

CÓMO RESOLVER PROBLEMAS CON ÉXITO

OBJETIVO:

ENFOCAR LA VIDA Y SUS CIRCUNSTANCIAS COMO UNA ESCUELA PARA EL DESARROLLO PERSONAL.

INTRODUCCIÓN:

Una de las finalidades del ser humano es crecer. El crecimiento es el proceso natural de todo lo viviente. Una de las condiciones básicas para que se efectúe es que se satisfagan las necesidades del organismo. Lo cual implica tener conciencia de las necesidades y poder discernir lo que conviene para favorecerlo. Y en este esfuerzo por satisfacer nuestras necesidades oportuna y apropiadamente surgen los problemas.

No le digas a Dios yo tengo un gran problema... Dile al problema yo tengo un gran Dios.

Yo ya no arreglo mis problemas, arreglo mis pensamientos y los problemas se arreglan solos.

La vida no es el problema, nosotros somos el problema. Y si la solución de todo problema está dentro del mismo problema, entonces dentro de nosotros mismos está la solución.

La vida es lo que tú haces de ella: una escuela, un campo de batalla o un parque de diversiones.

El conflicto no está entre el bien y el mal, sino entre el conocimiento y la ignorancia. El origen de nuestros miedos es la ignorancia sobre sí mismos. Necesitamos conocernos a sí mismos, por sí mismos.

Hemos aprendido a volar como los pájaros, a nadar como los peces; pero no hemos aprendido el sencillo arte de vivir como humanos y como hermanos.

Las oportunidades sólo se presentan una vez. Pero sólo una.

La felicidad no es la ausencia de problemas; es la habilidad para tratar con ellos.

¿Qué es la vida?

a) **Concepto General:** Si le preguntamos a la gente ¿Qué es la vida? Obtendremos respuestas variadas, pero la mayoría contestaría con frases tristes, por ejemplo:

“Este es un valle de lágrimas”

“Mejor no hubiéramos nacido”

“Problemas y más problemas”

La vida es una aventura, no un tour organizado, prueba error, prueba error, prueba acierto...

b) **Concepto Religioso:** Venimos al mundo en pecado y debemos salvarnos. ¿Cómo? Acercándonos a Dios, pero con todas estas dificultades que tenemos que afrontar a diario, ¿Quién tiene tiempo para acordarse de Él?

c) **Concepto Gnóstico:** Si Ud. desea desarrollar una habilidad en particular, entonces va a donde alguien que se la pueda enseñar o concurre a algún centro de enseñanza para así lograr el conocimiento o habilidad que desea. Ejemplo: aprender inglés, artes marciales, natación, computación, conducir un automóvil o una moto, etc.

En la vida ni se gana ni se pierde, ni se fracasa, ni se triunfa.

En la vida se aprende, se crece, se descubre;

Se escribe, se borra y se reescribe otra vez;

Se hila, se deshila y se vuelve a hilar.

DESARROLLO:

La vida es un gimnasio psicológico y los profesores, todo el mundo, todo aquel que se relacione con nosotros, ya sea directa o indirectamente. La vida es una escuela para el desarrollo personal. La vida es un trabajo. Un trabajo sobre sí mismo. La vida es un medio, no es un fin. Pero, ¿Para qué venimos a este gimnasio? ¿Qué es lo que debemos aprender? Lógicamente todos estamos APRENDIENDO A VIVIR. Pero, ¿Cómo voy a aprender vivir, si los problemas no me dejan ni vivir siquiera?

Muy bien, esta pregunta da en el clavo: “SABER RESOLVER NUESTROS PROBLEMAS ES SABER VIVIR”. SABER SATISFACER NUESTRAS NECESIDADES SIN COMPLICARNOS TANTO ES SABER VIVIR.

Saber vivir es vivir en armonía, con paz interior, en salud, creciendo interiormente, sin causar daño a nadie, ni a nosotros mismos; es encontrar soluciones a nuestros problemas, es ser eficientes para vivir, es satisfacer nuestras necesidades oportuna y apropiadamente, es ayudarse y ayudar a los demás. Es descubrir el sentido de nuestra existencia y realizarlo, es encontrar trascendencia en nuestra vida. Es alcanzar la autorrealización íntima del ser. Es aprender a vivir en el aquí y ahora; es aprender a ser feliz de momento en momento.

Muchos creen que saber vivir es tener bastante dinero, carros, casas, viajes, mujeres, hombres, placeres, diversiones de todo tipo, “éxito”, etc., pasando por sobre todos, aunque sea teniendo muchos conflictos, causando daño al prójimo y a nosotros mismos. No saber vivir es nacer, crecer, estudiar, vivir en conflictos, trabajar, casarse, sufrir mecánicamente y morir; sin saber el para qué de toda nuestra vida. Y, además, con la creencia de que la vida mecánica va a llenar nuestras expectativas y sueños. Lo que nos sucede hoy nos sucede mañana y pasado mañana, los mismos problemas, angustias y sufrimientos y no aprendemos la lección de la vida ni a cañonazos.

Saber vivir es hacer lo mejor que podamos con lo que tenemos, en el momento en que estamos.

Necesitamos ser eficaces y eficientes para vivir, para poder desarrollar armoniosamente las infinitas posibilidades latentes en nosotros. Para aprender, crecer, madurar, desarrollarnos, conocernos y autorrealizarnos. Volvemos especialistas en satisfacer nuestras necesidades-deseos y en resolver nuestros problemas. Asegurémonos de ser: Auto sustentables, auto responsables, independientes, auto suficientes y de auto conocernos.

El día que comprendí que lo único que me voy a llevar es lo que vivo, empecé a vivir lo que me quiero llevar.

En la vida el hombre se enfrenta con innumerables problemas. Cada persona necesita saber cómo resolver cada uno de estos problemas inteligentemente. Necesitamos comprender cada problema. La solución de todo problema está en el problema mismo.

Ha llegado la hora de aprender a resolver problemas. Existen muchos problemas: económicos, sociales, morales, políticos, religiosos, familiares, etc., y nosotros debemos aprender a resolverlos inteligentemente. Lo más importante para la solución de todo problema es no

identificarse con el mismo. Uno tiene cierta tendencia a identificarse con el problema y es tanta la identificación que de hecho nos convertimos en el problema mismo. El resultado de semejante identificación es que fracasamos en la solución porque un problema no puede resolver jamás otro problema.

Para resolver un problema se necesita muchísima paz y quietud mental. Una mente inquieta, batalladora, confundida, no puede resolver ningún problema. Si Ud. tiene un problema muy grave no se identifique con el problema, no se convierta Ud. en otro problema, retírese a cualquier lugar de esparcimiento sano: un bosque, o un parque, o la casa de un amigo muy íntimo, etc. Distráigase con algo distinto, escuche buena música, y luego con su mente tranquila y quieta, estando en paz, trate de comprender profundamente el problema, recordando que la solución de todo problema está en el problema mismo.

Recuerde Ud. que sin paz no puede hacer nada nuevo. Ud. necesita quietud y paz para resolver el problema que se le presente en la vida. Ud. necesita pensar de un modo completamente nuevo acerca del problema que quiere resolver, y esto sólo es posible teniendo Ud. tranquilidad y paz. En la vida moderna tenemos muchísimos problemas y desgraciadamente no gozamos de paz. Esto es un verdadero rompecabezas porque sin paz no podemos resolver problemas.

Nosotros necesitamos paz y debemos estudiar este asunto a fondo: Necesitamos investigar cuál es el principal factor que acaba con la paz dentro y fuera de nosotros mismos, necesitamos descubrir cuál es la causa del conflicto. Ha llegado la hora de comprender a fondo en todos los niveles de la mente, las infinitas contradicciones que tenemos dentro, porque ese es el principal factor de discordia y de conflicto. Comprendiendo a fondo la causa de una enfermedad, curamos al enfermo. Conociendo a fondo la causa del conflicto, acabamos con el conflicto; por lo tanto, el resultado es la paz.

Dentro de nosotros y en torno a nosotros existen millares de contradicciones que forman conflictos. Realmente lo que existe dentro de nosotros, existe también en la sociedad porque está es, una extensión del individuo. Si dentro de nosotros hay contradicción y conflicto, en la sociedad también lo hay. Si el individuo no tiene paz, la sociedad tampoco la tendrá, y en estas condiciones toda la propaganda por la paz resulta, de hecho, totalmente inútil.

Si nos analizamos juiciosamente, descubriremos que dentro de nosotros mismos existe un estado constante de afirmación y negación. Lo que queremos ser y lo que somos realmente. Somos pobres y queremos ser millonarios, somos soldados y queremos ser generales, somos solteros y queremos ser casados, somos empleados y queremos ser gerentes, etc.

El estado de contradicción engendra conflicto, dolor, miseria moral, actos absurdos, violencias, murmuraciones, calumnias, etc. El estado de contradicción jamás en la vida puede traernos paz. Un hombre sin paz nunca puede resolver sus problemas. Ud. necesita resolver sus problemas inteligentemente y por lo tanto es urgente que tenga paz constante. El estado de contradicción impide la resolución de los problemas; cada problema implica millares de contradicciones. ¿Haré esto? ¿Aquello? ¿Cómo? ¿Cuándo?, etc. La contradicción mental crea conflictos y frustra la resolución de los problemas.

Necesitamos resolver primero las causas de la contradicción para acabar con el conflicto. Sólo así viene la paz y con ésta, la solución de los problemas. Es importante descubrir las causas de las contradicciones; es necesario analizar detalladamente esta causa. Sólo así es posible acabar con el conflicto mental. No está correcto culpar a otros de nuestras internas contradicciones. Las causas de estas contradicciones están dentro de nosotros: existe conflicto mental entre lo que somos y lo que queremos ser, entre lo que es un problema y lo que nosotros queremos que

sea. Cuando tenemos un problema de cualquier orden, ya sea moral, económico, religioso, familiar, conyugal, etc., nuestra primera reacción es pensar en él, resistirlo, negarlo, aceptarlo, explicarlo, etc. Es necesario comprender que, con la angustia mental, con la contradicción, con la preocupación, con el conflicto, no se puede resolver ningún problema. La mejor forma de reaccionar con un problema es el silencio. Me refiero al silencio de la mente. Este silencio viene no pensando en el problema. Este silencio viene cuando comprendemos que con el conflicto y las contradicciones nada se resuelve. Este silencio no es un don especial de nadie, ni una capacidad de cierto tipo. Nadie puede cultivar este silencio; adviene porque sí. Adviene cuando comprendemos que ningún problema se resuelve resistiéndolo, aceptándolo, negándolo, afirmándolo o explicándolo, etc. La meditación del momento presente y de la atención plena es la práctica clásica para lograr gradualmente la paz y el silencio interior.

Del silencio mental nace la acción inteligente, la acción intuitiva y sabía que resolverá el problema por difícil que sea, esta acción inteligente no es el resultado de ninguna reacción. Cuando percibimos el hecho, el problema; cuando nos damos cuenta del hecho sin afirmarlo, ni negarlo, ni explicarlo; cuando ni aceptamos el hecho, ni lo rechazamos, entonces viene el silencio de la mente. En el silencio florece la intuición. Del silencio brota la acción inteligente que resuelve totalmente el problema. Sólo en la quietud y en el silencio mental hay libertad y sabiduría.

El conflicto mental es destructivo y ruinoso. El conflicto mental es el resultado de los deseos opuestos: queremos y no queremos, deseamos esto y aquello. Estamos en contradicción constante y esto, de hecho, es conflicto. La contradicción constante que existe dentro de nosotros, se debe a la lucha de los deseos opuestos: hay constante negación de un deseo por otro deseo, un empeño se sobrepone a otro empeño. No existe un deseo permanente en el ser humano; todo deseo es pasajero, quiere un empleo y luego que lo tiene, desea otro empleo. El empleado quiere ser gerente, y el cura quiere ser obispo. Nadie está satisfecho con lo que tiene. Todo el mundo está lleno de deseos insatisfechos y quiere satisfacción.

La vida es una sucesión absurda de deseos fugaces y vanos. Cuando comprendemos profundamente a través de la meditación diaria que todos los deseos de la vida son fugaces y vanos, cuando entendemos que el cuerpo físico es engendrado en el pecado y que su destino es la podredumbre del sepulcro, entonces nace de esa profunda comprensión la paz verdadera de la mente, desaparece la contradicción y el conflicto. Sólo la mente que está en paz puede resolver problemas. La paz está en el silencio de la mente. Y cuando la mente se calma se activa la conciencia, la comprensión y la creatividad.

La contradicción surge de la terquedad: cuando la mente se aferra a un solo deseo, cuando quiere que, a toda costa, cueste lo que cueste, se realice su deseo, es lógico que tiene que haber conflicto. Si observamos cuidadosamente a dos personas que están discutiendo un problema, podremos confirmar que cada persona se aferra a su deseo, cada persona quiere ver satisfecho su deseo, y esto, como es natural, forma conflicto mental. Cuando resueltamente vemos la vanidad de los deseos, cuando comprendemos que el deseo es la causa de nuestros conflictos y amarguras, entonces adviene la paz verdadera.

¿Qué son los problemas?

Son lecciones que debemos aprender. Se tiene la idea de que un problema es algo negativo, pues es todo lo contrario, ya que es una llamada de atención sobre cosas que debemos saber, un desafío que vencer. En fin, que cuando Dios-Vida nos quiere entregar algo o regalar alguna enseñanza, muy rara vez nos la sirve en bandeja de plata, por lo general nos lo envía oculto, disfrazado de problema para que tengamos que quitarle el papel de regalo y así sea más

provechoso, pero ¿Es esto posible? Claro, ¿Quién sino Dios-Vida para enseñarnos la mejor manera de vivir? Porque es un hecho que con cada problema que resolvamos estaremos más capacitados para los que vendrán; ganamos experiencia, sabiduría, destreza, conocimiento, eficacia, habilidades, experticia, etc.

Los problemas son oportunidades para desarrollar ciertas destrezas, habilidades y conocimientos. Un problema también contiene una oportunidad para poner en práctica nuestras capacidades, conocimientos, para alcanzar ciertos logros. En esta vida no hay problemas solo hay oportunidades.

Son aprendizajes para crecer, para lograr ser autorresponsables, autosustentables, independientes, autosuficientes, autoconscientes, para auto descubrirnos y auto conocernos.

Todo problema trae oculto dos cosas: la solución y la experiencia que vamos a adquirir con él.

Cualquier crisis tiene tres cosas: Una solución, una fecha de caducidad y una enseñanza para tu vida.

Universalidad de los problemas.

Todos tenemos problemas. Si hay personas que no tienen problemas ¿Dónde están? Están en el cementerio, allí hay personas que no tienen problemas, pero están muertas. ¿Tiene Ud. problemas? Lo felicitamos, pues esta Ud. vivo y tiene algo que aprender todavía. Y además todavía tiene tiempo.

Si nos parece que otro no los tiene es que los problemas de él no son los mismos que los nuestros. En este gimnasio no hay personas que se pasen sin hacer nada, todos estamos aquí para nuestro aprendizaje y crecimiento psicológico, porque de una u otra manera, tarde o temprano las circunstancias aparecen y debemos vencerlas. A todos nos falta aprender algo; desarrollar alguna virtud, destreza, habilidad, conducta, actitud. Todos tenemos problemas porque todos tenemos necesidades que satisfacer y deseos que queremos cumplir.

Al intentar satisfacer nuestras necesidades esenciales nos metemos en problemas. Nos cuesta diferenciar entre necesidad y deseo. El Ego genera confusión, problemas, deseos, caprichos, ambiciones, conflictos, expectativas, sufrimientos, miedos, etc. Nos falta conciencia, sabiduría, educación, capacitación, entrenamiento, experticia, para satisfacer apropiadamente nuestras necesidades sin complicarnos en problemas innecesarios.

Problemas recurrentes:

Ahora bien, ¿Por qué y para qué se repiten en la vida? La cosa funciona como en el colegio, si no aprobamos la materia, no pasamos de año, tenemos que repetirlo, con la diferencia de que en este gimnasio psicológico no podemos comprar “el pase de año”.

Forma objetiva de abordarlos: ¿Qué debo aprender de este problema? ¿Cuál es la lección de vida de este problema repetitivo?

Nuestros problemas repetitivos nos señalan con claridad la lección por aprender, la insuficiencia de una virtud, la insuficiencia de una capacidad requerida, un defecto por eliminar, o una habilidad por desarrollar.

Si se nos repite 3 veces es una necesidad, si se nos repite 7 veces es una urgencia y si se nos repite más es una emergencia. Los problemas del presente nos muestran con claridad meridiana los defectos que debemos de trabajar en estos días o la destreza, la habilidad, la virtud por

desarrollar. Se repiten de acuerdo a nuestro nivel de ser. Mientras no elevemos nuestro nivel de ser, atraeremos a las mismas circunstancias y personas negativas y problemáticas.

Cuando Dios resuelve tus problemas tú tienes fe en Él. Cuando Dios no resuelve tus problemas Él tiene fe en tus habilidades para resolverlos. Ej. Encontrar un buen empleo o trabajo.

Yo no corrijo problemas, yo corrijo mi forma de pensar y mis actitudes. Ej. Alcoholismo.

No es que el problema no tenga solución, es que todavía no ves la respuesta. Ej. Un fallecimiento o una enfermedad, etc.

¿Hasta cuándo tendré el mismo problema? Hasta que cambie mi nivel de ser o sea hasta que despierte conciencia.

La vida es tan buena maestra que si Ud. no aprende la lección se la repite.

Nada se va de nuestra vida hasta que nos enseña lo que necesitamos aprender.

La Preocupación: Muchas veces caemos en ciertos círculos viciosos de tipo mental que se denominan preocupaciones. Una preocupación moderada es aceptable, pero cuando esta no nos deja en paz impidiéndonos vivir con tranquilidad, debemos combatirla. Necesitamos dejar ese vicio llamado preocupación. La preocupación es el resultado de la identificación más el miedo.

La consecuencia de las preocupaciones es el agotamiento prematuro de los valores vitales depositados en cada uno de los tres cerebros.

El preocuparse no se lleva lejos los problemas de mañana, se lleva la paz de hoy. Pre-ocuparse significa ocuparse antes de, antes de tiempo, antes de realizar la tarea, antes del evento.

La preocupación es como una silla mecedora: nos mueve, nos mueve y no nos lleva a ninguna parte.

La preocupación es una forma de identificación. Literalmente, esta palabra en inglés tiene el sentido de desgarrar y retorcer, o ahogar y estrangular; originalmente se relacionaba con la palabra “retorcer”, que aún se emplea en la expresión “retorcerse las manos”, una de las señales exteriores de la preocupación.

Recordarán que cada estado psicológico o interior encuentra su representación exterior por medio del centro motor, es decir, es representado por algunos movimientos musculares o contracciones peculiares, etc.

Habrán observado que un estado de preocupación se refleja a menudo por un fruncimiento del ceño o por retorcerse las manos. Los estados de alegría nunca se representan de este modo.

Los estados negativos, los estados de preocupación, o temor, o ansiedad, o depresión, se representan en los músculos por contracciones, flexiones, agachar la cabeza o los hombros, etc. (y también, muchas veces, por debilidad de los músculos), mientras que los estados emocionales opuestos se reflejan en el centro motor por expansión, extensión de los miembros, erección, relajamiento de la tensión, y por lo general por un sentimiento de fuerza.

Para reprimir las preocupaciones, la gente que se preocupa frunce el ceño o la boca, arruga la frente, cierra los puños, deja casi de respirar, etc., Ud., necesita empezar por relajar los músculos que expresan el estado emocional y liberar la respiración, respirando con profundidad y conciencia deliberadamente.

Según el esoterismo, por lo general el relajamiento tiene tras sí la idea de prevenir los estados negativos. Los estados negativos se producen menos fácilmente cuando una persona está en estado de relajamiento. Por eso se dice tan a menudo que es preciso practicar la relajación todos los días, prestando atención a todo el cuerpo y relajando deliberadamente todos los músculos en tensión.

Es difícil controlar directamente el centro emocional, en parte porque trabaja con tanta velocidad, 60,000 veces más rápidamente que la parte formatoria del centro intelectual, de modo que un ser humano se preocupa o se vuelve negativo antes de darse cuenta. Pero en el trabajo espiritual se compara a veces el centro emocional con un elefante loco que no está domado ni dominado y que tiene dos elefantes domados y cuerdos, uno a cada lado, a saber, el centro intelectual y el centro motor.

Primero es preciso observar la existencia de uno de los estados emocionales equivocados, los acostumbrado y dañinos estados de preocupación, enojo, irritabilidad, etc. Por regla general las personas no se dan cuenta de sus estados porque son sus estados. Después, es preciso usar uno de los elefantes domados y cuerdos. A este respecto, consideremos lo que significa usar el centro intelectual. Significa que se debe auto observar el flujo de pensamientos mientras se está preocupado. Cierta parte de nuestra voluntad se ejerce sobre el centro intelectual, para que podamos controlar hasta cierto punto el pensamiento. Si detenemos la parte pensante de la preocupación, si no la acompañamos, si no creemos en ella, si no cedemos a ella, sino un elefante cuerdo, por así decir, es llevado junto al incontrolado elefante loco del centro emocional.

El otro elefante cuerdo es el centro motor, sobre el cual se ejerce nuestra voluntad si le prestamos atención y respiramos profundo concientemente. Podemos relajar los músculos deliberada y concientemente. Como saben ustedes, en las instrucciones dadas en el trabajo esotérico sobre la relajación, se dice que primero es preciso relajar los pequeños músculos, los pequeños músculos del rostro, los músculos de la expresión, particularmente. Esto incluye a los músculos de los ojos, los músculos en torno de la boca y del mentón, de la lengua y la garganta, los músculos del cráneo y así sucesivamente.

Volvamos a las preocupaciones. La preocupación es debida a un trabajo equivocado de los centros. Es siempre inútil. Es una forma de consideración interior, es decir, de identificación. Es una mezcla continua de imaginación negativa con unos pocos hechos y produce conexiones incorrectas en los centros.

Es una especie de mentira, verdades a medias, entre muchas otras clases de mentira que se producen en nosotros y desordenan los centros. Preocuparse es siempre fácil, pues es un alivio, y es, por así decirlo, una forma de justificación de sí. Está muy cerca de la autocompasión y de la violencia.

Preocuparse no es pensar. La mente es impulsada a la preocupación, por el estado emocional, y está oscurecida. **Creamos una forma mental.** Prestar atención a algo siempre ayuda, porque al prestar atención nos pone en las partes más conscientes de los centros. Preocuparse es no pensar en los otros. No es consideración externa. Es identificación y miedo. Está mezclada con uno mismo y esto demanda largo tiempo para auto observarlo distintamente.

Al aprender a vivir desde el punto de vista del trabajo esotérico, de manera que podamos vivir más concientemente en la vida o vivir el trabajo espiritual en la vida y no sólo la vida sin nada entre nosotros y la vida, la preocupación nos muestra algo sobre nosotros mismos si la

observamos objetivamente y por mucho tiempo. Pero es preciso no pensar que lo opuesto a la preocupación es la indiferencia.

Pueden y deben sentir “ansiedad” por una persona que está en peligro, una mezcla de esperanza y temor, pero la preocupación es muy diferente, porque en ella entra la imaginación mecánica y negativa. Se convierte en hábito, en un vicio, así como muchos otros estados negativos emocionales, y la gente se imagina a veces que es mejor que los otros por tener preocupaciones y se sienten meritorias al preocuparse. La gente hasta llega a pensar que es justo preocuparse por todo, por el pasado y el futuro, por sí mismos, por los otros, por la vida y por la muerte, etc.

Esto no es otra cosa que una seria enfermedad negativa, difícil de curar, porque en tanto una persona no es sino una máquina infestada de preocupaciones, se establece toda clase de conexiones equivocadas y todo trabaja de un modo erróneo ya que su único goce es la preocupación. Privarla de ella, si esto fuera posible, sería destruir lo que más le interesa; ya es un hábito, una dependencia, un vicio.

A este respecto, recordarán uno de los dichos del trabajo esotérico, ante todo les piden hacer una cosa, “abandonar su forma peculiar de sufrimiento”. Esto parece fácil. Traten de hacerlo. La razón por la cual es tan difícil es porque para hacerlo hay que destruir todos esos grupos de “yoes” que están en ustedes y gozan en hacerlos sufrir y a quienes temen como si fueran ustedes mismos.

Volviendo a esta cuestión: ¿Qué es preocuparse? Ya que es una forma de identificación, significa que produce una pérdida continua de fuerza. Si se pudieran auto observar mientras están preocupados, verían que en realidad se asemeja a desgarrarse, retorcerse y ahogarse dentro de sí mismo, lo cual corresponde a movimientos musculares externos ya descritos. No hay centro de gravedad. No hay dirección alguna, ni ningún propósito claro; todo está en desorden, todo está, por así decirlo, corriendo dentro de uno mismo sin rumbo alguno. Es como si todos los diferentes “Yoes” en uno no supieran qué hacer y se retorcieran las manos y sólo dijeran lo que la imaginación negativa, que domina la escena, les sugiere.

No digo que sea posible dejar de preocuparse. Se presentan situaciones, en especial hoy en día, en que es casi imposible no hacerlo. Me refiero más bien a la tendencia habitual a preocuparse por todo y a aprovechar cualquier suceso como motivo de preocupación. Formularse claramente lo que uno está por hacer, tener una dirección, ayuda a prevenir este estado de desorden, que es, como se dijo, una forma de consideración interior y no de consideración exterior. La consideración interna es siempre mecánica. La consideración externa es siempre conciente, es empatía, es ponerse concientemente en la posición de otra persona y puesto que esto exige una atención dirigida, lo saca a uno de las preocupaciones. Si observa, verá que las pequeñas formas mentales de preocupación empiezan muy temprano en la mañana. Es una muy buena cosa, que vale la pena hacer, efectuar el trabajo sobre sí en las primeras horas de la mañana, meditación, mantra, oración, pranayamas, etc., antes, por así decir, de sumergirse en la vida y en los deberes del diario vivir.

Un poco de trabajo conciente en ese momento, prestando atención al origen de las preocupaciones o de los pensamientos negativos o de la compasión de sí, sobre los miedos y los deseos y codicias, etc. y diciendo NO a ellos, elevándose por encima de ellos, no tomándolos como uno mismo, todo este trabajo sobre la no identificación con ciertas máquinas, ciertos yoes, puede cambiar el día entero. Y esto, claro está, pertenece a la idea de saldar las deudas, abandonando todas las cuentas interiores, si es posible.

Entonces algo nuevo y fresco empieza el día, y se impide el enmohecimiento de la vida que en realidad es el enmohecimiento de uno mismo que siempre reacciona de la misma manera a todo, que siempre tiene los mismos puntos de vista, las mismas preocupaciones, los mismos miedos, las mismas identificaciones, las mismas ambiciones, que siempre considera a los demás del mismo modo, y así sucesivamente.

El trabajo sobre sí produce resultados maravillosos, si se recuerda que se vive la vida en el trabajo esotérico y no la vida sin nada entre uno mismo y ella. El trabajo esotérico finca en transformar nuestras relaciones con la vida. Todas las cosas prácticas que se dicen en él tienen este objeto. Esto es trabajar sobre sí mismo. Es decir, es estar en el trabajo interior y en la vida, no en la vida solamente. ¿Cuál es su tarea? ¿Para qué está usted aquí? ¿Qué es lo que tiene que cambiar? ¿Qué es lo que tiene que aprender acerca de sí mismo? ¿Su forma de vivir le da los resultados que desea? ¿Cuál es la destreza o habilidad que le está faltando?

Usted mismo, su personalidad, es el aparato que usa para vivir la vida. Conviene que empiece a darse cuenta de que su manera de tomar la vida es su vida, y que puede empezar a trabajar sobre su manera de tomarla y enfrentarla; empezar a trabajar sobre cómo se para en la vida; cómo recibe y enfrenta la vida; ¿Para qué se pone así? y esto significa trabajar sobre sí mismo y sobre sus reacciones mecánicas a todo lo que sucede. Porque sus reacciones mecánicas a la vida son usted mismo y lo que hace su desdicha y su felicidad es esta cosa llamada usted mismo, es el aparato para vivir la vida que usted ha hecho y que fue hecho en usted por miles de causas olvidadas.

Esta es la cosa que ponemos en movimiento todas las mañanas para enfrentarnos con el día. Y esta es la cosa a que se refiere el trabajo esotérico en todas sus etapas; la cosa sobre la cual puede trabajar y cambiarla.

Trate de pensar que no es su vida la que puede cambiar, sino usted mismo en sus reacciones ante la vida. Es ahí donde radica la primera idea de lo que significa el trabajo sobre sí, “cambiar sus reacciones ante la vida”. Una vez que uno comprende esta idea, entonces, sean cuales fueren las condiciones de la vida, tiene en sus manos un poder cuyo valor es inapreciable. Tiene en su poder la perla, la llave, ve lo que en realidad significa la vida en la Tierra.

Durante mucho tiempo absorbemos toda clase de emociones negativas, nos identificamos con ellas y las tomamos como si fueran nosotros mismos, como si fueran necesarias, verdaderas, y es preciso trabajar sobre ellas una vez que se han formado. Pero, llega el momento en que ya no pueden formarse.

Ahora bien, no dejar que se produzcan reacciones mecánicas en uno mismo y sentirse libre respecto de ellas, causa un efecto mágico. Observará entonces lo que sucede. Es muy interesante, pero es una cuestión que atañe a su propia experiencia. Quizá entienda que el trabajo espiritual no es una mera tarea insípida. Es liberador por sí mismo mediante un esfuerzo interior peculiar, que se llama el trabajo sobre sí mismo, mediante las prácticas de la meditación diaria y de la auto observación permanente.

Cita bíblica: Mateo 6, 25-34. (Lucas 12, 22-31)

El afán y la ansiedad

25. Por tanto os digo: No os afanéis por vuestra vida, qué habéis de comer o qué habéis de beber; ni por vuestro cuerpo, qué habéis de vestir. ¿No es la vida más que el alimento, y el cuerpo más que el vestido?

26. Mirad las aves del cielo, que no siembran, ni siegan, ni recogen en graneros; y vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No valéis vosotros mucho más que ellas?
27. ¿Y quién de vosotros podrá, por mucho que se afane, añadir a su estatura un centímetro?
28. Y por el vestido, ¿por qué os afanáis? Considerad los lirios del campo, cómo crecen: no trabajan ni hilan;
29. Pero os digo, que ni aun Salomón con toda su gloria se vistió, así como uno de ellos.
30. Y si la hierba del campo que hoy es, y mañana se echa en el horno, Dios la viste así, ¿no hará mucho más a vosotros, hombres de poca fe?
31. No os afanáis, pues, diciendo: ¿Qué comeremos, o qué beberemos, o qué vestiremos?
32. Porque los gentiles buscan todas estas cosas; pero vuestro Padre celestial sabe que tenéis necesidad de todas estas cosas.
33. Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas.
34. Así que, no os afanáis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán. Basta a cada día su propio afán.

Estructura del problema:

a) La Forma Mental: Es la actitud ante la circunstancia o suceso, idea fija, conflicto interior, preocupación, creencia, la identificación que tenemos sobre el problema, resistencia interior. Experiencias obsoletas. Miedos. Susto. Es algo que la mente se crea. Lo imaginario. El Ego reaccionando negativamente. Esta reacción en el pensamiento, la mente, el sentimiento, las emociones, expectativas, angustias, ansiedades. Problemas en la mente.

b) La Circunstancia no resuelta todavía, la situación desfavorable dada, el suceso que atender, el hecho real en el mundo físico.

c) Las Causas: Las causas internas de todos nuestros problemas son: EL TEMOR y EL DESEO (Ego). Incapacidad, incompetencia, ignorancia para satisfacer una necesidad eseral.

a) La Forma Mental se DISUELVE.

b) La Circunstancia se RESUELVE.

c) La Causa se ELIMINA.

Técnicas sugeridas para disolver las formas mentales llamadas problemas:

1. Recordar que todo pasa. (Cuento El Anillo del Rey)
Preguntarse: ¿Qué importancia tendrá esto en 10 o 20 años?
2. Cambiar de actividad o trabajo, poniendo a funcionar intensamente otro de los 5 centros.
3. No identificarse con la circunstancia.
4. Relajación conciente y dirigida de los 3 cerebros para alcanzar paz y silencio interior.
5. La oración conciente y la fe en nuestro Padre Interno. Recuerde que Dios está siempre de nuestra parte. Nuestro Dios Íntimo, que está en secreto, nos ama y quiere para nosotros lo mejor, Él sabe lo que necesitamos.

6. Lectura de libros sagrados, lecturas de auto ayuda y/o espirituales.
7. Confirme que su actitud hacia un problema es más importante que el hecho mismo.
8. Haga ejercicios de respiración conciente intensos.
9. Hable, converse, desahóguese con alguien de confianza (o utilice la técnica silla vacía).
10. Meditación. La solución creativa y fresca no surge de la mente, sino de la conciencia.
11. Aprender a vivir aquí y ahora con toda su presencia, alerta, atento, vigilante, observante.
12. Aceptación al momento presente tal cual es, con comprensión y con actitud amorosa.

Práctica: Sentado en un cómodo sillón, o acostado en su cama, cierre sus ojos. Luego concéntrese en su interior estudiándose a sí mismo, investigando sus deseos, ambiciones, codicias, miedos, contradicciones, conflictos; con sinceridad y conciencia.

Es necesario que Ud. comprenda cuáles son sus deseos contradictorios, sus temores, para que conozca así, las causas de sus conflictos internos. Con el conocimiento de las causas del conflicto mental adviene la paz de la mente. Practique Ud. diariamente este sencillo ejercicio hasta que logre resolver sus problemas más apremiantes. Es necesario que se conozca a sí mismo.

EL ANILLO DEL REY

Una vez, un rey de un país no muy lejano reunió a los sabios de su corte y les dijo:

- "He mandado hacer un precioso anillo con un gran diamante, con uno de los mejores orfebres de la zona. Quiero guardar, oculto dentro del anillo, algunas palabras que puedan ayudarme en los momentos difíciles. Un mensaje al que yo pueda acudir en momentos de desesperación total. Me gustaría que ese mensaje ayude en el futuro a mis herederos y a los hijos de mis herederos. Tiene que ser pequeño, de tal forma que quepa debajo del diamante de mi anillo".

Todos aquellos que escucharon los deseos del rey, eran grandes sabios, eruditos que podían haber escrito grandes tratados... pero ¿pensar un mensaje que contuviera dos o tres palabras y que cupiera debajo de un diamante de un anillo? Muy difícil. Igualmente pensaron, y buscaron en sus libros de filosofía por muchas horas, sin encontrar nada en que ajustara a los deseos del poderoso rey.

El rey tenía muy próximo a él, un sirviente muy querido. Este hombre, que había sido también sirviente de su padre, y había cuidado de él cuando su madre había muerto, era tratado como la familia y gozaba del respeto de todos.

El rey, por esos motivos, también lo consultó. Y éste le dijo:

- "No soy un sabio, ni un erudito, ni un académico, pero conozco el mensaje"

- "¿Cómo lo sabes preguntó el rey"?"

- "Durante mi larga vida en el palacio, me he encontrado con todo tipo de gente, y en una oportunidad me encontré con un maestro. Era un invitado de tu padre, y yo estuve a su servicio. Cuando nos dejó, yo lo acompañe hasta la puerta para despedirlo y como gesto de agradecimiento me dio este mensaje".

En ese momento el anciano escribió en un diminuto papel el mencionado mensaje. Lo dobló y se lo entregó al rey.

- "Pero no lo leas", dijo. "Mantenlo guardado en el anillo. Ábrelo sólo cuando no encuentres salida en una situación".

Ese momento no tardó en llegar, el país fue invadido y su reino se vio amenazado.

Estaba huyendo a caballo para salvar su vida, mientras sus enemigos lo perseguían. Estaba solo, y los perseguidores eran numerosos. En un momento, llegó a un lugar donde el camino se acababa, y frente a él había un precipicio y un profundo valle.

Caer por él, sería fatal. No podía volver atrás, porque el enemigo le cerraba el camino. Podía escuchar el trote de los caballos, las voces, la proximidad del enemigo.

Fue entonces cuando recordó lo del anillo. Sacó el papel, lo abrió y allí encontró un pequeño mensaje tremendamente valioso para el momento...

Simplemente decía "TODO PASA".

En ese momento fue consciente que se cernía sobre él, un gran silencio.

Los enemigos que lo perseguían debían haberse perdido en el bosque, o debían haberse equivocado de camino. Pero lo cierto es que lo rodeó un inmenso silencio. Ya no se sentía el trotar de los caballos.

El rey se sintió profundamente agradecido al sirviente y al maestro desconocido. Esas palabras habían resultado milagrosas. Dobló el papel, volvió a guardarlo en el anillo, reunió nuevamente su ejército y reconquistó su reinado.

El día de la victoria, en la ciudad hubo una gran celebración con música y baile... y el rey se sentía muy orgulloso de sí mismo.

En ese momento, nuevamente el anciano estaba a su lado y le dijo:

- "Apreciado rey, ha llegado el momento de que leas nuevamente el mensaje del anillo".

- "¿Qué quieres decir?", preguntó el rey. "Ahora estoy viviendo una situación de euforia y alegría, las personas celebran mi retorno, hemos vencido al enemigo".

- "Escucha", dijo el anciano. "Este mensaje no es solamente para situaciones desesperadas, también es para situaciones placenteras. No es sólo para cuando te sientes derrotado, también lo es para cuando te sientas victorioso. No es sólo para cuando eres el último, sino también para cuando eres el primero".

El rey abrió el anillo y leyó el mensaje... "TODO PASA" ("ESTO TAMBIEN PASARÁ")

Y, nuevamente sintió la misma paz, el mismo silencio, en medio de la muchedumbre que celebraba y bailaba. Pero el orgullo, el ego había desaparecido. El rey pudo terminar de comprender el mensaje. Lo malo era tan transitorio como lo bueno.

Entonces el anciano le dijo:

- "Recuerda que todo pasa. Ningún acontecimiento ni ninguna emoción son permanentes. Como el día y la noche; hay momentos de alegría y momentos de tristeza. Acéptalos como parte de la dualidad de la naturaleza porque son la naturaleza misma de las cosas. Acepta lo transitorio de la vida física.

Reflexión: "Esto también pasará": Aceptación amorosa con comprensión. Templanza. Conciencia. ¡Qué grandes conceptos!

Tanto la aceptación como la templanza son fundamentales para nuestro bienestar emocional. Muchas veces nos vemos en situaciones muy difíciles, a punto de entrar en la desesperación, como el Rey ante sus enemigos: el estrés diario, las preocupaciones del día a día, el trabajo, llegar a fin de mes... se nos hace todo un mundo, y perdemos la perspectiva. Pero "esto también pasará". El Rey ante una situación muy difícil se sumió en la desesperación, pero la conciencia de que esa emoción era pasajera le ayudó a dejarla pasar, a recuperar la calma mental: "fue consciente que se cernía sobre él un gran silencio", ese silencio es la claridad mental a pesar de lo difícil de la situación, lo que le ayuda a superarla, pues no sucumbe a la desesperación. (La desesperación bloquea, impide actuar o nos hace reaccionar de forma instintiva, violenta, irracional) También en la situación de euforia ante la victoria el Rey fue consciente de que la euforia pasaría: y pudo disfrutar de la victoria con claridad mental, sin dejarse llevar por la euforia y la soberbia del momento.

Hay cosas que podemos cambiar, mejorar, podemos esforzarnos y avanzar. Pero también hay veces en las que no podemos hacer nada porque no depende de nosotros. En la vida suceden fatalidades que no podemos cambiar, frustraciones cuando las cosas no salen como nos gustaría... esto nos puede generar rabia, rencor, una tristeza profunda, bloquearnos, frustración, depresión... y para poder superarlo hemos de templar nuestras emociones y aceptar que hay cosas que no podemos cambiar.

A partir de la aceptación podremos recuperar la claridad y serenidad para seguir avanzando.

Las sensaciones intensas como la rabia o la euforia nos hacen perder la objetividad por completo, de ahí la importancia de no encallarnos en las emociones y dejar que pasen, para poder analizar la situación presente y tomar decisiones desde la templanza.

El luchar contra lo que no nos gusta, quedarnos en el rencor y la rabia de que las cosas no sean como esperamos, nos hace más desgraciados: hemos de aceptar lo malo tanto como lo bueno, pues al final todo pasará: y lo importante es disfrutar del camino.

Técnicas sugeridas para resolver las circunstancias llamadas problemas:

1. Olvidarse del problema todo el tiempo necesario hasta recuperar la calma y objetividad.
2. Para resolver un problema, necesitamos de un estado de conciencia diferente y superior al que lo generó.
3. Piense positivamente y atraerá resultados positivos, borre de su mente todas las dudas.
4. Todo es dual en la vida. No dude nunca que toda situación desfavorable trae consigo su correspondiente beneficio o lado positivo. Encuéntrelo y Aprovechélo.
5. Todo problema tiene solución, no existen problemas sin solución.
6. La solución de todo problema está dentro del mismo problema.
7. Estudie, infórmese, averigüe, investigue, consulte todo lo que pueda sobre la naturaleza del problema. Cuando hay un problema, no hay algo que hacer, hay algo que saber.
8. Todo problema resuelto nos deja experiencia, información, sabiduría y crecimiento.
9. Pídale a Dios la ayuda que necesita. Permita que Dios lo ayude. Las cosas que a uno no se le ocurren, se le ocurren a Dios.
10. Consulte con la almohada, duérmase planteando su problema. Duérmase pensando en su problema. El subconsciente le traerá la respuesta o solución.

11. Tenacidad. Jamás se dé por vencido. Ante la tenacidad no hay problema que se resista.
12. No huya nunca de un problema, hágale frente resueltamente. La peor forma de atender un problema es posponerlo indefinida e irresponsablemente, no probar ninguna posible solución.
13. Contacte y confíe en su instinto, intuición, olfato.
14. Construya y repita afirmaciones positivas en tiempo presente y en primera persona.
15. Solicite y acepte ayuda profesional especializada de quien tenga experiencia.
16. Anote todas las posibles soluciones conforme las encuentra o se le ocurren.
17. Divida el problema en sus partes elementales y solucione una por una, por prioridades.
18. No tomarnos problemas ajenos. No sea héroe de problema ajeno.
19. Aprender a decir “no”. En caso contrario, luego te resientes y pasas factura cobrando.
21. Colabore con lo inevitable. Ej. Envejecer, morir, la muerte de un ser querido, etc.
22. Acción inmediata ahora.

Todo problema solucionado hace más fácil la resolución del próximo, ya que cada solución aumenta su autoapoyo.

CUENTO TAOISTA

Había una vez un campesino chino, pobre, pero sabio, que trabajaba la tierra duramente con su hijo.

Un día el hijo le dijo: -¡Padre, qué desgracia! Se nos ha ido el caballo.

-¿Por qué le llamas desgracia? - respondió el padre, veremos lo que trae el tiempo...

A los pocos días el caballo regresó, acompañado de otro caballo.

-¡Padre, qué suerte! - exclamó esta vez el muchacho - Nuestro caballo ha traído otro caballo.

-¿Por qué le llamas suerte? - repuso el padre - Veamos qué nos trae el tiempo...

En unos cuantos días más, el muchacho quiso montar el caballo nuevo, y éste, no acostumbrado al jinete, se encabritó y lo arrojó al suelo.

El muchacho se quebró una pierna.

-¡Padre, qué desgracia! - exclamó ahora el muchacho -. ¡Me he quebrado la pierna!

Y el padre, retomando su experiencia y sabiduría, sentenció:

-¿Por qué le llamas desgracia? ¡Veamos lo que trae el tiempo!

El muchacho no se convencía de la filosofía del padre, sino que gimoteaba en su cama.

Pocos días después pasaron por la aldea los enviados del rey buscando jóvenes para llevárselos a la guerra.

Vinieron a la casa del anciano, pero como vieron al joven con su pierna entablillada, lo dejaron y siguieron de largo.

El joven comprendió entonces que nunca hay que dar ni la desgracia ni la fortuna como absolutas, sino que siempre hay que darle tiempo al tiempo, para ver que lo malo no era tan malo y que siempre hay algo bueno esperando.

No nos afecta lo que nos sucede, sino lo que nos decimos acerca de lo que nos sucede.

¿En qué medida lo que me ha pasado me impedirá hacer cosas valiosas por mí o por los demás?

Para evaluar con objetividad lo que me ha pasado aparentemente terrible.

En la vida no cuenta los pasos que hayas dado... sino las huellas que has dejado.

Basta de correr, basta de preocuparse tanto, la vida no es más que un viaje del cual, la única ganancia que podrás obtener al final: es haber disfrutado concientemente el camino y haber crecido en sabiduría.

Fracaso es quedarte donde caíste. Levántate despacio, lee el mensaje que está en el piso, aprende la lección, sacúdete y sigue.

No corras desatinadamente intentando sanar y mejorar a todos tus amigos.

Haz tu propio trabajo espiritual y sánate a ti mismo.

Eso será más benéfico que ninguna otra cosa para quienes te rodean.

No podemos hacer que los demás cambien.

Sólo podemos ofrecerles una atmósfera mental-espiritual positiva donde tengan la posibilidad de cambiar si lo desean.

No es posible hacer el trabajo de transformación por otra persona, ni tampoco imponérselo.

Cada persona está aquí para aprender sus propias lecciones de vida y no les servirá de nada que se las demos resueltas, porque tiene que pasar personalmente por el proceso vital necesario para aprenderlas.

Lo único que podemos hacer por los demás es amarlos y dejar que sean quienes son, saber que su verdad está dentro de ellos, y que cambiarán cuando quieran hacerlo.

MANEJO EFECTIVO DE CONFLICTOS

El conflicto es una realidad de todos los días para una persona. En casa o en el trabajo, las necesidades y los valores de la persona entran constantemente en choque con los de las otras personas. Hay conflictos relativamente pequeños y fáciles de solucionar. Otros son mayores, y requieren de una estrategia para una solución satisfactoria; de lo contrario, se crean tensiones constantes y enemistades en el hogar o en el trabajo.

El conflicto nace en una relación interpersonal, que puede ser breve o duradera, en la que en un principio no existen elementos conflictivos. En algún momento comienza a existir la contradicción, es decir, motivos por los que dos personas empiezan a chocar. Pero al principio el único elemento por el que nos damos cuenta de esto son las sensaciones de molestia que generalmente no podemos o no queremos relacionar con hechos concretos que están pasando en la relación interpersonal.

La habilidad de solucionar satisfactoriamente los conflictos es probablemente una de las más importantes que una persona pueda poseer desde el punto de vista social. Además de eso, hay pocas oportunidades formales para aprenderla en nuestra sociedad. Así como cualquier otra

habilidad humana, la solución de conflictos puede ser enseñada. Como cualquier otra habilidad, ella consiste en una infinidad de subhabilidades, cada una separada, pero a la vez interdependiente. Estas habilidades deben ser asimiladas, tanto a nivel cognoscitivo como a nivel del comportamiento.

Estrategias para la resolución de conflictos:

La solución de los conflictos se puede dar a través de tres estrategias: evitándolos, postergándolos y enfrentándolos. Evitar y enfrentar son estrategias diametralmente opuestas.

Hay personas que procuran evitar situaciones conflictivas y otras que procuran huir de ciertos tipos de conflictos. Tales personas intentan reprimir reacciones emocionales, procurando otros caminos, o incluso abandonando enteramente la situación. Eso ocurre porque las personas no saben enfrentar satisfactoriamente tales situaciones, o porque no poseen habilidades para negociarlas satisfactoriamente.

Aunque estas estrategias de evitar tengan cierto valor en las ocasiones en que la fuga es posible, generalmente no proporcionan al individuo un alto nivel de satisfacción. Ellas tienden a dejar dudas y miedo acerca del encuentro del mismo tipo de situaciones en el futuro, y respecto de valores como la valentía y la persistencia.

La otra táctica consiste esencialmente en una acción de demora, en que la situación se enfría, al menos temporalmente, o el asunto permanece no muy claro, y una tentativa de enfrentamiento es improbable.

Así como en el caso anterior, la estrategia de la postergación genera sentimientos de insatisfacción e inseguridad respecto del futuro, lo que preocupa a la persona misma.

La tercera estrategia implica un enfrentamiento con las situaciones y personas en conflicto. Este enfrentamiento puede, a su vez, subdividirse en estrategias de poder y de negociación. Las estrategias de poder incluyen el uso de la fuerza física y otros castigos. Tales tácticas son muchas veces eficientes. Generalmente hay un vencedor y un vencido. Infelizmente, el conflicto muchas veces reinicia. Hostilidad, angustia y heridas físicas son muchas veces consecuencias de la estrategia de poder.

Usando la estrategia de negociación, ambas partes del conflicto pueden ganar. Un objetivo de la negociación consiste en resolver el conflicto con un compromiso o una solución que satisfaga a los involucrados. Todo indica que el uso de la estrategia de negociación proporciona generalmente una cantidad mayor de consecuencias positivas, o al menos pocas consecuencias negativas.

Sin embargo, las buenas negociaciones exigen otras habilidades que deben ser aprendidas y practicadas. Tales habilidades incluyen la de determinar la naturaleza del conflicto, eficiencia en señalar las negociaciones, capacidad de ver el punto de vista del otro, y el uso del procedimiento de solución del problema a través de una decisión de consenso.

Pasos para el manejo efectivo de conflictos:

1. Definir el conflicto. Especificar hechos concretos y focalizar el problema, no hacer afirmaciones generales.
2. Ubicar el conflicto. Ampliar la percepción del problema, desde la perspectiva de todos los involucrados.

3. Generar soluciones. Que puedan satisfacer necesidades e intereses, casi siempre hay múltiples soluciones e ideas innovadoras.
4. Tomar una decisión. Acordar el tipo de solución y los compromisos que se asumen, detallar acuerdos.
5. Verificar la decisión tomada. ¿Es una solución lo suficientemente específica? ¿Ambas partes se responsabilizan? etc.

Saber escuchar; “Quien mal oye, mal responde”. Escuchar a los demás, significa tratar de entender la perspectiva de las otras personas, crear un ambiente en el que las personas puedan expresarse libremente.

¿Por qué escuchar es una habilidad indispensable para resolver un conflicto?

Porque en medio de los conflictos, los sentimientos y las emociones a menudo dominan sobre la razón y la lógica. Cuando se escucha, se da lugar a que la persona se exprese y puedan aflorar sus sentimientos. El mismo hecho de escucharse a sí mismo permite que la persona reconsidere la situación y esto puede ayudarle a tener una perspectiva más racional del problema.

Porque la gente no confía en personas que no tienen capacidad de escuchar y entender los puntos de vista diferentes.

Conclusiones: Es necesario mirar los conflictos como parte de nuestra vida que nos lleva a aprender cosas nuevas. Tienen también de positivo que cuando los superamos, las relaciones salen fortalecidas y nos encontramos satisfechos de lo que hemos hecho. Nos devuelven una buena imagen nuestra. Pero sobre todo deberíamos tomarlo como un camino de trabajo psicológico y aprendizaje personal. Podemos reconocer que hay muchas cosas que no sabemos y que nos gustaría aprender e ir las trabajando poco a poco, según vayan apareciendo situaciones en nuestra vida cotidiana. El camino de aprendizaje y crecimiento personal es largo, pero todos sus pasos son fructíferos.

FORMACIÓN DE CONSENSOS

El consenso es un proceso de toma de decisiones en grupo, en el que se intenta incorporar los conocimientos y preocupaciones de todas las personas, para lograr soluciones con las que todas se sientan comprometidas. Es una solución “ganar-ganar” en la cual cada uno siente que ha “ganado” sin tener que renunciar a creencias, opiniones o ideas fuertemente defendidas.

Consenso: mutuo acuerdo entre las partes, donde los legítimos intereses de los individuos han sido tomados en cuenta a entera satisfacción.

Se llega a una decisión por consenso cuando se comparten objetivos, necesidades, ideas y preocupaciones, y es a través del proceso de discutir, evaluar, obtener información, debatir, organizar y establecer prioridades que generan juntos una solución.

Llegar al consenso de una manera creativa y productiva. El objetivo no es eludir el conflicto (debería existir un conflicto saludable), sino abrirse paso a través del conflicto para llegar a la mejor solución posible.

En resumen, tomar decisiones por consenso se basa en la participación y es parte de un proceso de equilibrar el poder. También puede ser un proceso muy poderoso para construir comunidades y empoderar a los individuos.

PROCESO DE TOMA DE DECISIONES POR CONSENSO EN CUATRO PASOS

Comience el proceso reafirmando el propósito común.

1) Pedir ideas sobre cómo podría abordarse la situación.

Emplee preguntas abiertas para obtener ideas. “¿Qué ideas tienen sobre cómo deberíamos resolver o abordarse esta situación específica? En algunas situaciones, las personas pueden tener propuestas preparadas. A veces una sola propuesta puede ser el punto focal para la discusión, o pueden plantearse diferentes ideas o propuestas, lleve un control sobre las mismas y utilice destrezas de sintetización para hacer un repaso de todas las ideas.

2) Ofrecer oportunidad para aclaraciones, sobre algunas de las propuestas.

“¿Hay algún aspecto de alguna de las propuestas que alguien requiera ampliación o aclaración?

Aún no es el momento del debate, sino para asegurarse de que todos tienen una comprensión clara sobre las propuestas planteadas, el facilitador sintetiza las propuestas y los participantes hacen uso de sus destrezas de parafraseo.

3) Con cada una de las propuestas, discutir los aspectos positivos como también las inquietudes.

Revise cada una de las propuestas, ofrezca al equipo la oportunidad para discutir “aquello que me gusta respecto a esta propuesta” resuma los puntos planteados, ayude con aclaraciones, anote la lista de propuestas, enfoque la discusión y apunte los aspectos positivos e inquietudes, encuentre aspectos comunes que los participantes están considerando en la discusión e identifique criterios que ayuden al equipo a enfocar los resultados que se desean lograr.

4) Verificar la existencia de acuerdos, tomar la decisión, resumir acuerdos/decisiones.

Conforme avanza la discusión, esté pendiente de oportunidades para verificar la existencia de un acuerdo y tomar decisiones:

Haga un resumen de lo que vea como la decisión “en proceso de evolución”. “He aquí la decisión hacia la cual me parece que estamos avanzando. Corríjanme si no lo he planteado correctamente o si he excluido algún aspecto”. Pregunte a los miembros del equipo si todos están de acuerdo con esta decisión. Cerciórese de que todos los presentes han respondido afirmativamente.

Cuando comience a dificultarse un poco más la formación de un consenso, tome acciones orientadas a ayudar a las personas a modificar su posición lo suficiente para lograr lo que podría denominarse un consenso “del mundo real”. He aquí un par de ejemplos de lo que pudiera decir en estos casos:

“¿Están de acuerdo en que ésta sea la mejor solución que podemos desarrollar colectivamente?”

o, “Teniendo presente que tenemos que mantener nuestros propósitos comunes, ¿Están de acuerdo en que ésta sea la mejor acción que podemos tomar colectivamente?”

Finalmente resuma los acuerdos respecto a las decisiones que se han tomado, resuma los puntos clave, identifique acciones, anote los resultados y pase a otro tema.

Técnicas sugeridas para eliminar las causas de nuestros problemas: El Deseo y el Temor.

Entre más grande es el deseo, más grande es el problema.

Entre más exótico y extravagante es el deseo más complejo es el problema.

El origen del deseo insaciable es el vacío espiritual, la nada espiritual que poseemos. Un 3%.

El problema con el Deseo es que, si no lo logras, te frustras y si lo alcanzas a lograr, después de un tiempo, pronto te hartas y saltas a un nuevo deseo.

Lo opuesto al deseo es la Aceptación incondicional al momento presente tal como es. Aceptación amorosa con comprensión. La Rendición sin exigencias, expectativas, deseos, condiciones, demandas y con conciencia y presencia.

El origen del Temor es lo desconocido, la ignorancia sobre sí mismos. Necesitamos conocernos a sí mismos, por sí mismos. Conocer nuestras necesidades particulares y sus satisfactores idóneos.

Llegar a conocernos a sí mismos, es llegar a conocer a Dios.

El miedo ante lo transitorio de la vida física, ante la incertidumbre de nuestra vida física.

Los miedos más grandes son: el miedo a sí mismo y el miedo a la muerte o sea el miedo a desaparecer, a la aniquilación. El miedo a lo desconocido y como no nos conocemos nos tememos. El miedo funcional y el miedo disfuncional que nos paraliza y distorsiona la realidad.

Coraje-valor significa entrar en lo desconocido a pesar de todos los miedos. Coraje no significa la falta de miedos.

Lo opuesto al miedo es la fe, la confianza en sí mismos, la seguridad sobre la vida, la certeza sobre nuestro Ser interior profundo. El miedo, la duda, la incertidumbre se superan únicamente con el conocimiento de sí mismo. Interiorizándose, haciendo contacto con su Ser esencial y alcanzar su encarnación.

Sustituir: “Y si sucede...” por “Cuando suceda...”

Frente a la incertidumbre de la vida hay dos posiciones posibles: El ratón se pregunta: ¿Qué me pasará? El león se pregunta: ¿Qué haré? Cuando me pase...

La causa de todos nuestros problemas y sufrimientos es el Ego, la falta de conciencia libre.

Descubra, conozca, comprenda y elimine al Ego. No desear. No temer.

Recuerde que cada yo-defecto tiene su propio deseo y miedo.

Las prácticas de meditación diaria de la atención plena, el vivir presente y la auto observación constante son las prácticas contundentes para eliminar las causas del Miedo y del Deseo.

Etapas para la eliminación del deseo y del miedo:

- 1. ACTITUD, INTENCIÓN Y DECISIÓN**
- 2. VIVIR ALERTA Y VIGILANTE. PRESENTE AQUÍ-AHORA**
- 3. CAMBIAR MANERA DE PENSAR**
- 4. AUTODESCUBRIMIENTO**
- 5. RECONOCIMIENTO**

6. **ACEPTACIÓN Y RESPONSABILIZACIÓN**
7. **AUTO OBSERVACIÓN CONTINUA**
8. **CONFRONTACIÓN, ESTUDIO Y ANALISIS**
9. **CONFESIÓN** (voluntaria, ante un profesional, amigo de confianza o silla vacía)
10. **COMPRENSIÓN**
11. **ENJUICIAMIENTO**
12. **ELIMINACIÓN EN MEDITACION Y EN ARCANO AZF.**
13. **CULTIVO Y DESARROLLO DE LA VIRTUD OPUESTA EN MEDITACION, EN EL ARCANO AZF Y EN LA VIDA DIARIA.**

APRENDER A SER:

- Desarrollar la habilidad de percibir a Dios dentro de Ud., fe, certeza de Dios, en uno, mediante la oración sincera. Si Ud., está con Dios, el éxito es seguro.
- Serenidad a través de la respiración consciente.
- Valor para disolverlo, para solicitar y aceptar ayuda
- Perseverancia hasta superarlo.
- Desarrollar la actitud de aprender lo máximo posible de la experiencia, asumiendo la responsabilidad personal.

APRENDER A HACER:

Apreciar la salud, alegrías, abundancia que ocurre en nuestra vida. En los problemas, disolver la preocupación y resolverlos eficazmente:

- a) Ubique, cuál de los cinco centros es el más afectado.
- b) Equilibre haciendo trabajar los otros centros, Ej. Vivencial
- c) Combatir la identificación, no se tome nada a pecho, ni tan en serio, todo pasa.
- d) Relajación, reflexión: La solución se encuentra dentro del problema. Pregúntese:

¿Qué importancia tendrá este problema en 10 años?

Coopere con lo inevitable, mire ventajas y desventajas de la situación. No sea héroe de problema ajeno.

Oración sincera y esperando la respuesta: intuición, sueño, etc.

Divida el problema en partes y actúe por prioridades, ahora.

APRENDER A CONVIVIR:

- En estado de problemas: evite las quejas en su entorno, todos cargan una cruz, etc.
- Si los demás son parte de la solución, abórdelos de manera ecuánime y vaya al punto.
- Evite echar la culpa a los demás, evite huir de problemas o presionar a otros a que lo resuelvan.
- Exprese su gratitud, o felicitación a quienes le han prestado ayuda o les ha pasado algo bueno.

APRENDER A EMPRENDER:

- Emprender la participación activa en la solución de los problemas que nos atañen como grupo.
- Difundir el enfoque de la vida como escuela para el desarrollo personal.
- Motivar la percepción objetiva de las experiencias.

EVALUACIÓN:

1. Para sacar el mayor provecho de la vida, ¿Las experiencias deben ser enfocadas cómo?
2. Describa detalladamente la práctica para eliminar la preocupación.

TAREA:

Para la próxima reunión conmigo, van a disolver un conflicto o problema y me han de traer, ¿Qué aprendizaje obtuvieron y cuál fue la causa que lo motivó?

CONCLUSION:

ENFOCAR LA VIDA COMO ESCUELA NOS PERMITE EL DESARROLLO PERSONAL, INTEGRAL Y PERMANENTE.

Fracaso no significa que somos unos fracasados

Significa que todavía no hemos alcanzado el éxito aspirado.

Fracaso no significa que no hemos logrado nada

Significa que hemos aprendido algo.

Fracaso no significa que hemos actuado como necios

Significa que hemos tenido mucha fe.

Fracaso no significa que hemos sufrido el descrédito

Significa que estuvimos dispuestos a probar.

Fracaso no significa falta de capacidad

Significa que debemos hacer las cosas de distinta manera.

Fracaso no significa que somos inferiores

Significa que no somos perfectos.

Fracaso no significa que hemos perdido nuestra vida

Significa que tenemos buenas razones para empezar de nuevo

Fracaso no significa que debemos echarnos atrás

Significa que tenemos que luchar con mayor ahínco.

Fracaso no significa que jamás lograremos nuestras metas

Significa que tardaremos un poco más en alcanzarlas

Fracaso no significa que nuestras metas están más lejos

Significa que estamos a un paso más cerca.

Fracaso no significa que Dios nos ha abandonado

Significa que Dios tiene una idea mejor que quiere compartir con nosotros.

ZANAHORIAS, HUEVOS Y CAFÉ

Una hija se quejaba a su padre acerca de su vida y cómo las cosas le resultaban tan difíciles. No sabía cómo hacer para seguir adelante y creía que se daría por vencida. Estaba cansada de luchar. Parecía que cuando solucionaba un problema, aparecía otro. Su padre, un chef de cocina, la llevó a su lugar de trabajo. Allí llenó tres ollas con agua y las colocó sobre fuego fuerte. Pronto el agua de las tres ollas estaba hirviendo. En una colocó zanahorias, en otra colocó huevos y en la última colocó granos de café. Las dejó hervir sin decir palabra. La hija esperó impacientemente, preguntándose qué estaría haciendo su padre.

A los veinte minutos el padre apagó el fuego. Sacó las zanahorias y las colocó en un bowl. Sacó los huevos y los colocó en otro bowl. Coló el café y lo puso en un tercer tazón. Mirando a su hija le dijo: “Querida, ¿Qué ves?” “Zanahorias, huevos y café” fue su respuesta.

La hizo acercarse y le pidió que tocara las zanahorias. Ella lo hizo y notó que estaban blandas. Luego le pidió que tomara un huevo y lo rompiera. Luego de sacarle la cáscara, observó el huevo duro. Luego le pidió que probara el café. Ella sonrió mientras disfrutaba de su rico aroma.

Humildemente la hija preguntó: “¿Qué significa esto, Padre?”

Él le explicó que los tres elementos habían enfrentado la misma adversidad: agua hirviendo, pero habían reaccionado en forma diferente.

La zanahoria llegó al agua hirviendo fuerte y dura. Pero después de pasar por el agua hirviendo se había vuelto blanda, débil, fácil de deshacer.

El huevo había llegado al agua frágil. Su cascara fina protegía su interior líquido. Pero después de estar en el agua hirviendo, su interior se había endurecido.

Los granos de café, sin embargo, eran únicos. Después de estar en agua hirviendo habían cambiado al agua. “¿Cuál eres tú?, le preguntó a su hija. “Cuando la adversidad llama a tu puerta, ¿Cómo respondes? ¿Eres una zanahoria, un huevo o un grano de café?

¿Eres una zanahoria que parece fuerte, pero que cuando la adversidad y el dolor te tocan, te vuelves débil y pierdes tu fortaleza?

¿Eres un huevo, que comienza con un corazón maleable, poseías un espíritu fluido, pero después de una muerte, una separación, un divorcio o un despido te has vuelto dura y rígida? Por fuera te ves igual, pero ¿Eres amargado y áspero, con un espíritu y un corazón endurecido?

¿O eres como un grano de café? El café cambia al agua hirviendo, el elemento que le causa dolor. Cuando el agua llega al punto de ebullición el café alcanza su mejor sabor. Si eres como el grano de café, cuando las cosas se ponen peor tu reaccionas mejor y haces que las cosas a tu alrededor mejoren.

¿Cómo manejas la adversidad? ¿Eres una zanahoria, un huevo o un grano de café?

Lo que más nos priva de AMOR A LA VIDA no es lo que nos sucede, sino cómo reaccionamos ante ese hecho.

El día que comprendí que lo único que me voy a llevar es lo que vivo, empecé a vivir lo que me quiero llevar.

No borres ningún día de tu vida...

Los días bellos te han dado felicidad,

Los malos te han dado experiencia,

Y los peores te han enseñado a vivir.

CUENTO LA CAMISA DEL HOMBRE FELIZ, León Tolstoi (adaptado)

- Valores implicados: autocontrol, austeridad, sobriedad, templanza, fe, aceptación, cuidado de las cosas y del entorno.

- ÁREA DE CONOCIMIENTO: Valores éticos, Filosofía, Tutoría, Religión...

“En las lejanas tierras del norte, hace mucho tiempo, vivió un zar famoso por la prosperidad de su reino, pero que enfermó gravemente de tristeza y melancolía. Se reunió junto a su lecho a los mejores médicos de todo el imperio, que le aplicaron todos los remedios que conocían y otros nuevos que inventaron sobre la marcha, pero lejos de mejorar, el estado del zar empeoraba más y más.

Le hicieron tomar baños calientes y fríos, ingirió jarabes de eucalipto, menta y plantas extrañas traídas en caravanas de lejanos países.

Le aplicaron cremas y bálsamos con los ingredientes más insólitos, pero la salud del zar no mejoraba. Tan desesperado estaba que prometió la mitad de lo que poseía a quien fuera capaz de curarle.

El anuncio se propagó rápidamente, pues las riquezas del monarca eran cuantiosas, y llegaron médicos, magos y curanderos de todas partes del mundo para intentar devolver la salud al zar. Pero todos fracasaron en sus intentos.

Sin embargo, fue un viejo poeta de la corte quien aseguró:

—Creo que conozco el remedio, la única medicina para vuestro mal, señor. Sólo hay que buscar a un hombre feliz: vestir su camisa es la cura a vuestra enfermedad.

La conmoción fue general y muchos protestaron por la ocurrencia. Pero nadie tenía un remedio mejor, y así, a la vista del agravamiento sufrido por el zar, partieron emisarios hacia todos los confines de la tierra.

Sin embargo, ocurrió que encontrar a un hombre feliz no resultaba tarea fácil: aquel que tenía fama se quejaba de su falta de salud, quien tenía salud echaba en falta el dinero, quien lo poseía, carecía de amor, y quien lo tenía se quejaba de los hijos, del mal tiempo o de lo que fuera...

Todos los entrevistados coincidían en que algo les faltaba para ser totalmente felices, aunque nunca se ponían de acuerdo en aquello que les faltaba. Por satisfechos que debieran sentirse, y no careciendo de nada que los demás envidiaran, se sentían descontentos e infortunados.

Finalmente, una noche, un mensajero llegó al palacio. Habían encontrado al hombre tan intensamente buscado. Se trataba de un humilde campesino que vivía en la zona más árida del reino.

Los soldados del zar habían acertado a pasar casualmente junto a una pequeña choza. A través de las ventanas sin cristales se veía a un hombre que, tras un día de duro trabajo y rodeado por su numerosa familia, descansaba sentado junto a la lumbre de la chimenea y exclamaba satisfecho:

—¡Qué bella es la vida, hijos! No puedo pedir nada más. ¡Qué feliz soy!

Al enterarse en el palacio de que, por fin, habían encontrado un hombre feliz, se extendió la alegría. En medio de una gran algarabía, comenzaron los preparativos para celebrar la inminente recuperación del zar.

El primer ministro ordenó inmediatamente:

—Traed rápidamente la camisa de ese hombre. ¡Ofrecedle a cambio lo que pida!

Grande era la impaciencia de la gente por ver volver a los emisarios con la camisa que curaría a su rey, mas, cuando por fin llegaron, traían las manos vacías:

—¿Dónde está la camisa del hombre feliz? ¡Es necesario que la vista el Zar inmediatamente! vociferó el ministro.

—Señor -contestaron apenados los mensajeros-, “el hombre feliz es tan pobre... que no tiene camisa”.

Muchos han meditado sobre esta historia, llena de ironía y tan sorprendente. Aunque quizás no lo sea tanto, porque la experiencia confirma que al corazón humano no le satisface siempre la abundancia de cosas pues, como suele decirse, “todos queremos más”, y no está claro dónde está el límite, y menos aún en una sociedad altamente consumista como la nuestra.

Todos queremos y aspiramos a ser felices, ciertamente es como una necesidad vital de todo ser humano. Pero parece que el cumplimiento de esta aspiración no se encuentra en los estilos de vida o en los modelos sociales basados en el mero bienestar material o el egoísmo, sino en la satisfacción de los deseos más hondos del corazón, más allá de cualquier condicionamiento material o imposición social: “Sé apreciar lo que tengo y no **deseo** demasiado lo que no tengo, tampoco tengo **miedo** de perder lo que tengo”.

Ese es el secreto del hombre feliz de esta historia, toda una actitud ante la vida.

Quizás el afán de poseer o la envidia han segado a muchos hombres y mujeres, impidiéndoles comprender que la verdadera felicidad posiblemente no consiste en llegar a tener lo que se quiere, sino más bien, en **aprender a querer lo que se tiene y sin miedo de perderlo**.

En el fondo, una cosa parece clara: tiene más quien menos necesita.

EL CÍRCULO DEL NOVENTA Y NUEVE:

En un país no muy lejano había un rey muy triste y aburrido, el cual tenía un sirviente que se mostraba siempre pleno y feliz.

Todas las mañanas, cuando le llevaba el desayuno, el sirviente lo despertaba tarareando alegres canciones de juglares. Siempre había una sonrisa en su cara, y su actitud hacia la vida era serena y alegre.

Un día el rey lo mandó llamar y le preguntó:

-Paje, ¿cuál es el secreto?

-¿Qué secreto, Majestad?

-¿Cuál es el secreto de tu alegría?

-No hay ningún secreto, Alteza.

-No me mientas. He mandado a cortar cabezas por ofensas menores que una mentira.

-Majestad, no tengo razones para estar triste. Su Alteza me honra permitiéndome atenderlo. Tengo a mi esposa y a mis hijos viviendo en la casa que la corte nos ha asignado, estamos vestidos y alimentados, y además Su Alteza me premia de vez en cuando con algunas monedas que nos permiten darnos pequeños gustos. ¿Cómo no estar feliz?

-Si no me dices ya mismo el secreto, te haré decapitar -dijo el rey- Nadie puede ser feliz por esas razones que has dado.

El sirviente sonrió, hizo una reverencia y salió de la habitación.

El rey estaba furioso, no conseguía explicarse cómo el paje vivía feliz así, vistiendo ropa usada y alimentándose de las sobras de los cortesanos.

Cuando se calmó, llamó al más sabio de sus asesores y le preguntó:

-¿Por qué él es feliz?

-Majestad, lo que sucede es que él está por fuera del círculo.

-¿Fuera del círculo? ¿Y eso es lo que lo hace feliz?

-No, Majestad, eso es lo que no lo hace infeliz.

-A ver si entiendo: ¿estar en el círculo lo hace infeliz? ¿Y cómo salió de él?

-Es que nunca entró.

-¿Qué círculo es ese?

-El círculo del noventa y nueve.

-Verdaderamente no entiendo nada.

-La única manera para que entendiera sería mostrárselo con hechos. ¿Cómo? Haciendo entrar al paje en el círculo. Pero, Alteza, nadie puede obligar a nadie a entrar en el círculo. Aunque si le damos la oportunidad, posiblemente entrará por sí mismo.

-¿Pero no se dará cuenta de que eso es su infelicidad?

-Si se dará cuenta, pero no lo podrá evitar.

-¿Dices que él se dará cuenta de la infelicidad que le causará entrar en ese ridículo círculo, y de todos modos lo hará?

-Tal cual, Majestad. Si usted está dispuesto a perder un excelente sirviente para entender la estructura del círculo, lo haremos. Esta noche pasaré a buscarlo. Debe tener preparada una bolsa de cuero con noventa y nueve monedas de oro.

Así fue. El sabio fue a buscar al rey y juntos se escurrieron hasta los patios del palacio y se ocultaron junto a la casa del paje. El sabio guardó en la bolsa un papel que decía: "Este tesoro es tuyo. Es el premio por ser un buen hombre. Disfrútalo y no le cuentes a nadie cómo lo encontraste".

Cuando el paje salió por la mañana, el sabio y el rey lo estaban espiando. El sirviente leyó la nota, agitó la bolsa y al escuchar el sonido metálico se estremeció. La apretó contra el pecho, miró hacia todos lados y cerró la puerta.

El rey y el sabio se acercaron a la ventana para ver la escena. El sirviente había tirado todo lo que había sobre la mesa, dejando sólo una vela, y había vaciado el contenido de la bolsa. Sus ojos no podían creer lo que veían: ¡una montaña de monedas de oro! El paje las tocaba, las amontonaba y las alumbraba con la vela. Las juntaba y desparramaba, jugaba con ellas... Así, empezó a hacer pilas de diez monedas. Una pila de diez, dos pilas de diez, tres, cuatro, cinco pilas de diez... hasta que formó la última pila: ¡nueve monedas! Su mirada recorrió la mesa primero, luego el suelo y finalmente la bolsa.

"No puede ser", pensó. Puso la última pila al lado de las otras y confirmó que era más baja. "Me robaron -gritó-, me robaron, ¡malditos! "Una vez más buscó en la mesa, en el piso, en la bolsa, en sus ropas. Corrió los muebles, pero no encontró nada. Sobre la mesa como burlándose de él, una montañita resplandeciente le recordaba que había noventa y nueve monedas de oro. "Es mucho dinero -pensó- pero me falta una moneda. Noventa y nueve no es un número completo. Cien es un número completo, pero noventa y nueve.

El rey y su asesor miraban por la ventana. La cara del paje ya no era la misma, tenía el ceño fruncido y los rasgos tensos, los ojos se veían pequeños y la boca mostraba un horrible rictus. El sirviente guardó las monedas y, mirando para todos lados con el fin de cerciorarse de que nadie lo viera, escondió la bolsa entre la leña. Tomó papel y pluma y se sentó a hacer cálculos. ¿Cuánto tiempo tendría que ahorrar para comprar su moneda número cien? Hablaba solo en voz alta. Estaba dispuesto a trabajar duro hasta conseguirla; después, quizás no necesitaría trabajar más. Con cien monedas de oro un hombre puede dejar de trabajar. Con cien monedas de oro un hombre es rico. Con cien monedas de oro se puede vivir tranquilo. Si trabajaba y ahorraba, en once o doce años juntaría lo necesario. Hizo cuentas: sumando su salario y el de su esposa, reuniría el dinero en siete años. ¡Era demasiado tiempo! Pero, ¿para qué tanta ropa de invierno?, ¿para qué más de un par de zapatos? En cuatro años de sacrificios llegaría a su moneda cien.

El rey y el sabio volvieron al palacio.

El paje había entrado en el círculo del noventa y nueve. Durante los meses siguientes, continuó con sus planes de ahorro. Una mañana entró a la alcoba real golpeando las puertas y refunfuñando.

-¿Qué te pasa? -le preguntó el rey de buen modo.

-Nada -contestó el otro.

-No hace mucho, reías y cantabas todo el tiempo.

-Hago mi trabajo, ¿no? ¿Qué querría Su Alteza, que fuera también su bufón y juglar?

No pasó mucho tiempo antes de que el rey despidiera al sirviente. No era agradable tener un paje que estuviera siempre de mal humor.

Reflexión:

Muchos de nosotros hemos entrado en el círculo del noventa y nueve alguna vez: sentimos que nos falta algo para estar completos, y pensamos que sólo entonces podremos disfrutar de lo que tenemos. Como siempre algo "falta" parece que la felicidad deberá esperar hasta que todo esté completo... y entramos en un círculo en el que nunca podemos gozar de la vida.

Muchas veces pensamos que la satisfacción y el bienestar llegarán "cuando tenga un buen sueldo" o "una buena casa", "cuando me case", "cuando tenga un hijo", "cuando me jubile y tenga tiempo", cuando consiga tal o cual meta... sin embargo, el bienestar y la plenitud ha de venir de dentro, no desde fuera, y estar presente a lo largo de todo el camino de nuestra vida. Nos generamos insatisfacción y sufrimiento si nos centramos en añorar lo que nos falta y dejamos de disfrutar de lo que si tenemos.

Esta es la trampa del círculo: no entendemos que con 99 podemos ser felices, podemos sentirnos plenos a lo largo del camino, si nos centramos en esa moneda que creemos que falta y dejamos de valorar lo que tenemos nunca estaremos "completos" siempre nos faltará algo.

No dejemos de disfrutar de lo que tenemos por añorar lo que creemos que nos falta.