

Secretos de la Mente

50 maneras de afrontar las crisis

Tirigall, Roberto

Secretos de la mente : 50 maneras de afrontar las crisis : recursos de autoconocimiento para dejar de sufrir innecesariamente . - 1a ed. - San Isidro : Triskel Press, 2013.

120 p. ; 23x15 cm.

ISBN 978-987-29658-0-8

1. Autoayuda. 2. Superación Personal. 3. Psicología. I. Título
CDD 158.1

Secretos de la Mente: 50 maneras de afrontar las crisis

© 2010: Roberto Tirigall

© 2013: Triskel Press

2da. Edición en idioma español: Triskel Press, 2013

San Isidro, Buenos Aires, Argentina.

Ediciones anteriores: 1ra. Edición: 2010 - Editorial Tres iii (Puerto Rico).

Autor: Roberto Tirigall / robertotirigall@hotmail.com

Facebook: Roberto Tirigall - autor

Edición: Cecilia Larrosa / cecilm@triskelpress.com

Diseño y Diagramación: Francisco Roca

La imagen de portada fue extraída de Internet con derechos libres y modificada.

Publicado por: TRISKEL PRESS - Chubut 1045, San Isidro - Bs. As., Argentina (1642)

Tel. (54 11) 4723-1739 - info@triskelpress.com - www.triskelpress.com

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro podrá ser reproducida, archivada o transmitida en forma alguna o por ningún medio electrónico o mecánico, incluyendo fotocopiado, digitalizado, grabado, ni por cualquier otro tipo de almacenamiento de información o sistema de recuperación u otros, sin previo consentimiento escrito del editor. La infracción a esto está penada por las leyes 11.723 y 25.446.

ISBN 978-987-29658-0-8

Impreso en Argentina

Printed in Argentina

ROBERTO TIRIGALL

Secretos de la Mente

50 maneras de afrontar las crisis

*Recursos de autoconocimiento
para dejar de sufrir innecesariamente*



TRISKEL
PRESS

Agradecimientos

En ocasión de cierta entrevista para una nota en un periódico de Puerto Rico, me preguntaron entre otras cosas sobre el significado de agradecer y ser agradecidos. Recuerdo que respondí que una persona agradecida se caracterizaba por reconocer que mucho de lo que ha conseguido en la vida se debe a la colaboración y/o ayuda de otras personas.

Comenté además que es fundamental poder expresar a través de palabras, gestos, abrazos u otras manifestaciones afectivas, lo que sentimos por las personas que nos ayudan.

Por eso quiero agradecer a mi hijo Leonel, a quien corresponde el crédito por el título de este libro. Para ser más preciso, estaba yo sentado en mi oficina buscando en mi mente un título apropiado para este trabajo, cuando “Leo” se acercó y me preguntó qué estaba haciendo. Inmediatamente le respondí, “estoy tratando de encontrar el título del libro que acabo de terminar”.

Él quiso saber de qué se trataba y le expliqué que era un trabajo con el que buscaba ofrecer ideas que sirvieran de ayuda a la gente, para que pudieran resolver sus crisis y conflictos. Entonces Leonel me miró a los ojos y me dijo, “lo que estás ofreciendo son secretos de la mente”. Fue ahí que sentí que ese era el nombre perfecto para resumir lo que estaba escribiendo.

De modo que hacia él va mi primer agradecimiento.

Estando a las puertas de una nueva edición, esta vez en Buenos Aires, quiero agradecer especialmente a Cecilia Larrosa, editora de Triskel Press, porque además de ser una gran profesional es un excelente ser humano.

Y por último, agradezco al Universo porque sin su colaboración nada podría ser logrado.

Índice

AGRADECIMIENTOS	7
INTRODUCCIÓN	9
SECRETO 1 - <i>La verdadera aceptación nos conduce a la paz</i>	10
SECRETO 2 - <i>Saber esperar puede generar grandes cambios</i>	12
SECRETO 3 - <i>No conviertas hormigas en elefantes</i>	14
SECRETO 4 - <i>Aprende a distanciarte de tu mente</i>	16
SECRETO 5 - <i>Suelta las cargas pesadas</i>	18
SECRETO 6 - <i>Libérate de los miedos</i>	20
SECRETO 7 - <i>Haz lo que te gusta</i>	22
SECRETO 8 - <i>Al diablo con el perfeccionismo</i>	24
SECRETO 9 - <i>Deja que las cosas sucedan</i>	26
SECRETO 10 - <i>Cambia tú y no intentes cambiar a los demás</i>	28
SECRETO 11 - <i>Despréndete de los enredos mentales</i>	30
SECRETO 12 - <i>Aprendamos a estar en silencio</i>	32
SECRETO 13 - <i>No te tomes todo tan en serio</i>	34
SECRETO 14 - <i>¿Sabías que por nuestra cabeza circulan alrededor de cincuenta mil pensamientos diarios?</i>	36
SECRETO 15 - <i>Percibir más nos ayuda a pensar menos</i>	38
SECRETO 16 - <i>No sufras innecesariamente</i>	40
SECRETO 17 - <i>Comprende la naturaleza insaciable de la mente</i>	42
SECRETO 18 - <i>A mayor ego, más infelicidad</i>	44
SECRETO 19 - <i>Éxito y felicidad no son lo mismo</i>	46
SECRETO 20 - <i>Pedir perdón y perdonarnos nos libera de la culpa</i>	48
SECRETO 21 - <i>La risa es un poderoso remedio</i>	50
SECRETO 22 - <i>Deja de buscarte problemas</i>	52
SECRETO 23 - <i>Somos prisioneros de lo conocido</i>	54
SECRETO 24 - <i>Abandonar la agitación mental nos lleva a la paz</i>	56

SECRETO 25 - <i>Hacer mucho ruido muestra una gran carencia interna</i>	58
SECRETO 26 - <i>Empieza a ser indiferente a tus pensamientos</i>	60
SECRETO 27 - <i>No te esfuerces por aclarar situaciones</i>	62
SECRETO 28 - <i>Proyectamos en los demás nuestros gustos y rechazos</i>	64
SECRETO 29 - <i>Demasiado control nos descontrola</i>	66
SECRETO 30 - <i>Necesitamos morir para renacer</i>	68
SECRETO 31 - <i>Puedes ser flexible como el pelo o rígido como el acero</i>	70
SECRETO 32 - <i>Abrazar la incertidumbre nos permite conocer nuevos horizontes</i>	72
SECRETO 33 - <i>Vayamos hacia el desconocido espacio interior</i>	74
SECRETO 34 - <i>Observemos el estado de calma-alerta de los gatos</i>	76
SECRETO 35 - <i>Rompamos patrones o condicionamientos</i>	78
SECRETO 36 - <i>Los demás son nuestros espejos</i>	80
SECRETO 37 - <i>Don ego quier tener siempre la razón</i>	82
SECRETO 38 - <i>Criticar nos hace sentir “superiores”</i>	84
SECRETO 39 - <i>Amar no es una transacción comercial</i>	86
SECRETO 40 - <i>Saber comunicarse es un arte</i>	88
SECRETO 41 - <i>Escuchemos a los demás</i>	90
SECRETO 42 - <i>Deja de compararte</i>	92
SECRETO 43 - <i>Busquemos un tiempo para estar solos</i>	94
SECRETO 44 - <i>Lo poco gusta y lo mucho disgusta</i>	96
SECRETO 45 - <i>El cuerpo no miente</i>	98
SECRETO 46 - <i>Al disfrutar, el tiempo no existe</i>	100
SECRETO 47 - <i>Mientras más dominamos, más inferiores nos sentimos</i>	102
SECRETO 48 - <i>Yo soy así y no voy a cambiar</i>	104
SECRETO 49 - <i>Creer en lo que pienso o pensar en lo que creo</i>	106
SECRETO 50 - <i>Conocerse a sí mismo</i>	108
MENSAJE FINAL	111

Introducción

Mi mayor motivación para escribir este libro fue poder brindar a las personas diferentes recursos de autoconocimiento para utilizar en su vida cotidiana. Ya sea para afrontar las crisis, en la resolución de conflictos, o para alcanzar paz interior y gozar de felicidad sin objeto o motivo en especial.

Es por eso que traté de escribir *Secretos de la Mente* en un lenguaje claro y sencillo, fácilmente asimilable, buscando que además resulte práctico.

Recuerdo que hace muchos años un profesor de la Universidad me dijo: “Es fundamental que los conocimientos sean transmitidos lo más claramente posible y se encuentren al alcance de todos”. Fue entonces cuando tomé conciencia de la importancia de una buena comunicación, en la que aquello que se desea comunicar sea transmitido con claridad, cuidando no sólo lo que se dice sino también al modo y estilo.

Entonces, con esta idea de acercar un mensaje claro, traté de que todos los “secretos” se vinculen estrechamente, pero que a la vez fuera posible elegir uno al azar y trabajar sobre el mismo sin necesidad de seguir el orden presentado en el libro.

En definitiva, los invito a ver los secretos como diferentes ríos que confluyen en el mar de la sabiduría.

Secreto 1

· *La verdadera aceptación nos conduce a la paz* ·

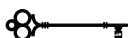
Ciertamente, la verdadera aceptación nos conduce a la paz. Pero aceptar las cosas como se nos presentan, no suele resultarnos fácil. A veces necesitamos un período de tiempo para llegar a descubrir que la verdadera aceptación de los hechos es el camino a la paz interior. Por medio de la aceptación se hace posible soltar el pasado en el que muchas veces estamos atrapados, y esto nos permite comenzar a transitar nuestro camino más ligeros de equipaje.

¿Por qué nos cuesta tanto aceptar los hechos? Porque pensamos que a través de la resistencia o la lucha ante los mismos, nos sentiremos más poderosos. Aunque en definitiva, lo que en verdad sucede es que nos vamos debilitando cada vez más. Con la lucha o resistencia, nuestro ego se va agigantando, pero el sufrimiento interior es mayor. Y a medida que nuestro ego crece, se nos muestra como más omnipotente. Mas en definitiva, esa supuesta omnipotencia deja traslucir su verdadera impotencia.

Es conveniente aclarar que no luchar con los hechos no implica volverse blando o apático. Muy por el contrario, significa que no estamos dispuestos a perder nuestra energía en el conflicto. La consecuencia inmediata de esto va a ser la obtención de una verdadera armonía interior.

El maestro oriental Jiddu Krishnamurti solía decir que, “la serena aceptación de lo que es, nos libera de lo que es”. De este modo, el aceptar un hecho tal como se presenta, nos dará energía suficiente para tomar las decisiones pertinentes.

***La resistencia nos hace prisioneros del conflicto,
mientras que la aceptación nos libera.***



Secreto 2

• *Saber esperar puede generar grandes cambios* •

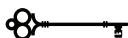
Una historia oriental cuenta que un maestro y su discípulo tuvieron que atravesar un río que, debido al paso previo de unas carretas, se hallaba muy revuelto. Luego de cruzarlo y seguir caminando un buen rato, el maestro le pidió al discípulo que por favor volviera al río a recoger un poco de agua fresca para beber. El joven adujo que seguramente el agua no iba a estar muy buena por lo agitado que se veía el río al cruzarlo, pero el maestro pidió al joven que fuera de todas formas. Al llegar, el discípulo se sorprendió al ver que ese mismo río que un rato antes estaba revuelto con barro, se hallaba ahora claro y su agua en condiciones de ser bebida. Entonces recogió un poco, regresó y entregó el agua fresca a su maestro. Éste le preguntó: “¿Has entendido?” Con una mirada de profunda comprensión, el discípulo asintió, habiendo tomado conciencia de que a veces hay que saber esperar para que las situaciones se transformen.

Cuando alguna idea o sentimiento destructivo nos irrumpe, debemos aprender a esperar pues veremos que a medida que pase el tiempo, perderá su efecto sobre nosotros. Por el contrario cuando nos surge una idea constructiva, debemos tratar de no postergarla y llevarla a la acción de forma inmediata o lo antes posible, porque también al cabo de un tiempo desaparecerá.

Hay que saber discernir cuándo la acción es necesaria y cuándo es preferible esperar.

Los maestros espirituales George Gurdjieff y Osho, daban mucha importancia al saber esperar. El esperar está profundamente vinculado con el dejar que los acontecimientos desarrollen su curso natural o propio. Es muy común querer hacer algo sobre lo que está ocurriendo, sin comprender que a veces nuestra conducta o comportamiento puede ser muy perjudicial. No siempre lo que pensamos es lo más apropiado para el caso dado que por nuestra mente circulan a diario más de cincuenta mil pensamientos. Muchos de ellos se contradicen u oponen, otros son muy positivos, pero también están los que se caracterizan por ser extremadamente tóxicos. Es este uno de los motivos por los que resulta tan importante saber esperar.

Es fundamental observar nuestro proceso mental para saber considerar cuándo un pensamiento hay que llevarlo a la acción inmediatamente o cuándo esperar a que el mismo se disipe.



Secreto 3

• *No conviertas hormigas en elefantes* •

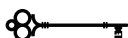
Nuestra atención puede convertir hormigas en elefantes. Esto significa que de algún asunto muy pequeño podemos llegar a hacer uno bien grande. Un ejemplo típico son los dolores en general. Suele suceder que un dolor de cabeza, de muelas o cualquier otro que pueda estar aquejándonos, no molesta tanto durante el día como cuando llega la noche donde por lo general lo sentimos mucho más. Resulta evidente que durante el día debido a las actividades cotidianas, no podemos prestarle tanta atención, exceptuando que sea demasiado intenso. Pero a la noche nuestra atención está mucho más libre y es entonces que comienza a focalizarse en el dolor, ocasionando que nos duela más aún.

La atención es muy similar a una gran lupa que todo lo acrecienta o agranda. Por ello, si nos surge alguna idea negativa, prestarle atención continuamente puede agigantarla cada vez más. De esa forma, algo que de por sí nos ocasionaba un pequeño sufrimiento, nos va a generar un sufrimiento mayor. Este exceso de atención o hiperatención puede incidir negativamente creando grandes problemas donde no los había. Esto significa que donde sólo existía una situación a resolver, la transformamos en un problema.

Cuando le prestamos atención a una planta, regándola y cuidándola diariamente, vemos que día a día comienza a desarrollarse con más plenitud. De igual forma, todo aquello donde ponemos nuestra atención, comienza a crecer y expandirse.

El mundo está representado por lo que pensamos y la atención que le ponemos a lo que pensamos. Si nuestra atención se detiene en pensamientos tóxicos o lúgubres nos sentiremos tristes y deprimidos, pero si nuestra atención se deposita en pensamientos positivos y alegres tendremos mucho más entusiasmo y optimismo.

***Es necesario saber discernir en qué centraremos
el foco de nuestra atención.***



Secreto 4

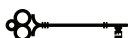
· **Aprende a distanciarte de tu mente** ·

Se suele decir que nosotros no tenemos una mente, sino que la mente nos tiene a nosotros. Esta frase representa, de alguna manera, la dependencia o esclavitud en la que se encuentra el ser humano.

Poder tomar distancia de la mente implicaría no creerle todo lo que nos dice y escucharla como un testigo que presencia algún hecho, pero sin hacer ninguna intervención ni emitir juicios. Dejemos que la mente se mueva como desee, pero observándola. El hecho de observarla como un testigo, significa que no llevaremos a la acción todo lo que nos dice. Si la observamos con constancia, comprobaremos que día a día nos empezarán a afectar mucho menos las ideas, imágenes o pensamientos que la mente genera.

Una vieja historia da cuenta de un hombre que estaba torturado por un montón de pensamientos tóxicos que lo habían ido hundiendo poco a poco en una depresión. Pero veinte años después, ese mismo hombre llegó a ser conocido como un gran maestro espiritual. Uno de sus discípulos se enteró de su pasado y un día le preguntó: “¿Es cierto que hace muchos años usted estuvo muy deprimido?” A lo que el maestro contestó: *“Sí, hace veinte años mi mente tenía muchos pensamientos tóxicos que yo tomaba como una verdad absoluta. Me encontraba muy apegado a mi mente, pero aprendí que si la mente me trae ideas tóxicas o destructivas, no es necesario creer en ellas ni darles ninguna importancia. Comprendí que es fundamental tomar distancia de la mente, para que no nos afecte”*.

Cuanta más distancia tomemos de la mente, ésta irá dejando de ser nuestro tirano para convertirse en un hermoso instrumento, pasando a estar bajo nuestra disposición para cuando la necesitemos.



Secreto 5

• *Suelta las cargas pesadas* •

Para poder desplazarnos en la vida es preferible andar ligeros de equipaje. Pero sucede que muchas veces arrastramos cargas muy pesadas que no nos permiten mover libremente.

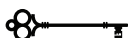
Para que un barco pueda salir del puerto, necesita levar* las anclas. Imaginemos qué pasaría si no lo hiciera. Evidentemente, no podría zarpar. De igual modo, hay personas que son como barcos que continuamente están fondeados con el ancla en el puerto, mientras sus motores están tratando de mover la nave.

Para darnos una idea, pensemos en una persona que sale a trabajar y lleva encima de sus hombros su casa, su automóvil, los hijos, el marido o la esposa, la madre, el padre, etc. Cargar en nuestros pensamientos o en la imaginación todo lo señalado anteriormente, resulta muy pesado. Esto no significa que dejemos de pagar la cuota de nuestro apartamento o de nuestro vehículo, o que no atendamos a nuestros hijos, madre, marido o esposa. Debemos cumplir con nuestras responsabilidades en el momento presente, pero sin llevarlas como una carga continua a través de nuestros pensamientos e imaginación.

En cierta ocasión, le preguntaron a un importante escalador de montañas si tenía algún secreto que utilizara para llegar a la cima. El hombre meditó su respuesta por un instante y luego dijo: “Para llegar bien alto hay subir ligero de equipaje.”

Soltar cargas implicaría resolver, en la medida de lo posible, lo que tengamos pendiente, para que no se convierta en una carga. Al postergar menos, disminuirán las situaciones pendientes y, por ende, tendremos disponible una mayor cantidad de energía.

***Levemos* las anclas del pasado
y vayamos por la vida ligeros de equipaje.***



* Levar: Recoger, arrancar y suspender el ancla que está fondeada. (R.A.E.) [N. de la E.]

Ejercicio para aprender a soltar las cargas pesadas:

1. Escribe una lista de temas pendientes. Si no te gusta escribir, puedes utilizar una grabadora para ir recordando todos los asuntos que tengas pendientes de hacer.

2. Una vez que tengas una idea más clara de las situaciones que están pendientes de resolver, para que logres una mejor comprensión, divídelas en: lo necesario, lo técnico y lo psicoemocional:

a. Necesario: Es lo que forma parte de las necesidades cotidianas. Podría ser, por ejemplo, cargar combustible al automóvil, comprar la comida en el supermercado, pagar los servicios de luz, gas, etc., hacer arreglar una canilla averiada, etc.

b. Técnico: Es lo vinculado a los asuntos relacionados a la profesión o actividad, como finalizar estudios de maestría, o una especialización, terminar la lectura de un libro, etc.

c. Psicoemocional: Es lo que tiene que ver con emociones, sentimientos y pensamientos que no se pudieron manifestar en su momento. Se refiere, por ejemplo, a: llamar por teléfono a un amigo a quien no le hablas hace muchos años debido a algún enojo, manifestarle a alguien que ya no deseas continuar relacionándote del modo en que lo venías haciendo con él o ella, expresarle a alguna persona lo que quieres, etc. Si la persona a la que deseas manifestar algún sentimiento o emoción no está viva, puedes visualizar su imagen y mentalmente decirle todo lo que sientes.

3. Después de haber hecho la clasificación de asuntos pendientes del ítem anterior, empieza a llevarlos a la acción.

4. A medida que pasen los días, observa si te sientes con mucha más energía y vitalidad.

5. En lo posible no dejes que se te acumulen muchas cosas pendientes sin resolver.

REFLEXIONES PERSONALES:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 6

• *Libérate de los miedos* •

A veces, nos cuesta tomar conciencia sobre la diferencia que existe entre un miedo real y un miedo imaginario. Esto ocurre porque a nuestra mente no le interesa saber si el miedo es real o imaginario, dado que de cualquier manera sentirá el miedo igual.

Supongamos que estamos de vacaciones en alguna ciudad de un país extranjero y salimos a dar un paseo al atardecer. Al desconocer el lugar donde estamos, nos extraviamos y sin querer nos alejamos de las arterias principales del centro de la ciudad. De repente, nos encontramos en una calle que no está muy bien iluminada y nos sorprende un delincuente quien, con un arma en la mano, nos exige todo nuestro dinero. De inmediato, le damos todo lo que tenemos y el maleante huye rápidamente. Si lo sucedido nos produce una fuerte sensación de miedo, eso es lo esperado porque hubo un hecho real (el robo) que impactó nuestra seguridad. En este caso decidimos entregar nuestro dinero pero, también podríamos haber escapado o agredido al delincuente, o tener cualquier otra conducta inesperada. En definitiva, hacemos algo.

En cambio, el miedo imaginario es como un gran fantasma que crece mientras más peleamos contra él. Esto significa que en la medida en que intentamos hacer algo contra ese miedo, éste se vuelve peor. Hay muchos miedos imaginarios y conviene saber que van a depender de su creador personal. Piensen, por ejemplo, en aquella persona que cree que tiene un cáncer, a pesar de que los médicos le aseguran que no tiene nada, o ese individuo que no puede subir a un elevador porque piensa que se va a caer, que le ha de faltar el aire o incluso que se va a morir.

Pelear contra el miedo imaginario lo agiganta. Como dijimos, es un fantasma que día a días se convierte en un monstruo enorme.

***Dejemos de pelear contra los miedos imaginarios recordando
que no hay que creer todo lo que la mente nos dice.***



Secreto 7

• Haz lo que te gusta •

Dariamente todos tenemos muchas actividades que realizar y, nos guste o no, es necesario cumplir con ellas.

Es importante dejar en claro la diferencia que hay entre hacer alguna cosa por voluntad o hacerla por deseo. A la voluntad, particularmente, la relaciono con la obligación o el deber de hacer algo aunque no nos guste. En cambio, hacer algo por deseo significa que nos gusta mucho realizarlo y no requiere ninguna obligación de nuestra parte. Para empezar a darnos cuenta si hacemos las cosas por voluntad o por deseo, sería importante que nos preguntáramos: “¿Es para mí un esfuerzo hacer esto?” Si la respuesta es afirmativa, indudablemente estaremos en el camino de la obligación o tener que actuar poniendo voluntad.

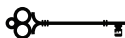
Por ejemplo, en este momento estoy escribiendo mi nuevo libro, pero no siento ningún esfuerzo o el deber de hacerlo. Por lo tanto, todo lo que haga en relación con esto, surge del deseo. Todo aquello que sentimos como una obligación o un esfuerzo, en realidad no responde a lo que deseamos.

Si las cosas más importantes de nuestra vida (como la pareja, la profesión y el trabajo) no responden a nuestros deseos, es que estamos en la senda de la voluntad, deber o esfuerzo. Es probable que este camino nos lleve directamente al conflicto, dado que la fuerza de voluntad se opone a nuestros deseos y, a la larga o a la corta, los deseos se van a manifestar.

Un buen ejemplo de lo anterior es el caso del muchacho que quería ser Doctor en Filosofía y cuyo padre quería que fuera Contador Público. Obedeciendo a su padre, el joven se dedicó a la contabilidad, graduándose como Contador. Llegó incluso a ser Director de una gran empresa pero, nunca cesó de hablar con sus empleados sobre la vida, la ética, el ser y los valores. Era, en definitiva, un filósofo que ocupaba un puesto gerencial.

El deseo busca siempre alguna forma de manifestarse. En cambio la voluntad, necesita de la fuerza o lucha continua, debido a que no surge espontáneamente.

Cuando vivimos obligados a hacer algo, la vida se nos escapa de las manos y nos genera un gran sufrimiento.



Secreto 8

• *Al diablo con el perfeccionismo* •

Muchas veces vivimos en la búsqueda de la perfección creyendo que si todo nos sale bien, o como nosotros queremos, nos sentiremos mejor. Sin embargo, a pesar de poner todos nuestros esfuerzos en buscar la perfección y conseguir lo deseado, quedamos satisfechos sólo por un pequeño lapso de tiempo. Esto quiere decir que nuevamente volveremos a exigirnos.

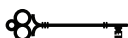
Es necesario preguntarnos: “¿Qué estoy buscando en la perfección?” Si la respuesta es que estamos buscando la felicidad, me parece que vamos por el camino opuesto, debido a que todo el desgaste de energía que ponemos, sumado a las exigencias, nos conduce de nuevo al sufrimiento. Cabe aclarar que con esto no estoy diciendo que no tratemos de hacer lo mejor posible en nuestra vida cotidiana.

La búsqueda de la perfección hace que tengamos miedo, ya que no queremos permitirnos cometer errores. No nos abrimos a situaciones nuevas, debido a que nos sentimos inseguros por no hacerlo todo a la perfección.

Muchas personas prefieren vivir en la repetición de lo conocido porque les genera cierta seguridad. Esto sucede a pesar de que algunas veces se sientan aburridas de volver a lo mismo de siempre. Parece que los seres humanos estamos como encerrados en ese círculo vicioso que nos cuesta mucho romper.

Considero que es fundamental aceptar que en la vida las cosas no son perfectas. El hecho de que nos reconozcamos imperfectos no invalida la posibilidad de ser feliz, de ahí que no es necesario ir detrás de la perfección para poder alcanzar la felicidad.

*Tengamos muy presentes que la felicidad no es la perfección
y que podemos ser felices en este momento,
aunque no sea el mejor ni el más perfecto.*



Secreto 9

• Deja que las cosas sucedan •

Un viejo hombre de campo, había plantado unas semillas de distintos vegetales en su terreno. Estaba atento para que tuvieran los cuidados necesarios (agua, temperatura adecuada, etc.), pero su hijo adolescente, en el afán de querer hacer que las semillas se desarrollaran rápidamente, a medida que iba surgiendo algún brote levantaba las plantitas de la tierra, un poquito cada día. Visto desde afuera parecía que iban creciendo bastante rápido pero, lamentablemente, ese procedimiento no les dio el tiempo suficiente como para que las raíces absorbieran los nutrientes necesarios de la tierra. Por lo tanto, las plantas se secaron.

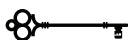
Cuando en el afán de lograr un resultado apresuramos las cosas y no dejamos que se desarrollen a su propio ritmo, generalmente en vez de ayudar ocasionamos un daño. De ahí viene la frase que dice, “El camino al infierno está empedrado de buenas intenciones”.

Aprender a no intervenir y dejar que las situaciones tomen su propio curso, resulta muchas veces lo más apropiado. Por eso los sabios orientales nos suelen decir: “Las cosas son como son. Si las entiendes, son como son. Y si no las entiendes, son como son.”

Resulta claro que entendamos o no, las cosas seguirán siendo como son.

A modo de ejemplo, cito el caso de una persona que se había hecho una pequeña cortadura en un dedo y le habían colocado un vendaje. En su afán por ver cómo cicatrizaba, con cierta frecuencia levantaba la venda para observar la lastimadura. Lo que consiguió fue que no se cicatrizara y, por ende, se le infectara. Luego de desinfectarle bien la herida, le pusieron otro vendaje con la condición de que lo dejara por un tiempo determinado sin moverlo. Al cabo de muy poco tiempo su herida cicatrizó con suma facilidad.

***Hay que permitir que el río fluya,
debido a que no sirve de mucho querer empujarlo.***



Secreto 10

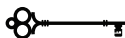
· Cambia tú y no intentes cambiar a los demás ·

Una historia da cuenta de un príncipe oriental que no quería transitar por los caminos de su reino pues estos se encontraban en muy malas condiciones. Por ello mandó a matar una gran cantidad de ovejas para sacarles la piel y ponerlas sobre los caminos por los que tenía que andar. Al enterarse de esto, el sabio del reino se acercó al príncipe y le dijo: “Con una sola oveja se le puede confeccionar a usted un muy buen par de sandalias; así no tendrá ninguna dificultad para transitar por los deteriorados caminos”. ¿Cuál fue el mensaje que el sabio le hizo entender al príncipe? Que es más importante cambiar uno mismo que querer cambiar a los demás o el entorno que nos rodea.

Estamos muy acostumbrados a mirar hacia fuera. Es por eso que somos muy capaces de percibir los defectos en los demás, pero se nos torna un tanto difícil vernos a nosotros mismos.

Cuando dejamos de interesarnos en querer modificar a los demás, ponemos la energía en nuestro propio cambio.

***Aprendamos a criticar y condenar menos a los demás,
para centrar la observación en nosotros mismos.***



Secreto 11

· Despréndete de los enredos mentales ·

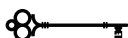
Cada situación o experiencia vivida se caracteriza por ser única, sin importar si fue de dolor o de placer. Suele ser muy común que le demos continuidad a las experiencias vividas, volviendo mentalmente una y otra vez sobre las vivencias del pasado. El problema no está en lo vivido, sino en darle continuidad a dicha vivencia. Al hacerlo, esas experiencias comienzan a tener vida nuevamente y a crecer como una bola de nieve.

Lo que genera la continuidad en nuestras vidas es el pensamiento, pues nos hace revivir situaciones de nuestro pasado como si estuvieran ocurriendo en este mismo presente o nos lleva a anticipar un futuro lleno de amarguras. El pensamiento tiene la capacidad de enredarnos y llevarnos por un camino que nos conduce a un mayor sufrimiento.

En la medida en que damos más continuidad a las experiencias, recreándolas una y otra vez con el pensamiento recurrente, comenzaremos a parecernos a esos viejos discos de pasta rayados que repetían siempre lo mismo.

Cuando dejemos de darle continuidad al pensamiento podremos, en definitiva, abandonar el sufrimiento que alguna vez tuvimos en ocasión de la vivencia que lo originó.

***Al no dar continuidad al pensamiento sobre una vivencia,
dejaremos de enredarnos mentalmente por lo que hemos sufrido
o por lo que pensamos que vamos a sufrir.***



Secreto 12

• *Aprendamos a estar en silencio* •

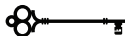
Muchas veces tratamos de resolver algún problema dándole vueltas y vueltas por medio del pensamiento, sin llegar a ninguna solución. Agotados por no encontrar la solución, lo dejamos y nos vamos a descansar. Al despertarnos, quedamos sorprendidos porque la solución del conflicto aparece sin ningún esfuerzo mental. Esto se debe a que al silenciar nuestra mente, de forma natural, una inteligencia maestra proveniente del silencio, produce la respuesta.

Aprender a quedarnos en silencio no implica sólo dejar de hablar, ya que podríamos dejar de hablar pero seguir pensando incesantemente. Estar en silencio es una forma de purificarnos o limpiarnos de un montón de pensamientos que nos mantienen acorralados. Por eso, es muy bueno que diariamente encontremos algún momento para quedarnos en silencio y descubrir nuestra verdadera paz interior.

Vivir permanentemente apegados a los pensamientos es como estar expuestos al calor incesante de un desierto, mientras que estar silenciosos representaría un verdadero oasis.

Cuando tomamos conciencia de que podemos salir de las altas temperaturas del desierto y dirigirnos hacia el oasis, no tendremos necesidad de hacer ningún esfuerzo.

***Sólo nos esforzamos, cuando no sabemos
que existe un oasis en el silencio.***



Secreto 13

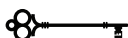
• **No te tomes todo tan en serio** •

Muchos de nosotros, hemos vivido la experiencia de encontrar algún rasguño en nuestro automóvil y también es muy probable que eso nos haya molestado bastante, debido a que no pudimos ver quién lo hizo. Que esta situación nos afecte o no, va a estar estrechamente vinculado con el grado de importancia que le demos al asunto. Por eso, es fundamental recordar que entre más importancia le damos a un hecho, mucho más lo fortalecemos.

Vamos a señalar diferentes formas de actuar mediante las que comúnmente le damos importancia a una situación:

- Hablar permanentemente sobre lo sucedido.
- Analizar una y otra vez lo vivido.
- Pensar en las diferentes maneras en que se pudo haber evitado el inconveniente.
- Seguir pensando y pensando en el mismo tema.
- No poder dirigir la atención a otra cosa.
- Poner el interés solamente en la situación ocurrida.

No debemos negar los hechos, sino darle su justo valor e importancia para no quedar atrapados en situaciones pasadas y perder de este modo la posibilidad de vivir nuestro presente.



Secreto 14

· *¿Sabías que por nuestra cabeza circulan alrededor de cincuenta mil pensamientos diarios?* ·

El ser humano promedio tiene alrededor de cincuenta mil pensamientos diarios que arriban a su mente y muchos de ellos son sumamente tóxicos.

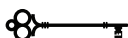
Si pudiésemos pensar todo lo que realmente queremos, no tendríamos estrés, miedos, ansiedades ni depresiones. Sin embargo, los hechos nos demuestran que los pensamientos “nos piensan”, es decir, que ellos arriban a nuestra conciencia más allá de nuestra propia voluntad.

Conviene tener claro que el hecho de querer dominar los pensamientos provocaría un conflicto mucho mayor. Esto ocasionaría una especie de pelea o guerra entre los pensamientos, lo que, paradójicamente, nos alejaría del camino hacia la paz interior.

Al comprender que los pensamientos son como nubes errantes en el cielo de nuestra mente, dejaremos de combatirlos y adoptaremos una posición mucho más calma y serena. Si dejamos que los pensamientos “piensen” lo que quieran, recordando que son solamente pensamientos, poco a poco perderán su poder ante nosotros.

Es como ver una película de terror: la primera vez provoca mucho miedo, pero cuando la volvemos a ver más de una vez, el miedo cada vez es menor. Y si la viéramos muchas veces el miedo probablemente se disolvería por completo.

El pensamiento es como una película: cuando lo observamos muchas veces de manera calmada, sin identificarnos, nos causa menos sufrimiento; pero si lo tomamos muy en serio nos puede hacer muchísimo daño.



Secreto 15

· Percibir más nos ayuda a pensar menos ·

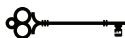
A veces tenemos la sensación de que pensar continuamente sobre algún tema es vital para poder comprenderlo. Sin embargo, por esa costumbre involuntaria de pensar, dejamos de percibir (ver, oler, gustar, escuchar o tocar) lo que está a nuestro alrededor. Es como si existiera una relación inversamente proporcional en la que, al pensar más, percibo menos, y al percibir más, pienso mucho menos.

La percepción nos ayuda a poder salir de las redes del pensamiento. Esto no quiere decir que los pensamientos no sean necesarios, ya que son fundamentales para el vivir cotidiano. La intención es que comprendamos que, en la medida en que tomemos momentos para percibir, podremos salir de ese círculo vicioso que el pensamiento genera.

El pensamiento es una herramienta o instrumento fundamental, pero el hecho de estar haciendo uso permanente de él nos va generando un gran desgaste de energía. Es como si una máquina estuviese funcionando veinticuatro horas diarias sin ningún tipo de descanso. Va a llegar un momento en que comenzará a funcionar inadecuadamente.

Es muy común observar cómo la acción de pensar se nos tranquiliza mientras percibimos alguna belleza natural, como una montaña, el mar, un bosque, etc., y qué renovados nos sentimos después de hacerlo.

***Pensar continuamente drena nuestra energía,
mientras que percibir nos revitaliza.***



Secreto 16

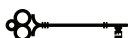
• *No sufras innecesariamente* •

Para nuestro mejor entendimiento, podríamos dividir al sufrimiento en dos tipos: el *sufrimiento real* y el *sufrimiento imaginario o innecesario*. Llamamos sufrimiento real al producido por verdaderas situaciones que la vida nos trae, como por ejemplo, la muerte de un ser querido, una enfermedad, alguna catástrofe de la naturaleza, etc. En cambio, el *sufrimiento innecesario* está profundamente vinculado con lo que pensamos e imaginamos acerca de situaciones de mucho sufrimiento que ya pasaron. Este tipo de sufrimiento también puede ser causado por la anticipación, a través de la imaginación, de posibles sufrimientos futuros. Es decir que, en última instancia, sufrimos en la imaginación y en el pensamiento, pero sin que exista en el presente un hecho concreto que nos produzca dicho sufrimiento.

Esto no quiere decir que el sufrimiento ocasionado por la imaginación y el pensamiento sea de menor cuantía o valor que el sufrimiento que llamamos real. Lo que se pretende explicar es que podemos aprender a abandonar el sufrimiento que nos producimos nosotros mismos dentro de nuestro mundo mental.

Y cuando soltamos el sufrimiento innecesario, hasta los sufrimientos reales son mucho más fáciles de sobrellevar.

Recordemos que podemos desprendernos del sufrimiento innecesario, en la medida en que comprendamos nuestra imaginación y nuestro pensamiento, y no les demos más valor del que corresponde.



Secreto 17

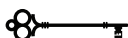
• *Comprende la naturaleza insaciable de la mente* •

Una vieja historia cuenta que un mendigo se presentó en el palacio de un rey, con su escudilla o vasija para pedir limosna, solicitando que fuese el propio soberano quien le llenara el recipiente. Esto generó cierto enojo en el monarca pero de todos modos accedió al pedido. Para ello mandó a traer monedas de oro de su palacio, con la intención de colmar rápidamente la escudilla. Después de haber intentado llenarla un par de veces, volvió a pedir más monedas de sus reservas, para depositarlas en la vasija, pero el recipiente siempre permanecía vacío. Al cabo de un rato descubrió que había vertido todo su tesoro dentro de la escudilla pero ésta aún seguía estando vacía. Absorto ante el mendigo el rey preguntó: “¿Me puedes decir de qué está hecha esta escudilla?” El mendigo, con mucha sabiduría le respondió, “Sólo de mente, su majestad”.

Nuestra mente nunca se contenta, a pesar de que le demos todos los tesoros de un palacio. Es por ese motivo que cuanto más deseamos, resulta aún más evidente nuestra insatisfacción.

No se trata de preconizar el “no desear”, sino de ver el lugar que los deseos pueden ocupar en nuestra vida.

***Se cuenta que Sócrates caminaba en la Antigua Grecia por una especie de mercado y que, en uno de esas recorridas, le dijo a uno de sus discípulos:
“Qué suerte tengo de que haya tantas cosas que no necesito.”***



Secreto 18

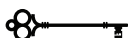
· A mayor ego, más infelicidad ·

¿Alguna vez se preguntaron por qué nos cuesta aceptar lo que nos sucede en la vida? Cuando le decimos “sí” a la vida, nuestro ego comienza a dejar de existir. Muchas veces esto nos da miedo porque, de alguna manera, es como una muerte.

Como dice el maestro Osho: “Nuestro ego se alimenta de conflictos, juicios y comparaciones y, al no seguir peleando, se desinfla como un globo que pinchamos”. Por eso nos cuesta salir del conflicto, debido a que nuestro ego se nutre de problemas y soltarlos implicaría su muerte. Con esto no queremos decir que no sea necesario utilizar el “no” pero, en lugar de hacerlo de manera continua para fortalecer nuestro ego, lo empezaremos a utilizar para cuestiones que consideremos verdaderamente significativas.

Intentemos decirle “sí” a la vida cotidiana y veremos lo que pasa. Muchas veces nos encontraremos como perdidos o, mejor dicho, se habrán perdido las miserias y preocupaciones que el ego disfrutaba.

***Si queremos disminuir el conflicto en nuestras vidas,
aprendamos a decir más veces “sí” y guardemos el “no”
para cuando lo consideremos muy necesario.***



Secreto 19

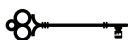
· *Éxito y felicidad no son lo mismo* ·

Puede que tengamos talento para algo y que gracias a ello podamos obtener éxito, pero eso no necesariamente implica que seremos felices. La felicidad no puede ser comprada con la moneda del éxito, ya que no es algo posible de adquirir externamente. La felicidad viene a través de un cambio interior.

La mayoría de las veces en que vamos tras el éxito, es porque creemos que allí encontraremos la felicidad. Sin embargo, la historia nos ha demostrado que personas muy exitosas, que disponían del dinero para comprar todo lo que quisieran, tenían vidas caóticas y con muchísimo sufrimiento. Hay casos en los que personas mundialmente reconocidas, recuerdan los momentos de juventud en los que eran más felices, con menos conflictos, aunque no tenían tanto éxito o dinero. Conviene destacar que construir la felicidad no excluye que además tengamos éxito, pero es importante tener claro que el éxito jamás será el hacedor de nuestra felicidad.

Aunque pueda parecer sorprendente, la mente humana disfruta más del sufrimiento que de los momentos de felicidad. Parece que en la medida en que sufrimos, la mente genera material suficiente para seguir pensando y pensando. En cambio, cuando nos sentimos muy bien, no necesitamos permanecer enredados en mil y un pensamientos. Por eso, a la mente, muchas veces, le desagrada la felicidad, ya que si todo estuviera bien, ella no tendría razón de ser. Pensemos, por ejemplo, en alguna película donde no haya ni conflictos ni drama y que todo suceda a las mil maravillas. Es muy probable que nos empecemos a aburrir y que busquemos otra película que prometa conflictos, dolor, dramas, guerras, etc.

***Tener éxito no está nada mal,
pero no lo confundamos con la felicidad.***



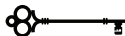
Secreto 20

· Pedir perdón y perdonarnos nos libera de la culpa ·

La culpa nos genera una suerte de corrosión interior que se parece a la de los metales cuando comienzan a oxidarse y deteriorarse. Cuando nos culpamos es porque no podemos aceptar alguna conducta o comportamiento que juzgamos inapropiado.

Perdonarse significa ser responsables por nuestros actos y por un verdadero arrepentimiento que nos lleve a una nueva conducta. Es fundamental comprender que somos imperfectos y que, precisamente por eso la perfección se les escapa a los seres humanos. Mientras el perdón nos hace más libres, la culpa nos encarcela en el odio y el resentimiento. Si puedo perdonarme por mis errores, va a ser posible que pueda perdonar a los demás.

Con la culpa estamos cada vez más atrapados en las redes de la mente paranchina, mientras que con el perdón las redes comienzan a romperse y nos liberamos.



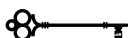
Secreto 21

• *La risa es un poderoso remedio* •

Hace unos años conocí a un hombre que entonces tenía noventa años. Se caracterizaba por ser muy amable y muy simpático. Cada vez que lo encontraba me decía, “¡Qué risa me da cuando me río!” Este hombre, a través de su sabiduría, me estaba dando a entender que la imagen de persona seria y responsable que la sociedad espera de nosotros, no era absolutamente necesaria.

Disfrutar de la risa sin ningún motivo, no quiere decir que no seamos responsables. Si nos detenemos a observar un poco, veremos que sentimientos o actitudes como la tristeza, la seriedad, el dolor o las angustias, son más aceptados socialmente que la alegría y la risa. Cuando vemos alguien que disfruta riéndose, empezamos a pensar que algo no anda bien o que esa persona está mal psíquicamente. Hemos llegado a creer que lo “normal” es el dolor, el sufrimiento, la amargura, el cinismo, y que lo “anormal” es la gente que se ríe, disfruta o goza de la vida.

*Por eso, cada vez que me acuerdo de ese sabio, me digo:
“¡Qué risa me da cuando me río!”*



Secreto 22

• *Deja de buscarte problemas* •

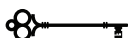
El estar solos, con nosotros mismos, no es tarea fácil, por eso muchas personas prefieren escapar de esta soledad a través del alcohol, las compras compulsivas, el sexo, los cigarrillos o las drogas, entre otros innumerables mecanismos de evasión.

Entre ellos, una manera con la que también escapamos del miedo a afrontar nuestra soledad interior es generándonos problemas. El hecho de crearse conflictos para escapar de sí mismo, puede ser una gran trampa de la que nos cueste mucho salir. Aunque pueda parecer extraño, generar problemas no es una tarea difícil, ya que la mente es especialista en crear conflictos.

El gran inconveniente de todo esto se produce cuando, inconscientemente, nos condicionamos para producir problemas. Es entonces cuando la vida ya no puede transcurrir de manera sencilla, sino que necesitamos crear algún inconveniente para que tenga algún sabor. Cabe la pregunta, “¿Por qué preferimos generarnos problemas, antes de estar a solas con nosotros mismos?” Será porque tenemos mucho miedo de enfrentarnos a nosotros mismos tal cual somos.

Por eso, a medida que huimos de nosotros mismos por medio de la creación de problemas, se hace más difícil conocer quiénes somos.

*Afrontar la soledad interior nos permitirá
contactarnos con lo más profundo de nuestro ser y nos
ayudará a desprendernos de los problemas innecesarios.*



Secreto 23

• *Somos prisioneros de lo conocido* •

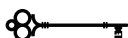
Vivir en lo conocido nos produce cierta seguridad, por eso solemos resistirnos ante cualquier modificación de lo que nos es familiar. Parece hasta paradójico que, por un lado queremos romper con lo conocido, debido a que llega a ser una rutina y, por otro, tenemos miedo de lanzarnos a lo nuevo.

Un viejo relato da cuenta de que en un castillo había varias personas encerradas bajo los dominios de un monarca tirano. Algunas de ellas habían permanecido allí por más de treinta años. Un día, un grupo de campesinos que vivían en una aldea cercana decidieron ayudar a sus vecinos privados de libertad y fueron a liberarlos. Cuando entraron al castillo y comenzaron a rescatar a los prisioneros, se encontraron con la sorpresa de que la mayoría no querían volver a ver la luz del sol, sólo un cinco por ciento decidió salir, a pesar de tener mucho miedo.

Muchas veces preferimos repetir lo conocido, aunque nos resulte tortuoso, que abrirnos a nuevas posibilidades. De ahí que el refrán popular nos diga, “Mejor malo conocido que bueno por conocer”.

Lo nuevo, lo distinto, aquello que nunca hemos vivido, nos produce miedo, por desconocido. Por eso decidimos no arriesgarnos, quedándonos en la mediocridad de lo conocido.

***Vivimos en prisiones que nosotros mismos producimos
y a pesar de que nos quieran sacar de ellas,
la mayoría de las veces no queremos salir de allí.***



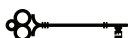
*Secreto 24***· Abandonar la agitación mental nos lleva a la paz ·**

Estaba recordando una calurosa tarde de verano en que se me ocurrió aumentar la velocidad del ventilador y, de repente, me puse a observar que según se incrementaba la velocidad, las paletas del ventilador no dejaban prácticamente ningún espacio o hueco. Muy por el contrario, el movimiento de las aspas daba la sensación visual de algo muy compacto. Bajé poco a poco la velocidad y noté que, según giraba más lento, había más espacio para ver entre las paletas. Al detenerlo totalmente, el espacio era mucho mayor.

Si observamos la corriente de pensamientos, es muy probable que al comienzo no descubramos la brecha o espacio que existe entre ellos. La corriente se asemeja a un ventilador a mucha velocidad, que no nos deja contemplar sus espacios. No obstante, mientras más observemos nuestros pensamientos, se producirá una ralentización o disminución de su velocidad y podremos darnos cuenta de los espacios entre pensamientos. Una vez descubiertos dichos espacios, es necesario poder cambiar nuestra atención y aprender a dirigirla hacia esos huecos.

A medida que nuestra atención se posa en los espacios, la mente comienza a detenerse y empezamos a disfrutar de una verdadera paz.

En la medida en que disfrutemos de los espacios, los mismos se prolongarán y nos sentiremos libres de las garras del pensamiento.

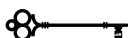


*Secreto 25***· *Hacer mucho ruido muestra una gran carencia interna* ·**

Cuenta una hermosa historia que un maestro le dijo a su discípulo que escuchara el sonido de una carreta que estaba pasando, la que al desplazarse hacía muchísimo ruido. Sin necesidad alguna de verla, el maestro supo que estaba vacía. Cuando la carreta pasó cerca del discípulo, el joven pudo constatar asombrado que efectivamente, así era. Inmediatamente le preguntó al maestro cómo había sabido que la carreta estaba vacía. Después de un silencio prolongado, el maestro le respondió: “Al no llevar ninguna carga, los ejes de la carreta hacen más ruido, en cambio cuando está cargada los ejes se afirman más y oscilan menos, por lo tanto, prácticamente ni se oyen.”

De igual modo existen personas que están muy vacías interiormente y son como las carretas que hacen ruido.

El hacer mucho ruido contando sobre los bienes que tenemos y lo que logramos, o hablar permanentemente de nosotros mismos, es una muestra de nuestras carencias.

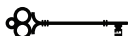


*Secreto 26***· Empieza a ser indiferente a tus pensamientos ·**

Cuando nos encontremos con mucho estrés o muy tensionados, es muy recomendable encontrar un lugar para poder relajarnos y darnos cuenta de los pensamientos que circulan por nuestra cabeza, tratándolos como si no estuvieran ahí. Puede sonar hasta contradictorio, porque por un lado tenemos pensamientos pero, por otro, es como si no los tuviéramos. Esto significa que no tendremos en cuenta nada de lo que nos venga a la cabeza y lo trataremos con indiferencia.

A medida que nos tomemos diariamente ese tiempo para tener pensamientos “como si no los tuviéramos”, notaremos que los pensamientos comenzarán a tener menos poder sobre nosotros y nos sentiremos con mucha paz interior.

***Al tener pensamientos como si no los tuviéramos,
estos van a estar allí pero no nos afectarán.***



Secreto 27

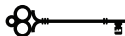
· **No te esfuerces por aclarar situaciones** ·

Por nuestro afán de aclarar situaciones y evitar algún mal entendido, tratamos de explicar las cosas lo mejor posible. Pero nos olvidamos de que para dejar en claro una situación, tenemos que seguir hablando de ésta aunque sólo sea para clarificarla. Si bien nuestra intención es la de que no quede ningún tipo de confusión, es muy probable que compliquemos mucho más las cosas.

Esto se debe a que cada persona hace una interpretación personal de cada situación y resulta evidente que ante un mismo hecho pueden existir diferentes interpretaciones.

Por más que pongamos nuestros esfuerzos en esclarecer algo, seguramente lo que conseguiremos va a ser oscurecerlo.

***No te olvides que cuanto
más se aclara más se oscurece.***



Secreto 28

· Proyectamos en los demás nuestros gustos y rechazos ·

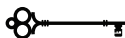
En psicología existe un mecanismo de defensa denominado proyección, que consiste en poner o proyectar en los demás algo que nos pertenece. Cuando hacemos eso, nos sentimos un poco aliviados, porque creemos equivocadamente que es el otro quien tiene esa conducta o comportamiento, y no nosotros.

Trasladamos o depositamos en los demás muchos sentimientos, pensamientos y fantasías que, si las reconociéramos como propias, nos costaría mucho poder aceptarlas.

En la medida en que podamos darnos cuenta de nuestras proyecciones, notaremos que nuestros semejantes no eran eso que nosotros habíamos pensado.

Si nuestras lentes están sucias, veremos a todo el mundo con suciedad. Pero si reconocemos que tenemos las lentes sucias, sabremos que la suciedad que vemos en la gente pertenece a nuestros cristales.

***Limpiemos nuestros espejuelos para ver
a los demás como realmente son.***



Secreto 29

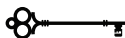
· *Demasiado control nos descontrola* ·

El controlarse mucho es muy similar a estar sentados sobre un gran resorte ejerciendo una fuerte presión hacia abajo. Resulta muy claro que en algún momento nos agotaremos y el resorte actuará como una catapulta de la Edad Media, impulsándonos con mucha fuerza hacia arriba. Por eso, mientras más intentamos controlarnos mayor es el riesgo de que nos descontrolemos.

Puedo darles un ejemplo muy común: una persona está excedida de peso y comienza una dieta muy rigurosa que le exige un fuerte control. En pocos días comienza a bajar de peso, pero una vez que pasa la “luna de miel” con la dieta, vuelve a comer mucho más y lleva su peso más arriba del que tenía al comenzar.

Cuando nos controlamos mucho, nos convertimos en una especie de olla a presión que no tiene una salida para el exceso de vapor. Esto traerá como consecuencia una gran explosión.

*El control surge cuando no tomamos conciencia
de nuestras verdaderas necesidades.*



Secreto 30

· *Necesitamos morir para renacer* ·

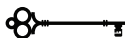
Cuando hablamos de morir, no nos referimos a la muerte física exclusivamente, sino a la capacidad de poder soltar, abandonar y dejar de lado las situaciones que hemos vivido, para poder vivir más en el presente.

Soltar lo que vivimos nos hace renacer a cada momento y es muy necesario debido a que si no lo hacemos, comenzaremos a estar muy sobrecargados de experiencias.

El pasado tiene su lugar en nuestras vidas y podemos recurrir a él cuando lo consideremos necesario, pero estar viviendo en un pasado que ya se fue, implica no querer morir.

Cuando no queremos morir vamos acumulando memorias de hechos pasados a los que les damos vida continuamente. De esa manera, en lugar de estar más claros, nos volvemos oscuros debido al proceso de acumulación de pensamientos, imágenes y sentimientos.

*Cada vez que morimos para alguna situación,
surge algo nuevo.*



Secreto 31

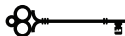
• Puedes ser flexible como el pelo o rígido como el acero •

El acero se caracteriza por ser muy poderoso debido a su dureza y rigidez, pero a pesar de esas características puede ser quebrado con mucha facilidad. Sin embargo un pelo, que parece tan vulnerable y que el viento lo puede llevar de un lugar a otro, no se rompe con tanta facilidad.

La presunta invulnerabilidad de lo rígido nos muestra su propia vulnerabilidad mientras que la aparente fragilidad o vulnerabilidad de lo flexible esconde su invulnerabilidad. Por eso, si somos duros como el acero nos quebrarán con mucha facilidad, pero si somos flexibles como el pelo, nos podremos mantener inquebrantables.

Estaba terminando de escribir este capítulo mientras le explicaba el concepto de lo rígido y lo flexible a mi hijo Leonel. Él se sonrió y me dijo: “En algunos momentos podemos ser duros como el acero y en otros flexibles como el pelo.”

En algunos momentos podemos ser duros como el acero y en otros flexibles como el pelo.



Secreto 32

· Abrazar la incertidumbre nos permite Conocer nuevos horizontes ·

Si podemos tener certeza sobre algo, esta sería la de que nos vamos a morir. Con respecto a todo lo demás que nos pueda suceder, resulta evidente que habrá incertidumbre.

Muchas veces preferimos vivir en la seguridad de lo conocido, que arriesgarnos a lo desconocido. Esto nos hace permanecer estancados y no nos permite conocer nuevos horizontes.

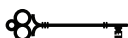
La mente prefiere vivir en la repetición de lo conocido, aunque le genere aburrimiento o hastío, sin embargo es fundamental abrirnos a la incertidumbre –a la inseguridad de lo desconocido. De esa manera nos haremos mucho más creativos y nuestra vida no será tan monótona ni aburrida.

El aprendizaje se basa en la audacia de explorar lo nuevo abandonando o dejando el territorio de lo conocido.

Cuando repetimos las mismas conductas, la consecuencia será obtener lo mismo de siempre. Para conseguir algo diferente, hoy pensemos y actuemos de manera distinta.

Cuando nos armonizamos con la incertidumbre, fluimos con la corriente de la vida y esto nos prepara para afrontar los cambios inesperados que se puedan presentar en nuestras vidas.

***Se puede elegir entre ser como una laguna con agua
estancada, donde repetimos lo que ya conocemos, o ser un río
que fluye permanentemente hasta perderse en el mar.***



Secreto 33

· Vayamos hacia el desconocido espacio interior ·

Cuando salimos de la seguridad que nos da el puerto y nos adentramos en alta mar, comienza nuestro proceso de aprendizaje.

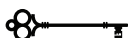
Ir hacia lo desconocido puede significar nuevas experiencias en el mundo exterior, así como también en el mundo interior.

Si vivimos movidos por una mente parlanchina que en todo momento nos dicta lo que tenemos que hacer, aprender a silenciar esa mente implicaría adentrarnos en otro espacio, donde los pensamientos carecen de validez y el silencio tiene el máspreciado valor.

A medida que vamos dejando de darle importancia al ruido interior, nos vamos introduciendo en un mundo de paz y tranquilidad. Por ejemplo, la superficie del mar está en un continuo movimiento y las olas nunca se detienen, pero si comenzamos a bucear en las profundidades, percibiremos que todo está en calma.

Para entrar en el terreno desconocido de nuestro ser, es necesario abandonar momentáneamente lo conocido, o sea, el mundo de los pensamientos, palabras e imágenes.

Resulta fundamental introducirnos en las profundidades de nuestro ser para renovarnos y revitalizarnos.



Secreto 34

• Observemos el estado de calma-alerta de los gatos •

Hace unos años, mientras meditaba en mi habitación, entró una gata por la ventana. Cuando ella me vio relajado en la cama, muy rápidamente se posó sobre mi pecho y clavó sobre mis ojos su penetrante mirada. Nos miramos por un rato y, de esa comunión sin palabras, supe que iba a ser mi gata. Cristal fue el nombre que elegí para ella.

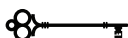
Observando cómo es la vida de Cristal, pude darme cuenta de la paz que emanan los gatos.

Relaja su cuerpo con una facilidad increíble, pero siempre está preparada para la acción cuando es necesario. Utiliza adecuadamente la tensión muscular cuando tiene que correr o en alguna situación de peligro. Pero en cuanto ya no le es necesaria, enseguida vuelve a relajar su cuerpo con gran naturalidad. Me encanta observarla cuando pasa de la máxima tensión a la relajación en cuestión de segundos.

Creo que los gatos son muy sabios, porque aprovechan su energía y saben cómo manejarla, por eso creo que deberíamos seguir su ejemplo.

Aprender de Cristal me ayudó a estar en lo que llamo “calma-alerta”. Esto significa, relajarse cuando la acción no es necesaria y poner la tensión adecuada cuando hay que actuar.

***Hay que relajarse cuando la acción no es necesaria
y poner la tensión adecuada cuando hay que actuar.***



Secreto 35

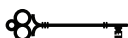
• *Rompamos patrones o condicionamientos* •

Para poder salir de la cárcel en que estamos encerrados, es imprescindible descubrir que hemos estado viviendo así, dentro de una cárcel. Entiendo por cárcel al conjunto de patrones y/o condicionamientos en los que nos mantenemos prisioneros.

Romper condicionamientos no es tarea fácil, pero puede hacerse. Sólo requiere de una verdadera necesidad de querer deshacernos de ellos. Cuando soltamos o abandonamos un viejo patrón o condicionamiento, comenzamos a estar libres para aprender algo nuevo.

Muchas veces nos manejamos mecánicamente. Por ejemplo, conducimos nuestro automóvil desde el trabajo a nuestra casa y al llegar ni nos dimos cuenta del recorrido que hicimos. Esto se debe a que nuestro inconsciente conoce el trayecto de memoria y por eso lo hace sin problemas. A veces decimos que queremos estar libres de patrones, pero en nuestro interior nos gusta seguir haciendo siempre lo mismo. Me viene a la mente la vieja historia de un loro que estaba encerrado en una jaula y se la pasaba gritando, “¡Libertad, libertad, libertad!”. Una persona que estaba cerca de su jaula se atrevió a abrirla para que el ave pudiera liberarse. A los tres meses, esa misma persona volvió al lugar donde estaba la jaula con el loro y se encontró que la reja seguía abierta y el loro continuaba gritando, “¡Libertad, libertad, libertad!”. Por eso, no es sólo cuestión de querer estar libres de patrones, sino de ponernos en acción para liberarnos.

***Al dejar verdaderamente de lado algunas ideas o pensamientos,
empezamos a debilitar los patrones o condicionamientos
hasta que los mismos se rompen.***



Secreto 36

• *Los demás son nuestros espejos* •

Si estamos tratando de conocernos, las relaciones humanas pueden ser un excelente espejo que nos muestre quiénes somos.

Algunas veces solemos vincularnos o relacionarnos con alguna persona sin atender a qué nos produce interiormente ese vínculo. Es fundamental observar y descubrirnos en la relación, debido a que en la misma es donde se ponen de manifiesto nuestros pensamientos, sentimientos y emociones.

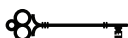
Si la relación es superficial, se evidencian aspectos superficiales de nuestro ser. Por eso, en la medida en que profundizamos en una relación, aspectos profundos y muchas veces hasta desconocidos de nuestra personalidad salen a relucir.

En la medida en que podamos darnos cuenta de lo que pensamos o imaginamos, notaremos que posiblemente nuestros semejantes no sean eso que habíamos pensado, sino que a veces los otros son como un espejo que nos devuelve lo que nosotros ponemos en ellos.

Recordemos el cuento de la mujer que subió a la azotea del edificio de apartamentos donde vivía y, viendo las ropas que los vecinos tenía colgadas secándose en sus tendedores, comenzó a criticarles diciendo que las prendas tenían dos manchas negras. Justo en ese momento subió un vecino quien, al verla, la miró fijo y le preguntó, “¿Cómo puede ver bien con esas dos manchas negras que tienen sus lentes?”

Si nuestras lentes están sucias, veremos a todo el mundo con “manchas.” Pero si reconocemos que lo que está sucio son los anteojos a través de los cuales miramos, sabremos que la suciedad que vemos en los demás, pertenece a nuestros propios cristales. De la misma forma en que el espejo nos devuelve la imagen de lo que somos, las relaciones humanas son el gran espejo de la vida, que nos permite conocernos.

***Las relaciones humanas son el gran espejo
de la vida, que nos permite conocernos.***



Secreto 37

· *Don ego quiere tener siempre la razón* ·

Es posible que muchas veces hayamos entrado en una calurosa discusión argumentando nuestra “verdad” y, por supuesto, queriendo tener siempre la razón. A veces por el afán de querer tener razón podemos generar conflictos con nuestra pareja, amigos, familiares o conocidos con los que nos relacionamos.

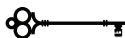
El hecho de tener razón, hace que nuestro ego se sienta mucho más grande. Por eso, muchas veces, defendemos a ultranza nuestra posición.

El sentir que no tenemos razón es una suerte de amenaza de muerte a nuestro ego. De ahí que nos guste preferir tener razón siempre. Si por algún momento pudiéramos cuestionar nuestra verdad como absoluta, tener razón ya no sería una cuestión de vida o muerte.

Nuestro ego se afirma en una opinión y no quiere dar un paso al costado, porque necesita identificarse con el pensamiento, sino sentiría una especie de desaparición o muerte.

En el momento en que sentimos que no nos interesa tener siempre la razón, es cuando empezamos a correr de nuestro ego y asimilamos otros puntos de vista.

***Necesitamos mirar nuestras “verdades”
como relativas y no volverlas absolutas.***



Secreto 38

• *Criticar nos hace sentir “superiores”* •

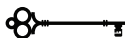
Es muy común escuchar en algunas reuniones de amigos la crítica hacia otras personas. No hay duda de que la crítica es lícita, pero muchas veces es una forma de sentirnos superiores ante los demás.

Cuando criticamos con frecuencia, enfocamos nuestra artillería pesada hacia distintos aspectos de otras personas, que nosotros consideramos negativos. Por ende, si según nuestra consideración esas personas tienen algún defecto, nosotros nos sentiremos “mejores”.

Criticar es una forma de no aceptar a los demás y también nos permite afianzar nuestro ego. Éste se siente bien cuando critica a otros. Esto se debe muchas veces a la continua comparación que hacemos con otras personas. De ahí que si nos comparamos con alguien y éste es el blanco de nuestras críticas, sentimos que somos nosotros los que triunfamos.

Es necesario mirar hacia adentro y no buscar permanentemente el defecto en los demás.

*Recordemos aquello de mirar la paja en el ojo ajeno
sin poder ver la viga en el nuestro.*



Secreto 39

• *Amar no es una transacción comercial* •

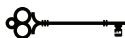
En el ámbito comercial, cuando ofrecemos algún servicio o vendemos algún producto, esperamos recibir a cambio el pago por lo realizado. Es lo que se llama comúnmente en los mercados, un asunto de “toma y daca”, es decir, de tomar y dar. Sin embargo, el amor no funciona exactamente como lo comercial.

Si amamos a alguien esperando recibir algo a cambio, estamos tomando al amor como un asunto “de toma y daca” que, en definitiva, es algo puramente comercial. No es necesario que nos paguen con dinero, podemos recibir el pago de formas muy variadas, pero no deja de ser un negocio.

Cuando realmente amamos, lo hacemos sin esperar nada a cambio, de ahí que el amor no tenga nada que ver con lo que sería una transacción comercial.

Amar representa dar lo mejor de nosotros sin pretender absolutamente nada del otro.

***El acto de dar o de entrega verdaderamente desinteresado
no pertenece al ámbito comercial de “toma y daca”.***



Secreto 40

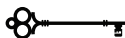
• *Saber comunicarse es un arte* •

Hay personas que tienen capacidad para comunicarse muy bien, en cambio a otras se les dificulta un poco más. No tenemos manera de poder zafarnos de la comunicación. Por más que vivamos en el completo aislamiento, siempre hay o habrá alguien con quien nos comunicaremos. La comunicación no sólo se hace a través de las palabras, también interviene nuestro lenguaje corporal. Lo que no podemos decir con las palabras, nuestro cuerpo se encarga de decirlo con gestos que pueden manifestarse de manera inconsciente.

Saber comunicarse puede llegar a ser un verdadero arte, donde es muy necesario comprender si nuestro interlocutor recibe lo que nosotros queremos transmitirle. En ocasiones, puede ocurrir que intentamos comunicar algo con la mejor intención, pero lamentablemente, es entendido o interpretado de otra manera. En esos casos, para no agregar confusión, se necesita prestar mucha atención a cómo fue recibido nuestro mensaje o, mejor dicho, si fue comprendido.

Por último, debemos recordar que si no nos gusta lo que recibimos de los demás, tendremos que observar cuál es el mensaje que emitimos.

*La tierra funciona como un gran eco,
que nos devuelve aquello que le arrojamos.*



Secreto 41

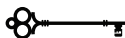
• *Escuchemos a los demás* •

Algunas personas acostumbran o suelen decir que con la intención de mejorar y conseguir su propio cambio, “escuchan las ideas de los demás.” Pero en los hechos, siguen haciendo las cosas a su manera.

Permanecer apegado o identificado a alguna idea o concepto, nos genera una supuesta seguridad. El hecho de tener que desprendernos o desapegarnos de lo que venimos pensando desde hace un tiempo nos puede generar un conflicto, a pesar de que las nuevas ideas sean mucho mejores que las que venimos repitiendo hasta ahora.

No queremos salir de la seguridad de lo conocido y nos engañamos a nosotros mismos y a los demás con el cuento de que realmente escuchamos a nuestros interlocutores. Es importante preguntarse si realmente estamos escuchando a los demás y si podemos llevar a la acción algunas ideas que hemos escuchado. Por ejemplo, si mi editora me dice que sería mejor cambiar tal o cual párrafo de un libro porque puede confundir al lector, me abro a la sugerencia y comienzo a revisar lo que escribí para ver si efectúo dicho cambio o no. Y, entre nosotros, confieso que el hecho de realizar los cambios aconsejados me ha ayudado a poder escuchar un poco más a los demás. Sin embargo, el necio repite lo mismo para continuar haciendo lo que siempre ha hecho sin escuchar las sugerencias y consejos de otros. O bien, finge diciendo que “realmente escucha”.

Una persona que está en continuo crecimiento se desprende de sus viejas ideas, para poder escuchar las de los demás.



Secreto 42

• *Deja de compararte* •

Imaginen que un cocodrilo quisiera ser como un águila o viceversa. A ningún animal se le ocurriría ser diferente de lo que es. Supongamos que descubriese que soy un cocodrilo. ¿Qué haría? Trataría de deslizarme mejor en los pantanos, ocultarme hábilmente para poder cazar con facilidad y en última instancia desarrollar al máximo las capacidades con las cuales habría nacido. Pero lo que nunca intentaría es querer volar como un águila, por el contrario, disfrutaría muchísimo al observar su vuelo.

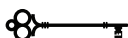
Cuando nos comparamos, podemos hacernos mucho daño, debido a que nos sentiremos peor o mejor en relación a otros y no a lo que somos por nosotros mismos.

Cada uno de nosotros es una huella digital única que tiene condiciones que otros no tienen y los demás, a su vez, tendrán otras condiciones que nosotros no tenemos.

Hace algunos años, tomé clases para aprender a bailar salsa y merengue, a fin de poder acompañar a quien era entonces mi esposa, excelente bailarina. Después de practicar un tiempo empecé a hacer bien los pasos básicos pero, no dejé de darme cuenta que para mí bailar no es tan fácil, no está en mi naturaleza. Ella me decía que yo bailo con las palabras, queriendo significar que si tengo que dar una charla, taller o conferencia, puedo “hacer danzar las palabras” con muchísima facilidad.

De modo que a mí siempre me ha encantado cómo ella baila y a ella, como yo me expreso, sin compararnos.

Hay que encontrar el potencial que le es propio a cada ser humano y dejar de lado las comparaciones que, en definitiva, lastiman el alma humana.



Secreto 43

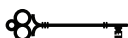
• *Busquemos un tiempo para estar solos* •

Hay que tener bien en claro que la vida misma se basa en la relación, esto quiere decir que todos estamos interconectados y no podemos vivir en el aislamiento. Pero para relacionarnos saludablemente con los demás, es bueno que en algún momento del día nos tomemos un tiempo para estar solos. Podemos tener algún lugar que sea nuestro refugio, para que nadie ni nada nos moleste.

Estar solos nos va a permitir escuchar a nuestro ser interior y saber qué es lo que quiere y desea. También nos ayudará a aclarar nuestros pensamientos y comenzar a descubrir quiénes somos realmente.

A medida que empecemos a disponer de un momento del día para estar solos, poco a poco comenzaremos a sentir la necesidad de ese espacio de tiempo. Ese instante privado nos va a servir para serenarnos, reflexionar y disminuir el aceleramiento que conlleva la vida cotidiana.

Estar solos en algún momento durante el día nos permite reintegrarnos a la vida de relación con mucha más vitalidad.



Secreto 44

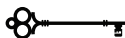
· *Lo poco gusta y lo mucho disgusta* ·

Una de las cosas que más me gusta hacer es tener un rato de tiempo para poder leer algún libro en absoluta soledad. Lo que sucede es que después de hacerlo por un tiempo considerable, me vienen a la mente deseos de hacer otra cosa. Puede que tenga ganas de salir a caminar, hablar o salir a hacer las compras con alguien, jugar con mi perro o con mi gata, tocar la guitarra con mi hijo Leonel, etc. Si continuara leyendo sin tomarme el tiempo para hacer otra cosa, comenzaría a cansarme o aburrirme.

Mi padre solía decir este refrán: “Lo poco gusta y lo mucho disgusta.” Después de años escuchando ese dicho, pude comprender lo que realmente quería significar. Entendí que el estar haciendo algo en exceso no es conveniente, debido a que nos empezaría a aburrir y cansar, por ende tarde o temprano lo rechazaríamos, por saturación.

Por eso, para que no nos empecemos a aburrir o agotar de algo, va a ser necesario dirigir nuestra atención hacia otras cosas, al menos un tiempo, para luego poder volver a lo que estábamos haciendo de una mejor manera.

***Hoy comprendo que demasiado de lo mismo
puede disgustarnos y cansarnos.***



Secreto 45

• *El cuerpo no miente* •

Hay personas a quienes les cuesta mucho poder expresar sus sentimientos y emociones. Generalmente les es muy difícil poner en palabras aquello que sienten. Pero el hecho de que no puedan verbalizar su sentir, no significa que sus sentimientos no se manifiesten.

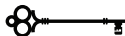
Es muy común ver que aquello que no puede ser expresado por medio de la palabra, se manifiesta a través del cuerpo.

El cuerpo no miente y se expresa por medio de muecas, gestos o movimientos. Podemos no decir lo que sentimos o pensamos, pero se nos hace muy difícil evitar que el cuerpo lo manifieste de forma involuntaria.

Recuerdo el caso de una persona con la que conversé hace unos años, a la que le costaba expresar sus verdaderos sentimientos. Tenía las piernas y los brazos fuertemente cerrados. Sin embargo, me decía que estaba siendo muy abierta conmigo. Sus palabras manifestaban una cosa, pero su cuerpo decía otra, mostraba que no quería expresarse abiertamente.

Si pudiéramos entender lo que el cuerpo nos quiere decir, veríamos que es un excelente instrumento de comunicación.

Cuanto menos capaces seamos de expresar nuestro mundo emocional y sentimental con palabras, más el cuerpo se encargará de manifestarlo.



Secreto 46

· Al disfrutar, el tiempo no existe ·

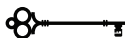
Para entender un poco el tema del tiempo, podríamos decir que hay dos tipos de tiempo. Uno se llama Cronos y es el que comúnmente utilizamos para saber qué hora es y organizar nuestras actividades. El otro tiempo es el Kairós o tiempo interno. Es éste el que nosotros realmente percibimos y que no está vinculado con el Cronos. Este tiempo interior nos puede dar la sensación de que han pasado sólo diez minutos en el tiempo de Cronos, cuando en realidad pasaron cinco horas. Inversamente, nos puede hacer creer que pasaron dos horas, pero en el reloj sólo fueron veinte minutos.

Muchas veces me preguntan cómo descubrir lo que nos gusta hacer en la vida. Yo respondo que si estamos haciendo algo y tenemos la sensación de que el tiempo prácticamente no pasó (Kairós), pero en los hechos (Cronos) transcurrieron varias horas, es porque estuvimos haciendo lo que nos gusta.

El tiempo parece no existir cuando estamos totalmente apasionados en lo que hacemos.

Si estamos en el trabajo mirando continuamente el reloj deseando que el tiempo pase, pero el reloj parece estar siempre en el mismo lugar, es porque no estamos involucrados totalmente en lo que hacemos y, por ende, no lo disfrutamos.

***Cuando disfrutamos de lo que hacemos,
nos olvidamos del tiempo.***



Secreto 47

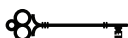
· *Mientras más dominamos, más inferiores nos sentimos* ·

Resulta muy posible encontrar personas a las que les encanta dominar o controlar la vida de los demás. Pero todo lo que ocurre en cualquier relación es, por supuesto, responsabilidad de ambas partes. De modo que en este caso, la responsabilidad no sería sólo del controlador o dominador, sino también del controlado o dominado. No sé si alguna vez se habrán preguntado, de dónde surge ese deseo de controlar o dominar al otro. Cuando buscamos dominar o controlar, de alguna manera, queremos demostrar nuestra superioridad, y es precisamente en ese deseo de considerarnos superiores que radica nuestra inferioridad.

El hecho de querer demostrar nuestra superioridad a través del control o dominio de otra persona, es una manera de compensar un sentimiento de inferioridad muy profundo.

Podemos dominar o controlar a los demás económicamente, intelectualmente o por medio de la fuerza, pero en definitiva lo que queremos es demostrar que somos superiores.

Al sentirnos muy inferiores necesitamos dominar a los demás y, de esa manera, demostrar nuestra “supuesta superioridad”.



Secreto 48

· Yo soy así y no voy a cambiar ·

No sé si ustedes se habrán encontrado a través de la vida, que alguna de las personas con las que han tenido una relación o constituido vínculos, les haya dicho en algún momento algo como, “yo soy así y no voy a cambiar”. Sería consonante a que dijeran, “tienen que soportarme como soy”.

Decirle al otro que somos de tal o cuál manera y no vamos a cambiar, pone a los demás en situación de tener que adaptarse a nosotros, sin que hagamos nada de nuestra parte para cambiar.

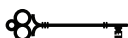
Es muy difícil convivir con alguien que se mantiene en esa postura, debido a que es una posición muy rígida y tiene mucha similitud con una pared. No importa la manera en que pensemos, nos chocaremos contra esa pared que dice que no va a cambiar.

En cambio, la flexibilidad tiene que ver con buscar espacios de comunicación. Se parece más a una puerta a través de la cual se puede pasar y así dirigirse a cualquier otra parte de la casa.

Si somos una pared, ni bien quieran atravesarnos van a chocar contra nosotros y no podrán ir a ningún otro lugar.

Recordemos que el “no voy a cambiar” implica la rigidez de la muerte, mientras que la flexibilidad del cambio estaría directamente vinculada con la vida.

Podemos elegir una vida dura, rígida, como una pared que no puede ser atravesada, o una vida flexible como una puerta que nos conduzca a nuevos espacios



Secreto 49

• Creer en lo que pienso o pensar en lo que creo •

Si nos limitamos a dar creencia a lo que pensamos, sin ningún tipo de restricciones o reservas, estaremos considerando a eso que pensamos como una verdad absoluta, lo cual resultaría un poco peligroso.

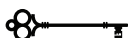
Hay en el mundo muchas personas que sostienen verdades absolutas y no aceptan las ideas de otros.

Detenernos a pensar en lo que creemos, nos puede ayudar a revisar y darnos cuenta de nuestras creencias, haciéndonos conscientes de ellas. Esto nos permitirá evitar caer en un fanatismo y dejar de actuar como si fuésemos portadores de la verdad absoluta.

El hecho de poner atención sobre nuestras viejas creencias es una manera de tomar conciencia de nuestra forma habitual de pensar.

Cuestionar nuestras creencias nos permite tener mayor claridad respecto a lo que creíamos.

Seguir creyendo en lo que pensamos, sin permitirnos ningún tipo de cuestionamientos, nos puede conducir al fanatismo.



Secreto 50

• Conocerse a sí mismo •

Conocerse a sí mismo es fundamental, debido a que nos permite saber quiénes somos, hacia dónde queremos ir y conocer cuáles son nuestros deseos, tendencias y rechazos.

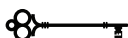
A medida que vamos entrando en nuestro mundo interior, poco a poco nos vamos alejando del mundo de la palabra, la imagen y el símbolo para encontrarnos con la más profunda soledad.

Llegar allí requiere de mucho valor, debido a que la mayoría de las veces huimos de ese espacio (la más profunda soledad) a través de cualquier mecanismo o elemento que nos permita evitarla, por ejemplo, ver televisión, hablar por teléfono, escuchar música, navegar por Internet, etc.

Esto no quiere decir que no miremos televisión o escuchemos música sino que, en la medida en que huimos de nuestra soledad interior, nos perdemos la posibilidad de conocernos verdaderamente. Entrar en contacto con la soledad, el vacío o el silencio, puede muchas veces parecer algo aterrador, pero si nos permitimos estar allí algún rato de tiempo, es muy posible que nuestra mente de mono parlanchina se aquiete o tranquilice y conozcamos la paz del silencio.

Aunque hemos decorado la soledad con la imaginación y los pensamientos, ella seguirá estando allí. La paz más absoluta.

Cuando más nos conozcamos, sabremos que la soledad de la que huíamos permanentemente, está compuesta de paz, amor y sabiduría.



Mensaje final

A lo largo de tantos años de escuchar historias de sufrimiento y dolor, lo que más me ha llamado la atención es que una gran parte de esos sufrimientos eran innecesarios y podían ser eliminados.

Personalmente, espero haber podido a través de estos cincuenta “secretos”, ayudarlos aunque sea un poco, a dejar de sufrir inútilmente y así poder disfrutar más de la vida.

• **Roberto Tirigall** •

Sobre el autor:

Roberto Tirigall es Psicólogo Clínico, Escritor y Conferencista Internacional.

- Graduado como Psicólogo en Buenos Aires.
- Experiencia Clínica en los hospitales psiquiátricos Braulio Moyano y José T. Borda, Buenos Aires.
- Antes de ser psicólogo transitó por disciplinas como Control Mental, Hatha y Raja Yoga, Parapsicología, Digitopuntura, Macrobiótica y Meditación (diversas técnicas).
- Fue profesor de la Universidad de Buenos Aires, cátedra de Salud Mental y en la Universidad Abierta Interamericana, de la misma ciudad, cátedra de Psicología.
- Capacitado en Hipnosis Clínica. Materia de la que también fue docente del posgrado Introducción a Sofrología Clínica, Hospital Borda, Buenos Aires.
- Docente del Posgrado sobre Estrés, Universidad de Puerto Rico.
- Docente del Seminario Secretos para Afrontar Crisis, Universidad de Puerto Rico.
- Distinguido durante su residencia en Puerto Rico por la Cámara de Representantes de ese país con “el más alto reconocimiento” por su método de armonización psicosomática.
- Reconocido por la Sociedad Americana del Cáncer de Puerto Rico por su “destacada actuación como orador en la Asamblea Anual”.
- Recibió especial agradecimiento de la Fundación Puertorriqueña de Parkinson por “su excelente desempeño en las conferencias educativas”.
- Elegido Hombre Distinguido de San Juan de Puerto Rico por “sus logros profesionales y prestigio en la sociedad puertorriqueña”.
- Actualmente ha vuelto a vivir en Buenos Aires, donde se reparte entre la atención en consultorio a pacientes y grupos terapéuticos. Periódicamente, ofrece también talleres, seminarios y conferencias.

Otros títulos del autor:

- **“Psicomeditación, diez técnicas básicas para armonizar la mente y el cuerpo”**. (Última edición: editorial Triskel Press, edición electrónica 2011 y en papel 2013)
- **“Psicobelleza, un camino hacia la auténtica belleza”**, en coautoría con la esteticista Viviana Accornero. (Última edición: editorial Triskel Press, edición electrónica 2012 y en papel 2013)
- **“Cambia tu mente y cambiará tu vida”** – En proceso.

Datos de contacto:

E-mail: robertotirigall@hotmail.com

Facebook: Roberto Tirigall - autor