrusión.

Si decides escuchar a A, te sentirás culpable y te resultará difícil sentirte libre con respecto a B de allí en más. Se puede establecer una separación entre tú y B.

Cuídate. Protégete.

Parafraseando un viejo proverbio inglés: *La mentira prospera en los oídos ansiosos.*



UN CORAZÓN POR VEZ

La paz no comienza en algún lugar lejano.

La paz no comienza cuando los otros deponen las armas.

La paz no comienza cuando todos los demás cambian.

La paz comienza aquí, adentro.

La paz se logra en un corazón por vez.

Comienza por ti mismo. Continúa con tus hijos y tu pareja. Sigue con otras personas que, supuestamente al azar, aparezcan en tu viaje por la vida como si hubieran sido enviadas a ti.

El mundo cambia cuando cambio mi concepción del mundo.

Lo que puedo cambiar es mi forma de entender el mundo. Lo que puedo cambiar es mi forma de interpretar a los demás y a mí mismo.

Un corazón por vez. El mundo ha cambiado cuando yo he cambiado.

En verdad hay esperanza.



LA CULPA: UN MENSAJE

La culpa genera proyección.

La proyección se da cuando transferimos la culpa a los demás en lugar de vernos a nosotros mismos y de considerar que somos responsables de ella.

Una mente cargada de culpa se protege con proyecciones.

Una mente cargada de culpa busca chivos expiatorios.

Para mí, el contenido de estas dos sentencias es cierto.

Son fundamentales -básicas- para entenderse a uno mismo y lo que está ocurriendo fuera de uno y entre las personas.

La proyección es siempre una forma de ataque. Cada ataque a otra persona crea un sentimiento de culpa dentro de mí.

Para aliviar mi carga de culpa, proyecto mis problemas hacia otra persona... lo cual genera nuevas culpas, que a su vez generan nuevas proyecciones... que generan nuevas culpas... un círculo vicioso inacabable.

También me he convencido de lo siguiente:

La culpa siempre exige algún tipo de castigo.

Cuando sentimos culpa, nos castigarnos a nosotros mismos o castigamos a los demás.

Culpa es una palabra con una fuerte carga religiosa. Para muchas personas está relacionada con palabras como *purgatorio, infierno y castigo de Dios*.

¡Es un consuelo saber que nada de eso existe!

A la palabra "culpa", que lleva consigo una gran carga, la veo como *un mensaje en mi cuerpo, una tensión que me dice que estoy divorciado de mi Ser Verdadero... de la persona que se supone que debo ser*.

Intenta ver la culpa como un mensaje para ti mismo.

Simplemente imagina: *mi "realidad exterior" es un reflejo - un resultado- de mi "realidad interior"*.

Practica con cuidado y asimila con calma lo siguiente:

Lo que yo experimento con respecto a la realidad no es lo mismo que la realidad.

Mis pensamientos llenos de temor me muestran un mundo amenazante.

Mis pensamientos llenos de amor me muestran un mundo afectuoso.

Y guarda en tu interior la siguiente frase:

Puedo cambiar mis pensamientos



¿QUÉ VEO?

Tal vez una mañana te despiertas y te sientes horriblemente mal. Tendido en la cama piensas: "*¡Oh, no! ¡Otro día más!*" Todavía tienes los ojos cerrados. Todavía tienes los pies bajo la frazada.

Despacio, apoyas los pies en el piso. Te quedas sentado allí... agarrándote la cabeza con las manos. "*¡Oh, no! ¡Otro día más!*" Luego abres los ojos... y ves un montón de polvo bajo la biblioteca. "*¡Oh, no....!*"

Mientras te levantas, alcanzas a ver una media vieja en el piso... Vas a los tropezones hasta el baño... Al pasar por la llave de la luz ves lo sucio que está el empapelado en esa parte.

Entras al baño. ¡Allí está el espejo! Te inclinas de inmediato para lavarte... porque no soportas la idea de verte reflejado...

Cuando tomas el ómnibus para ir a trabajar, miras a tu alrededor y piensas: "*¡Qué asco! ¡Qué tipo tan desagradable!*". De **inmediato** te alejas de él. Vuelves a mirar a tu alrededor y piensas: "*La mayoría de la gente está demasiado gorda... Y ahí hay, uno lleno de granos...*"

Y OTRA MAÑANA:

Te despiertas... te desperezas... y te embarga la siguiente sensación:

"¡Sí! ¡Otro día más de vida!"

Te sientas en el borde de la cama por un momento y miras el piso. Sigues viendo el montón de polvo, ¡pero ahora se asemeja a una interesante formación de nubes! Te levantas... entras al baño.. te detienes frente al espejo... te observas... en calma... con gratitud. ¡Lo que ves es todo lo que tienes! Te sientes agradecido. Y sintiéndote de esa forma te subes al ómnibus, das un vistazo y piensas: "*¡Ese tipo de persona! ¡Qué interesante! Algunas son más redondas que otras. Eso no deja de ser interesante.. ¡Ese otro tipo de persona! ¡Qué fantástico! Una persona que ha sido enviada a mí especialmente para practicar*".

¡Y SON LAS MISMAS PERSONAS QUE TANTO TE HABIAN DESAGRADADO!

En algunas ocasiones ves las colillas de cigarrillo en el suelo. En otras, sólo ves los pájaros. En realidad no vemos con los ojos. Los lentes sencillamente dejan entrar la luz.

Los pensamientos y los sentimientos dirigen mi vista.



ELEGIR LOS PENSAMIENTOS

¡Esto es importante!

Cada uno de mis pensamientos influye en mi estado de ánimo y mi salud.

Los pensamientos negativos me debilitan física y psicológicamente. Los pensamientos de gratitud, alegría me dan fuerza física y psicológica.

Miles de experiencias propias nos han demostrado que eso es verdad.

Pero, sin embargo, a veces lo olvidamos. Caemos en el estado de "*sufrimiento, culpa y quejas*". Eso es humano. Pero debemos saber que nos debilita.

Se producen muchos cambios cuando empiezo a considerar mis pensamientos y mi conversación en forma consciente.

En ocasiones oyes conversaciones entre dos o más personas que se basan exclusivamente en "*sufrimiento, culpa y quejas*".

Incluso puede parecer que la única razón por la que se reúnen algunas personas es para intercambiar "sufrimiento, culpa y quejas".

¡Piensa en tu salud!

Procura evitar ese tipo de conversación negativa.

En lugar de ello, elige pensamientos de gratitud con más frecuencia.

En la página siguiente encontrarás un ejercicio simple y excelente.



GRATITUD

Si un día te sientes realmente mal, inquieto, sientes que te falta energía y te parece que todo es rutinario y aburrido... Si dices: *¡Oh, no! ¡Otro día más!*"

Si quieres conectarte con energías positivas, haz el intento de decirte a ti mismo:

"Algo que agradezco es... "

"Otra cosa que agradezco es..."

"Algo más que agradezco es..."

Intenta este ejercicio una mañana cualquiera apenas te hayas despertado y quieras sentirte mejor y más fuerte.

Por ejemplo, podrías decir:

"Algo que agradezco es... que estoy bien de salud. Otra cosa que agradezco es... que tengo un lugar donde vivir. Algo más que agradezco es... que hay comida en la heladera." Y así sucesivamente.

Lo que estás haciendo es, mediante tu propia voluntad, concentrar tus pensamientos en algo por lo que sientes gratitud. Por supuesto, deberías concentrarte sólo en lo que te resulte absolutamente cierto. No valen aquí los falsos sentimientos.

Soy responsable por los pensamientos que elijo para que afecten a mi cuerpo. Mis pensamientos me pueden hacer sentir mal, incluso hasta pueden hacer que me enferme. También pueden hacer que mi salud mejore.

Soy yo quien elige mis pensamientos.

Cada uno de mis pensamientos influye en todas las células de mí cuerpo.

Este "ejercicio de gratitud" es excelente para aplicarlo en un equipo de trabajo. Hazlo de tanto en tanto. Deja que cada uno diga una frase; repite la ronda varias veces. Quizás debas probarlo cuando, por alguna razón, hayas pasado un momento particularmente difícil. Pronto estarás sonriendo, y luego riendo a carcajadas. Si lo haces junto con otras personas, los resultados serán más poderosos. Oír a otros decir qué es lo que agradecen te hace feliz. Te da esperanzas. ¡Haz el intento!

Una variante de este ejercicio, que he probado yo mismo, es la siguiente: Un grupo se encontraba regularmente una vez por semana. Al comenzar el encuentro cada persona decía: *"Algo nuevo y positivo que surgió desde la última vez que nos vimos es..."*

¡Imagina las energías que se introducían en ese cuerpo!



OPTIMISMO

El optimismo es ver cada problema como una oportunidad.

La próxima vez que tengas un problema o creas que fracasaste, prueba con este pensamiento:

Hay otra forma de verlo.

Siempre hay otra forma de ver un "fracaso". Siempre hay una especie de reverso del problema, una especie de oportunidad.

Para empezar, encuentra una de esas oportunidades. Es bueno anotarla. Dila en voz alta.

Luego sigue encontrando más oportunidades. Tal vez puedas anotar diez o más oportunidades que surjan del problema o "fracaso" que te aflige.

Pronto podrás ver esas nuevas oportunidades frente a ti. Luego invierte todas tus energías en la que te resulte mejor. Aquí va un ejemplo para practicar: No consigues el empleo para el que te postulaste y que tanto querías.

Las oportunidades y las ventajas que surgen de este hecho son: (prueba algunas opciones).

El optimismo es ver cada problema como una oportunidad.

No digo que siempre sea fácil pensar de esa manera. Lo que quiero decir es lo siguiente:

Soy el único responsable de mi propia vida.

Para empezar, prueba transformar los problemas en oportunidades sólo con respecto a "pequeños fracasos" y "disgustos menores". Pronto te acostumbrarás y podrás pasar a ejercicios más difíciles.



LECCIONES

Hay dos formas de ver los fracasos:

Una es considerar un fracaso como un desastre seguir pensando en él con amargura. Me castigo y me culpo. Y mis pensamientos son algo así como: *"Qué tonto soy!" ¿Cómo pude hacer semejante estupidez?"*

A muchos de nosotros nos criaron enseñándonos a pensar de esa forma. Todos esos pensamientos influyen en mí de forma negativa hasta llegar al nivel de las células. En lugar de eso, trata de decirte a ti mismo.

Puedo aprender de mis errores.

Entonces un fracaso cambia completamente y se transforma en algo maravilloso: ¡una lección!

Ese es un pensamiento mucho más reconfortante. La vida es una infinita procesión de lecciones. Cada uno de nosotros está sentado en el aula llamada vida porque tiene cosas que aprender. A un fracaso se lo puede llamar verdaderamente fracaso sólo cuando no aprendemos la lección.



Algo más:

A veces pensamos en un período de nuestra vida y decimos: "¡Cómo malgasté esos años!" En lugar de eso, haz el intento de pensar con cuidado lo siguiente:

*Esos años fueron una preparación, una época
de germinación para lo que hoy es.*

Intenta ver a tus "enemigos y desgracias" como un papel de lija en tu vida.
Lee con frecuencia la siguiente frase optimista:

Hoy veo más que lo que veía ayer.



LA IMAGEN QUE TENGO DE MÍ

La imagen que tengo de mí en la vida.

Todos cargamos con imágenes de nosotros mismos. imágenes relacionadas con nuestra visión de la vida. Imágenes que nos han grabado nuestros padres y abuelos, a menudo desde muchas generaciones atrás. Todos llevamos con nosotros esas imágenes sin darnos cuenta de ello.

Hace unos años, en un curso, hice un ejercicio de visualización buscando una imagen de mí en la vida".

Quiero contarles la imagen que percibí.

Un robusto caballo de tiro de las Ardenas está subiendo trabajosamente una cuesta empinada... El caballo tiene un arnés. Está arrastrando una enorme cantidad de madera, ¡pero no tiene un carro y no hay nieve!

La imagen me dijo algo sobre la forma en que me criaron:

LA VIDA ES UNA LUCHA.

He hecho muchas cosas en la vida con esa actitud: *No te rindas. Va a ser difícil. Seguramente habrá dificultades, obstáculos y oposiciones. Pero de todos modos debes hacerlo. Sólo se trata de luchar.* Uno es como un pez luchando contra el océano.

La vida puede ser agobiante con una perspectiva así. ¡Imagina tener que bailar un tango con esa actitud ante la vida!

¿Y si fuera lo contrario? Si en cambio la regla dijera:

Si es lo apropiado, es liviano.

Si es liviano, es lo apropiado.

Encuentra ejemplos en tu vida en los que sientas que fue así.

**Si es lo apropiado, es liviano,
y si es liviano, entonces es lo apropiado.**

Haz el intento de llevar contigo ese pensamiento en tu vida diaria. Repítelo de vez en cuando. Observarás la diferencia.



ESCUCHAR DE VERDAD

Esta página y la siguiente tratan sobre el poder de los encuentros personales.

Tu capacidad para escuchar es probablemente tu herramienta más poderosa para cambiar a quienes te rodean.

¡Y también para cambiar la actitud que tienen hacia ti quienes te rodean!

Se han realizado estudios con el propósito de determinar que es lo que más cuenta en la comunicación entre personas. Se ha demostrado que las palabras - el habla misma- a menudo representan sólo el siete por ciento. ¡Todo lo demás - las expresiones faciales, el lenguaje corporal, los ojos, la forma de escuchar y lo que se piensa sobre la otra persona- constituye un noventa y tres por ciento! Todas esas otras cosas tienen un impacto mucho mayor que el de las palabras.

Seguramente sabes qué se siente cuando no logras que te oigan. Tienes algo importante que decir y la persona con la que estas hablando no te escucha. Y también sabes lo maravilloso que es sentir que te están escuchando de verdad. Te sientes feliz y agradecido hacia quien te escucha.

En la vida uno encuentra buenos y malos oyentes.

Intenta recordar una ocasión en la que tenías algo importante que decir y la persona a quien te estabas dirigiendo era un mal oyente. El o ella sencillamente no te escuchaba.

Recuerda un caso de éstos. Estás hablando, tienes algo importante que decir y la otra persona no te está escuchando.

Quizás se quede sentado mirando todo el tiempo hacia fuera por la ventana o jugueteando con la lapicera. Tal vez esté inquieto, o se recueste hacia atrás con los brazos cruzados. Quizás aparte todo su cuerpo, mueva los pies, frunza el ceño, suspire y mire el reloj. Cuando el teléfono suena es evidente que se siente aliviado.

En una situación como ésta, muchos de nosotros nos sentimos frustrados, paralizados, mudos y totalmente bloqueados. También podemos sentirnos insignificantes, doloridos y solos. Nos puede embargar la inseguridad, el nerviosismo y la agitación. El corazón empieza a latir con fuerza. De pronto oímos que todo lo que decimos suena inconexo e ininteligible. Todo está mal. Nos sentimos estúpidos, cansados, indiferentes. Todo nos va cercando de una manera extraña. Tal vez sintamos odio, desprecio hacia nosotros mismos, culpa y deseos de venganza.

Ahora recuerda una ocasión completamente distinta. Tenías que decir algo que considerabas importante y la persona con la que hablaste fue un muy buen oyente. El o ella te escuchó de verdad, escuchó lo que estabas diciendo.

Recuerda una ocasión como ésta. Tienes algo importante que decir. Estás hablando y la otra persona te está escuchando. ¡Has encontrado un buen oyente!

El o ella está sentado frente a ti, relajado. Te mira a los ojos. Su actitud es abierta, positiva y cálida. El cuerpo está cómodo, casi inclinado hacia adelante. Asiente con la cabeza mientras tú hablas. Sus manos están flojas y abiertas. Él o ella está presente. Tu oyente no interrumpe, excepto, quizás, para hacer una breve pregunta a fin de asegurarse que ha entendido lo que quieres decir.

En esos encuentros a menudo sientes seguridad y paz. Estás colmado de calidez, amistad, alegría, energía y poder. Te sientes creativo, Inteligente. ¡Un genio! Ganas confianza en ti mismo, firmeza y certeza. Te sientes confiado, abierto e ingenuo. Vivaz, juguetón y generoso. ¡Muy generoso! Te sientes esperanzado, agradecido y responsable. Mucha gente dice que siente amor.

**Así nos queremos sentir siempre.
En contacto con lo mejor de nosotros.
Como se supone que debemos ser.
Tenemos todo eso en nuestro interior.
Todo eso pertenece a nuestro Ser Verdadero.**



Una vez, una joven noruega me dijo algo muy hermoso:

*Un buen oyente tiene ojos a los que puedes mirar y,
si quieres hacerlo, un cuerpo al que puedes tocar.*



ESCUCHAR

El siguiente texto me llegó por carta, en forma anónima, y me gustaría compartirlo con ustedes:

Cuando te pido que me escuches
y empiezas a darme buenos consejos, no estás haciendo lo que te pedí.

Cuando te pido que me escuches
y empiezas a explicarme por qué no debería sentirme así,
estás pisoteando mis sentimientos.

Cuando te pido que me escuches
y piensas que debes hacer algo para solucionar mis

problemas, me estás defraudando, por más extraño que suene.

Quizás por eso a algunas personas les hace bien rezar. Porque Dios es mudo no da buenos consejos ni trata de "arreglar" las cosas.

El sólo escucha y deja que me cuide por mí mismo.

Así que, por favor, sólo escúchame, y si quieres decir algo, ten paciencia, Luego, lo prometo, te voy a escuchar.

Anónimo

No dudes en hacer copias de este texto.



LIDERAZGO

A continuación incluyo una lista de control para todo aquel que dirija un grupo:

1. Haz una lista de todos los integrantes del grupo e indica sus puntos fuertes y positivos; habla de esas cualidades con frecuencia y concéntrate en ellas.

2. Obtén una buena fotografía de cada miembro del grupo. Obsérvalas a menudo, de a una por vez, con todos tus pensamientos positivos. Tus pensamientos son creativos.

3. Préstale atención a tu propia actitud. Habla de ella. Intenta cambiarla. Influye en tus propios pensamientos y en los de tus colaboradores. Difunde buenos rumores.

4. Habla con frecuencia sobre los puntos fuertes de tus colegas. Di a menudo: **"Algo que en verdad aprecio de ti es..."** Deja de lado los puntos débiles.

Concéntrate en lo bueno. Repara en la fuerza y no en la debilidad.

5. Espera lo mejor.

6. imagina qué es lo que necesita cada miembro del grupo. Haz una lista de las necesidades particulares de cada uno. Intenta satisfacerlas en la mayor medida posible.

7. Crea seguridad en el grupo. Cuanto más seguridad haya en el grupo, mayores posibilidades tendrás de ser tú mismo. Y mayores posibilidades tendrán los integrantes del grupo de ser ellos mismos. Eso liberará energía, alegría y conexión. Y generará esperanza, poder y significado. ¡Y mejores resultados!

Si alguna vez sientes que te han acusado de algo, respira profundamente y prueba con las Siete Palabras de Oro.

Di para tus adentros: *"Hay algo cierto en lo que dices"*

9. Lee a menudo: *"La razón de mi disgusto no es la que pienso que es".*

Piensa con frecuencia: *"Lo que está ocurriendo esta ocurriendo porque tengo algo que aprender".*

10. Elige la humildad mediante la práctica de la capacidad de escuchar

No dudes en hacer, copias de esta lista.



ABSOLUTAMENTE VERDADERO

Para finalizar la Segunda parte, un simple recordatorio.

Vas a encontrarte con otras personas.

Vas a salir, quizás para dar una charla o un discurso, o tal vez para mostrar algo, enseñar algo, aplicarle un tratamiento a alguien... o simplemente para encontrarte con otras personas...

Quizás estés nervioso. Lentamente, trata de internalizar esos pensamientos mientras los ves a "ellos" - las otras personas- frente a ti.

Estos pensamientos te calman. Son perfectamente verdaderos..
Di para tus adentros:

"No hay nadie aquí que sea más que ningún otro y no hay nadie aquí que sea menos que ningún otro."

Si eso no te ayuda, prueba también con este otro, muy lentamente:

**"No hay nadie aquí de quien no tenga
nada que aprender."**

Cada encuentro con otra persona es una oportunidad para crecer. Es una oportunidad para aprender más sobre ti mismo. Intenta ver a los demás como si hubieran sido enviados a ti para que practiques.

"La personalidad sólo se desarrolla a través del contacto con otra personalidad. Esta iluminación y despertar, mutuos entre pensamiento y pensamiento, entre voluntad y voluntad, es la única, eterna, obvia maravilla de nuestra vida.

(Erik Gustav Geijer, poeta sueco)

TERCERA PARTE

EL CURSO DE GRADUACIÓN

Lee esta última parte, sólo cuando sientas que todo lo que leíste hasta ahora tiene sentido.

¡Buena suerte!



MIEDO - AMOR

Ya has recorrido un largo trecho de este curso. Lo que sigue ahora puede parecer muy confuso, o quizás ya te resulte perfectamente obvio.

Saborea despacio el siguiente pensamiento maravilloso:

¿Y si existieran sólo dos formas de relacionarse con los demás? Una basada en el miedo y la otra basada en el amor. Las dos nunca se pueden “mezclar”.

Es decir:

¿Y si todo lo que no es amor es miedo, y todo lo que no es miedo es amor?

Analiza ese pensamiento lentamente. Léelo una y otra vez.

Mi comportamiento para con mi entorno se basa en el miedo o en *el amor*. No hay otra alternativa.

El amor siempre implica alguna forma de unión. Un movimiento para acercarse. El miedo siempre implica una forma de separación. Un movimiento para alejarse.

Para mí ha quedado en claro que es así.

Reflexiona sobre ese pensamiento. Cuando sientas que es cierto, verás tu entorno de una manera nueva, distinta.

Y, entonces, también es cierto que:

Cada pensamiento, palabra o acto mío es :

o

una expresión de mi voluntad de crear más unidad, más aceptación, más tolerancia - es decir, más amor- en este mundo

o

una expresión de miedo, es decir, un pedido de amor.

El miedo y el amor nunca se pueden experimentar al un grito de socorro. ¡Ámame!

Y no hay ninguna otra opción.

Todos oscilamos entre esas dos posibilidades. En algunas ocasiones irradiamos amor y en otras buscamos amor.

Vive con ese pensamiento. Haz la prueba. Va a ser muy emocionante.



EL MOMENTO SAGRADO

Gradualmente he llegado a creer que esto es cierto:

El miedo y el amor nunca se pueden experimentar al mismo tiempo.

Si en mi interior estoy sintiendo miedo, no puedo sentir amor.

Existen sólo dos formas de relacionarse con los demás. Una basada en el miedo y la otra basada en el amor. Las dos nunca se pueden mezclar.

Todos hemos vivido encuentros basados en el miedo. Todos hemos sentido la tensión, los retortijones en el estómago... el cansancio posterior. Todos recordamos miles de decisiones tomadas por miedo... y que luego lamentamos... Y así sucesivamente.

¡También hemos vivido encuentros sin miedo!

En algún momento de nuestras vidas todos nos hemos encontrado con otra persona sin tener ningún temor. Un encuentro así, entre dos o más personas, en el que nadie siente miedo, es - cada vez que se da- *un momento sagrado*.

Cuando estás presente en un encuentro de esas características y en verdad sientes que no tienes miedo, sientes una corriente cálida de amor.

Tanto por ti mismo como por tu entorno. Estás en contacto con quien se supone que debes ser. *Tu Ser Verdadero*.

También sientes que entiendes el verdadero significado de estas palabras: *"Este momento presente - el ahora- es el único momento que existe"*.

¡El "Ahora" ha llegado!

En el Ahora, liberado del miedo, todos sienten amor. Harry Martinson (sueco ganador de Premio Nobel de Literatura) describe uno de esos encuentros:

Sólo en contadas ocasiones llegamos a experimentar unos segundos inequívocos en los que no existen ni el olvido ni la hostilidad.

El milagro se queda en silencio y nos mira en profundidad.

Sólo imagina: "¿Es posible que mi propio miedo interior haga que el amor quede atrapado dentro de mí?"

Intenta convivir con este pensamiento:

Hay sólo dos formas de aproximarse a otra persona.

Usa, con miedo. La otra, con amor.

El miedo y el amor nunca se pueden sentir al mismo tiempo.

Dos necesidades fundamentales

Una forma de aproximarse a la verdadera visión, es decir, - de acercarse a una visión que percibe la verdad- es tener en mente estas palabras:

**Los demás son dadores de amor o
gente temerosa que pide amor.**

Recuerda esas palabras. Haz que te acompañen en tu vida diaria. Ve a los otros como dadores de amor o como gente temerosa que necesita ayuda, es decir, amor. No existe otra clase de personas.

Practica y practica.

¡Lo lograrás!

Lo siguiente me ayuda a entender con mayor facilidad y a internalizar lo antedicho:

Los seres humanos tienen dos necesidades fundamentales. Por un lado: **la necesidad de ser amados**. Y, por el otro, una necesidad mucho más primordial: **la de expresar amor**.

El siguiente dibujo me ayuda a recordar esta idea:



Por lo tanto, puedes considerar a los demás como dadores de amor o como temerosos buscadores de amor. No existe otra clase de personas.



LO MEJOR QUE PUEDO

Quizás alguna vez hayas oído o leído esta sentencia:

En cualquier momento dado todos los seres humanos hacen lo mejor que pueden, al máximo de su capacidad, sólo en esa ocasión.

No necesariamente lo mejor que saben. sino lo mejor que pueden, al máximo de su capacidad, en ese momento.

¿Y si eso fuera cierto?

¿Y si eso fuera verdaderamente cierto?

¿Te resulta difícil aceptar esa idea? ¿Puedes nombrar de inmediato a algunas personas de tu entorno que piensas que definitivamente deberían esforzarse más? Conozco bien esa sensación, sin embargo... inténtalo... dale una oportunidad a esa sentencia por un momento.

Examina la posibilidad que sea cierta aplicándola a un niño muy pequeño. ¿Por qué no un bebé? ¿Por qué no tú mismo cuando eras muy pequeñito? ¿Por qué no un feto en el útero?

Cada niño, en cada momento dado, hace lo mejor que puede, al máximo de su capacidad en ese momento.

Para mí eso es absolutamente cierto y me hace sentir increíblemente liberado.

Cada niño siempre hace lo mejor que puede, al máximo de su capacidad, en cualquier momento dado. Todo lo demás es una expresión de mi mala interpretación.

De allí surge (lógicamente) que toda condena, acusación, ridiculización o ironía dirigida a los niños, de hecho, es un pedido de ayuda del adulto. Es un mensaje que yo (el adulto) no me estoy sintiendo bien en ese momento). Significa que estoy presionado. Estoy alterado, irritado, desequilibrado. Lo que ocurre es un ejemplo de estar proyectando mis propios problemas hacia alguien inocente. Todo es proyección por parte del adulto.

No digo que sea fácil. A la mayoría de nosotros no nos vieron con esos ojos cuando éramos niños. No nos vieron como si estuviéramos haciendo lo mejor que podíamos.

¿Qué pasaría si comenzara un cambio diciéndome a mi mismo con frecuencia: *"Cada niño siempre hace lo mejor que puede"*?

Luego imagina si también puede ser cierto que:

Todos los seres humanos, en cualquier momento dado, hacen lo mejor que pueden, al máximo de su capacidad en ese momento.

¿Y SI ESO FUERA VERDAD?

He pensado en eso de tanto en tanto durante años. En ocasiones estuve seguro de que es así, y luego dudé. nuevamente.

Pero advertí una cosa.

Cuando me miro a mí mismo con todos mis "puntos débiles" puedo decir hoy, que en todos los casos realmente hice lo mejor que pude, en ese momento. En verdad se siente una gran liberación al poder decirse eso a uno mismo.

Sientes que te estás mirando a ti mismo con ternura y verdadera aceptación. La otra alternativa es *pensar*: *"Podía saberlo hecho mejor. Tendría que haberme esforzado más. ¡Qué estúpido fui!"* En otras palabras, te haces sentir culpable.

Todas esas emociones implican una visión condenatoria y sentenciosa de ti mismo. ¡Que no hace que te sientas ni más saludable, ni más dichoso, ni mejor!



Prefiero creer que la verdad es que la gente siempre hace lo mejor que puede. Eso cambia mucho las cosas, en particular cuando estoy por enojarme con alguien, si sólo logro pensar primero: *"En este momento está tratando de hacer lo mejor que puede. Aún cuando me resulte terriblemente difícil ver y aceptar lo que hace"*.

Con sólo lograr pensar así, me libero de una gran parte de mi enojo.

¡Inténtalo! ¡Practica!



ANTES DE UN ENCUENTRO DIFÍCIL

De vez en cuando lee las siguientes frases para tus adentros:

Veo la arrogancia (el escudo... la máscara... el velo) que aprendiste a usar para protegerte y para esconder tu miedo. Es un pedido de ayuda.

Veo la ironía (el escudo... la máscara... el velo) que aprendiste a usar para protegerte y para esconder tu miedo. Es un pedido de ayuda,

Veo el doble mensaje (la máscara... el juego) que aprendiste a usar para protegerte y para esconder tu miedo. Es un pedido de ayuda.

Veo la actitud ruda, agresiva y fría (la máscara... el escudo) que aprendiste a usar para protegerte en muchas situaciones y con la que aprendiste a esconder tu miedo. ¡Todo es un grito de auxilio! Un pedido de amor.

Veo la pedantería, e - 1 orden, las compulsiones, las costumbres maniáticas que aprendiste a usar para protegerte con el propósito de sobrevivir a tantas situaciones caóticas y con las que luego aprendiste a vencer el miedo.

Son pedidos de ayuda.

Veo el silencio, la apatía, la parálisis, toda esa "falsedad" en la que aprendiste a sumergirte, probablemente cuando eras aún muy pequeño, a fin de sobrevivir a numerosas situaciones difíciles y humillantes, y que luego aprendiste a usar como escudo para esconder tu miedo.

Son pedidos de ayuda.

Mi lección es ver ese pedido.

Debo practicar para no despreciarlo, para no arremeter contra él, para no atacarlo ni ridiculizarlo cada vez que lo encuentro fuera de mí mismo.

Reacciono en forma negativa con tanta facilidad porque no lo acepto en mí Y porque yo también tengo todo eso, o partes de eso, en mi interior, y estoy haciendo lo mejor que puedo para reprimirlo.



VIDA - MUERTE

De muchas maneras, todo este curso trata sobre la salud.

Lee y considera lo siguiente:

Un gran proyecto de investigación de salubridad social se convirtió casi en un clásico. Se llevó a cabo en la Universidad de Minnesota y consistió en el seguimiento de 1059 personas durante más de veinticinco años.

Al comenzar, todos tenían diecinueve años. La muestra era amplia e incluía a hombres y mujeres, gordos y flacos, blancos y negros, ricos y pobres, etc. Se hicieron grandes esfuerzos por realizar una selección de la población lo más representativa posible.

Se realizó un atento seguimiento de las personas en cuestión de distintas maneras, y con mucho cuidado también se identificó a los individuos que también podrían ser denominados como:

INDIVIDUOS CON ALTO NIVEL DE DESCONFIANZA

Se realizaron esfuerzos para identificar a quienes pensaban que veían enemigos en todas partes, en toda clase de situaciones.

Asimismo se identificó a quienes podrían ser denominados como:

INDIVIDUOS CON BAJO NIVEL DE DESCONFIANZA

¡Se observó a estas personas durante un cuarto de siglo!

Y se descubrió que quienes veían enemigos por todos lados tenían:

**un riesgo de infarto cuatro veces mayor
y
una mortalidad seis veces más**



UNA REVISIÓN FINAL

Por consiguiente, considera a los demás como dadores de amor o como temerosos buscadores de amor.

Eso es **ver de verdad**. También es uno de los fundamentos de este curso. La siguiente es una paráfrasis de una sentencia que ya apareció anteriormente en el presente libro:

Cada una de mis acciones expresa un deseo de crear más amor en el mundo o un pedido, un clamor, un grito de socorro: ámenme.

No hay otras alternativas.

Considera a los demás como dadores de amor o como personas temerosas que piden amor.

Tienes la oportunidad de practicarlo en cada encuentro con otra persona.

Los demás son dadores de amor, o personas temerosas que piden ayuda, es decir, que piden amor.

Trasladada a una relación, esta reflexión podría verse de la siguiente manera:

Cada una de mis acciones hacia un colega, un paciente, un cliente, un alumno, es un acto de ENTREGA, con el objetivo fundamental de curar a esa persona, es decir, de dar amor. O es una expresión del hecho que tengo un problema que estoy tratando de resolver y por lo tanto estoy pidiendo ayuda.

Considera las relaciones como medios que nos permiten trabajar en nuestro desarrollo personal. **Haz el intento de considerar a las relaciones como misiones.**

En cada relación, a cada momento, estamos enseñando a amar o a temer. En una relación puedes encontrar fallas en todas partes. Es muy fácil, si eso es lo que estás buscando. Y puedes encontrar buenos intentos, deseos, voluntad, afecto y pedidos de ayuda, si eso es lo que estás buscando.



ESTO SIEMPRE ES VÁLIDO

Esto siempre es válido.

Existen sólo dos tipos de reacción, dos tipos de expresión facial, risa, voz, frase y postura corporal: o son expresiones de amor o son un pedido de amor.

La risa que oyes es una expresión de amor o expresa un pedido de amor. La postura corporal o el rostro expresan amor o un pedido de amor. Tus palabras y gestos expresan amor o piden amor.

Esa es la lección que debemos aprender.

Y así llegamos al final de este curso.

Gracias por leer estas páginas.

Te deseo todo lo mejor.



ALGUNAS IDEAS - FUERZA DE ESTE LIBRO

- Tengo algo que aprender de cada persona que conozco,
- Todo aquel al que encuentro es enviado con un propósito.
- Puedo aprender de los demás y voy a hacerlo.
 - Todos han sido enviados a mí para que practique.
 - En lugar de vernos a nosotros mismos, a menudo culpamos a los demás.
 - La razón de mi disgusto no es la que pienso que es.
 - Soy el único responsable por la forma en que elijo interpretar lo que veo.
 - La realidad y mi concepción de la realidad no son idénticas.
 - Lo único que puedo cambiar es mi forma de pensar.
 - Lo que voy a buscar y a encontrar en otro ser humano es lo que espero de él. Veré lo que quiero ver.
 - Mis pensamientos son creativos.
 - Lo que pienso de ti pone de manifiesto algo de mí.
 - Cada pensamiento mío agrega algo a lo verdadero o a lo ilusorio. Cada pensamiento mío aumenta la verdad o la falsedad.
 - Una persona que se siente bien nunca tiene -necesidad- de atacar ni de ridiculizar a nadie.

- Lo que está ocurriendo en este momento está ocurriendo porque tengo algo que aprender.
- Cuando menosprecio o prejuizo a otra persona, ya sea un niño o un adulto, en realidad me estoy haciendo daño a mí mismo.
- Siempre le temeré a quien he atacado.
- Cada uno de mis pensamientos genera un recuerdo en mis células. Puedo elegir lo que pienso de mí mismo.
- Soy el único responsable de mis pensamientos.
- Detrás de la ira siempre hay una persona que clama por ayuda. Todo enojo es en verdad un grito desesperado pidiendo ayuda.
- Todo acto de violencia es una expresión de impotencia. Sólo golpeamos cuando no entendemos nuestra propia ira.
- Cada máscara es una defensa, una súplica, un grito de socorro.
- Tu propia interpretación equivocada te distancia y te separa de los demás.



* Esta sección ha sido preparada especialmente por los editores de la versión castellana. [N. del E.]

FIN

* * *