

## Quando odiarnos, damos poder

En la actualidad quien mas quien menos, todos vivimos preocupados, tensos y nerviosos. Eso impide conectarnos con la cosas lindas de la vida. Si nos sentimos angustiados y acosados por las responsabilidades, es imposible hacer frente al mundo de la realidad. Muchas veces la angustia o el temor que nos provoca el mañana hace que con frecuencia nos quejemos de cabeza o de fatiga crónica.

Lo más importante en estos casos es asumir una actitud positiva. Esto significa asumir los problemas y tomar con calma las medidas para solucionarlos. Un hombre, por ejemplo, puede ocuparse de sus problemas graves y, sin embargo, ir con la cabeza en alto y una flor en el ojal. Sin duda nuestra paz interior y nuestra alegría dependen, no de donde estamos, qué tenemos o qué somos, sino únicamente de nuestra actitud mental.

**¿Es sencillo cambiar instantáneamente nuestras emociones con sólo decidir hacerlo?**

Sí, por que cambiar nuestra acción, se modifican mecánicamente nuestro sentimientos. Por que las emociones de la preocupación, el medio, el odio, la envidia son tan violentas que tienden a expulsar de nuestros espíritus todos los pensamientos y emociones pacíficos y felices. El remedio contra la preocupación es ocupar el tiempo en la realización de algo constructivo.

**¿Da resultado este truco tan sencillo?**

Es como la cirugía estética. Ponga en su cara sonrisa amplia y sincera, saque pecho, respire pausada y profundamente y entone algo. Pronto descubrirá que es físicamente imposible permanecer deprimido o agobiado mientras se manifiestan los síntomas de una felicidad radiante.

Si uno cambia los pensamientos sobre las cosas y sobre los demás, las preocupaciones empiezan a desaparecer.

Así de sencillo. Porque nuestra vida es la obra de nuestros pensamientos. Si tenemos pensamientos felices seremos felices. Si tenemos pensamientos desdichados, seremos desdichados. Si tenemos pensamientos temerosos tendremos miedo. Si pensamos en el fracaso, seguramente fracasaremos. Si nos dedicamos a compadecernos, todo el mundo huirá de nosotros.

**¿Y de qué manera se puede determinar qué cosas merecen nuestra preocupación y cuales no?**

Hay que aprender a distinguir entre tener y ser. Las personas que viven constantemente preocupadas están llenas de tener. Me sentiré contento cuando tenga casa propia. O, si tuviera un jefe que no fuese tan dictador... si tuviera un titulo, o más tiempo para mi.

Siempre que pensemos que el problema está allí afuera, el problema residirá en ese mismo pensamiento. De esta manera otorgamos a lo que esta ahí afuera el poder de controlarnos. El paradigma del cambio es entonces de afuera hacia adentro.

Esta idea constituye para muchas personas un cambio dramático de esquema. Pero la verdad es que todos podemos controlar nuestras vidas y tratar de influir poderosamente en nuestras circunstancias, si trabajamos sobre el ser, sobre lo que somos.

Por ejemplo, si alguien tiene un problema en su matrimonio ¿qué gana mencionando continuamente los pecados del otro? Al decir que no es responsable, aparece como una victima impotente, se inmoviliza en una situación negativa.

**¿Qué debe hacer entonces?**

Si realmente quiere mejorar la situación, lo único que puede hacer es trabajar sobre si mismo. Dejar de poner en orden a su esposa y trabajar sobre sus propios defectos. Con suerte, su esposa sentirá el poder de su ejemplo y responderá con la misma moneda. Pero, lo haga o no, el modo mas positivo en cada uno puede influir sobre una situación, o tratar de que loas preocupaciones no lo agobien, consiste en trabajar sobre si mismo, sobre su ser.

*Pero al trabajar sobre uno mismo, es inevitable que surja la preocupación o el lamento por todo lo que hicimos mal.*

*La cosa más importante de la vida no es capitalizar las ventajas. Cualquier tonto puede hacer esto. Lo que verdaderamente importa es beneficiarse con las pérdidas, con los errores cometidos. Esto exige inteligencia y señala la diferencia entre una persona de juicio y un necio.*

***¿Y cómo se puede ganar sin pelear? ¿Qué actitud hay que tomar frente aquellas personas que nos lastiman, nos hieren o nos causa algún perjuicio económico?***

*Cuando odiamos a nuestros enemigos, les damos poder sobre nosotros, poder sobre nuestro sueño, nuestros deseos, nuestra presión sanguínea, nuestra salud y nuestra felicidad.*

*Nuestros enemigos bailarían de alegría si supieran como nos reocupan, cómo nos torturan y cómo se nos imponen. Nuestra bronca o nuestro odio no los daña, pero convierte nuestros días y noches en un infernal torbellino.*

*Si una persona egoísta trata de aprovecharse de nosotros, lo mejor es borrarlo de la lista, ignorarlo completamente, pero nunca pagarle con la misma moneda. Cuando uno trata de devolver lo que le hicieron con la misma moneda, se hace mucho daño.*

***¿Cómo se puede ignorar por completo una preocupación dolorosa provocada por alguien que no nos quiere?***

*Si no podemos amar a nuestros enemigos, hay que tratar por lo menos, de amarnos a nosotros mismos. Si uno aprende a amarse lo suficiente es imposible que las preocupaciones que los demás tratan de endosarnos dominen nuestra felicidad, salud y aspecto.*

*Recordemos que los que nos hiere o nos dañan no es lo importante, sino que sucede. Desde luego, las cosas pueden dañarnos económicamente, y causarnos dolor o preocupación por ello.*

*Pero nuestro carácter, nuestra identidad básica, en modo alguno tiene que quedar herida. De hecho, nuestras experiencias más difíciles se convierten en crisoles cuando moldean nuestro carácter y se desarrollan las fuerzas internas, la libertad para abordar circunstancias difíciles en el futuro y para inspirar a otros la misma conducta.*

*Suceda lo que suceda, siempre tenemos que ser nosotros mismos. Por que la vida... siempre pasa su factura.*