

Nuria Andreu

¡DESPIERTA!

Todo empieza en Ti



mī

Nuria Andreu

¡DESPIERTA!

Todo empieza en Ti

m̄

© Nuria Andreu, 2019
© Editorial Planeta, S. A., 2019
Martínez Roca es un sello de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona
www.planetadelibros.com

Diseño de la cubierta: © Sophie Güt
Ilustración de la cubierta: © Shutterstock / Olha Polishchuck
Diseño del interior: María Jesús Gutiérrez

Preimpresión: Safekat, S. L.

ISBN: 978-84-270-4605-4
Depósito legal: B. 12.139-2019

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Impreso en España / *Printed in Spain*
Impresión: Liberduplex

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN, 11

PARTE I. La gran mentira en que vivimos, 13

TU REALIDAD, 15

- Cómo se crea nuestra realidad, 16
- El inicio de la frustración y el sufrimiento, 17
 - Responsabilidad, 20
 - Aceptación / resignación, 22

TUS PATRONES AUTOMÁTICOS, 32

- Tu vida es el resultado de tus patrones automáticos, 35
- Cómo se han creado tus patrones automáticos, 39

TU FELICIDAD DESPUÉS DE..., 41

- El universo en un año, 46
- Cuando hemos creído esta gran mentira durante años, 49

PARTE II. Despierta, 53

ERES UN MILAGRO, 55

- ¿Quién eres?, 57

TU MENTE PROGRAMADA, 61

- Dos cerebros. 64
- Modo automático / modo consciente, 70

ÍNDICE

- La plasticidad del cerebro, 72
- Reprogramar tu mente, 74
- El observador ecuánime, 75
- Tu actividad cerebral, 81
- **Identifica tu mente programada, 84**

TUS PROGRAMAS AUTOMÁTICOS, 89

- **Tus creencias, 89**
 - Nuestras creencias son verdaderamente poderosas, 97
 - El efecto Pigmalión y el efecto Galatea, 99
 - El poder de las creencias, 101
 - ¿Quién tiene razón?, 104
- **Tus pensamientos, 110**
 - Pensamientos repetitivos, 112
- **Tu foco de atención, 117**
- **Tu diálogo interno y externo, 121**
- **Tus emociones, 123**
 - Las emociones creadas por nuestra mente-ego, 125
 - Las emociones originadas desde nuestra esencia, 127
- **El miedo, 137**
 - ¿Un mundo hostil o amigable?, 137

PARTE III. Tu transformación, 149

LA TRANSFORMACIÓN, 151

- **¿Qué tipo de programas instalar?, 154**

LA ESCUELA DE LA VIDA, 156

7 ENSEÑANZAS DE LA VIDA, 168

- **Recupera tu poder, 170**
 - Enseñanza 1. *Humildad*, 170
 - Enseñanza 2. *Quietud*, 171
 - Enseñanza 3. *Aceptación de la realidad*, 175
- **Escucha tu esencia, 176**
 - Enseñanza 4. *Ámate a ti mismo*, 177
 - Enseñanza 5. *Ama a los demás*, 191
- **Reprogramar tu mente, 194**
 - Enseñanza 6. *Vivir desde la abundancia*, 195
 - Enseñanza 7. *Vivir desde la confianza en la vida*, 200

7 PRINCIPIOS UNIVERSALES, 207

- **Leyes físicas y otras leyes o principios, 207**
- **Los siete principios del equilibrio universal y tú, 210**
 - Principio o ley del mentalismo, 210
 - Principio o ley de causa y efecto, 213
 - Principio o ley de correspondencia, 215
 - Principio o ley de vibración, 218
 - Principio o ley de polaridad, 221
 - Principio o ley de ritmo, 223
 - Principio o ley de generación, 225

TU ACTITUD, 227

- **Culpar al exterior / Aceptar tu responsabilidad, 228**
- **Resultados inmediatos / Tiempo y constancia, 228**
- **Exigirse la perfección / Aprender de los errores, 229**
- **Cambiar todo a la vez / Objetivo a objetivo, 230**

ÍNDICE

- Mucho un día, nada otro / Nuevo estilo de vida, 232
- Seriedad y rigidez / Sentido del humor, 233
- Grandes avances / Pequeños avances, 234
- Pasado o futuro / Presente, 235
- Hacer lo mismo / Hacer cosas diferentes, 235
- Valía personal según resultados / Valía personal incuestionable, 236

LA TRAMPA DE «ES MUY DIFÍCIL», 238

- ... Y recuerda, 241

MI HISTORIA, 243

- Muchas pequeñas acciones cambian el mundo, 247
- ¿Me ayudas?, 248

PARTE I

La gran mentira en que vivimos

Tu realidad



Cuántas veces nos hemos sentido víctimas de nuestras circunstancias; cuántas veces hemos sentido que la vida estaba trayéndonos mucho más dolor que alegría, que estaba siendo verdaderamente injusta con nosotros; que, aun siendo buenas personas y esforzándonos por hacer las cosas *bien*, nuestras circunstancias seguían estando muy alejadas de lo que esperábamos.

Cuántas veces, incluso, hemos llegado a pensar si esa imposibilidad de tener la vida que deseamos no sería parte de nuestro destino.

Es tan frustrante esa sensación. Es tan frustrante sentir que no puedes hacer nada para cambiar tu vida, que no tienes poder sobre ella, que son las circunstancias las que la dirigen y que estas circunstancias forman parte de tu destino.

Yo misma pasé muchos años sumida en esta creencia, experimentando impotencia, rabia, frustración, vacío y sufrimiento. Por suerte, hoy tengo una gran noticia para ti: inada de esto es cierto! Forma parte de la gran mentira en la que vivimos adormecidos.

CÓMO SE CREA NUESTRA REALIDAD

Podríamos decir que hay dos variables principales que crean la vida que tenemos en estos momentos. La primera variable son nuestras circunstancias y la segunda es la respuesta que damos ante esas circunstancias.

Durante toda nuestra vida, hemos estado expuestos a millones de experiencias y acontecimientos: nos ha tocado nacer en un determinado país, en una determinada familia y con unos padres determinados, hermanos, abuelos, profesores, vecinos, amigos...; en un entorno cultural, social y económico concreto. Todo ello entraría dentro de lo que llamamos nuestras circunstancias.

Por otra parte, en el otro lado de la ecuación están nuestras respuestas a aquellas circunstancias: cómo respondimos y respondemos a esas condiciones, a ese entorno en el que vivimos:

- ¿No hacemos nada?
- ¿Nos quedamos bloqueados?
- ¿Avanzamos en busca de soluciones?
- ¿Culpamos a alguien, nos culpamos a nosotros mismos?
- ¿Nos enfadamos con el mundo, nos enfadamos con nosotros mismos?
- ¿Intentamos complacer a los demás?
- ¿Le damos mucha importancia a lo que nos ha ocurrido, no le damos ninguna...?

El resultado de la vida que tienes hoy es la suma de millones de ecuaciones como esta:

TU REALIDAD = TUS CIRCUNSTANCIAS + TUS RESPUESTAS

Dependiendo de las respuestas que diste y das a cada una de las circunstancias que has vivido, obtuviste y obtienes unos resultados diferentes, y la suma de esos resultados es lo que crea tu realidad.

Y de hecho, la afirmación anterior no es algo fijo e inamovible, porque los resultados que vamos obteniendo en nuestras vidas, fruto de nuestras respuestas a esas circunstancias, se van convirtiendo a su vez en nuevas circunstancias para nosotros.

Es decir, nuestras respuestas no solo influyen en los resultados que obtenemos puntualmente en un aspecto concreto de nuestra existencia, sino que influyen también en las futuras circunstancias que se nos irán presentando.

Tu presente es el resultado de las respuestas que has ido dando en tu pasado, ya sea de manera consciente o inconsciente, y tu futuro será el resultado de tus respuestas presentes a las circunstancias que tienes hoy.

EL INICIO DE LA FRUSTRACIÓN Y EL SUFRIMIENTO

¿Qué nos ocurre a la mayoría de nosotros cuando queremos obtener resultados diferentes en nuestras vidas?

De las dos variables que forman nuestra realidad, normalmente nos centramos en modificar precisamente la variable equivocada. Ponemos toda nuestra energía y nuestro esfuerzo en intentar que nuestra pareja cambie, que nuestros hijos cambien, que nuestro jefe cambie..., que la reacción que tienen cuantos nos rodean sea exactamente la que nosotros queremos.

Nos enfocamos en el exterior, en nuestras circunstancias, y no nos damos cuenta de que no podemos transformar nada ajeno a nosotros; y que si dirigimos nuestros esfuerzos a transformar lo de fuera solo conseguiremos llenarnos de dolor, frustración, rabia, tristeza y desilusión.

Esta es la trampa en la que muchos de nosotros caemos y vivimos: invertimos toda nuestra energía en cambiar nuestras circunstancias, sin darnos cuenta de un hecho fundamental:

Nuestras circunstancias son fruto, producto, efecto de las respuestas que estamos dando.

¿Por qué crees que hay personas que ante hechos similares o idénticos a los que tú experimentas obtienen resultados distintos y viven realidades distintas a la tuya? Porque no son los obstáculos o las experiencias que nos encontramos en el camino los que marcan nuestras vidas; es cómo respondemos a esas circunstancias, nuestra actitud para hacer frente a esos obstáculos, los que las determinan.

Has de despertar y salir de la gran mentira de tus circunstancias.

Cada uno recoge lo que siembra.

BUDA

Me costó mucho aceptar el mensaje de esta sencilla frase.

La realidad que estás viviendo surge principalmente a partir de las respuestas que hasta ahora has estado dando a tus experiencias; es resultado de las semillas que has ido plantando a lo largo de tu vida. Y no es fácil responsabilizarse de las situaciones que vivimos. Hay que colmarse de muchísima humildad para asumir esta gran y difícil verdad:

*Somos corresponsables de todas
las situaciones que vivimos.*

Sé lo complicado que es tomar conciencia de esto, créeme que lo sé. Es un cambio total de paradigma, porque desde pequeñitos hemos aprendido a ser *víctimas*.

Seguro que alguna vez has visto lo que ocurre cuando, por ejemplo, un niño pequeño se golpea contra una mesa; el adulto, para que se calme, dice aquello de: «mesa mala», haciendo recaer la responsabilidad del dolor del pequeño en el objeto y colocando al niño como víctima del suceso; y, sin embargo, lo normal sería decir: «Has de fijarte por dónde caminas, por-

que si no lo haces es posible que te des un golpe», una reacción que situaría la responsabilidad del accidente en el niño.

En cierto modo, nos comportamos así por nuestra frecuente tendencia a relacionar responsabilidad con culpabilidad: es una forma de decir al niño: «No pasa nada, no es culpa tuya, es culpa de la mesa». Sin embargo, es importante tomar conciencia de una cosa:

RESPONSABILIDAD NO ES CULPABILIDAD.

No se trata de buscar culpables. No hay culpables, tan solo hay circunstancias, situaciones, experiencias, y conviene realizar un acto de honestidad y humildad para buscar la responsabilidad propia en aquello que experimentamos, porque solo desde ese lugar tendremos el poder de modificar nuestra realidad. Sin intención alguna de castigarnos, culpabilizarnos o sentirnos mal, sino con el único propósito de aprender, de observar nuestras acciones, y utilizar nuestro poder para modificar esas respuestas que estamos dando en la vida.

Si culpamos una y otra vez a las mesas que nos encontramos en nuestro camino y solo nos centramos en que *ellas cambien y se muevan* cuando nosotros deseamos pasar, nos adentraremos en un mar de frustración y sufrimiento que imposibilitará nuestra capacidad para despertar el poder que tenemos para trascender y bordear esos obstáculos.

Para poder modificar aquello que experimentamos, es preciso indagar en aquello que nosotros hacemos y que influye en los resultados que obtenemos. Necesitamos mirarnos a nosotros mismos. Cada uno recoge lo que siembra. Los frutos que yo obtenga van a depender sobre todo de las semillas que emplee y de en qué tierra decida plantarlas. Este lógico y sencillo aprendizaje supuso un antes y un después en mi vida:

*Nuestro destino lo creamos nosotros,
ya sea de manera consciente o inconsciente.*

Y hoy puedo decirlo con total certeza porque, tanto para lo «bueno» como para lo «malo», lo experimento cada día:

Mis respuestas ante las circunstancias que me rodean influyen directamente en los resultados que obtengo.

La mayoría de nosotros vivimos dormidos, sumidos en un estado pasivo que nos lleva a considerar nuestra realidad únicamente como resultado de lo que nos rodea, precisamente porque se nos educa desde pequeños en ello y es lo que hemos aprendido desde siempre; estamos tan acostumbrados a proyectar, a atribuir a los demás nuestras propias emociones y carencias, a buscar *culpables* en el exterior, que aun habiendo escapado del estado pasivo de víctimas es fácil recaer de vez en cuando en él.

Al pensar que los otros —nuestra pareja, nuestro jefe, la sociedad, el mundo, o, en un sentido amplio, incluso una enfermedad— son la causa de todos nuestros males, estamos cediendo todo el poder a otras personas y a otras situaciones. Es como si nosotros mismos nos estuviéramos colocando unas cadenas que nos impiden modificar lo que sucede, responder de diferente manera.

Evolucionar desde un estado pasivo *de víctima* a un estado activo *de responsabilidad* es un paso imprescindible cuando queremos liberar el verdadero poder que se halla en cada uno de nosotros.

Mientras no realicemos ese avance, estaremos desperdiciando nuestra energía procurando cambiar la variable equivocada y asumiendo una gran mentira que solo nos traerá sufrimiento y frustración. Adoptar la posición activa de responsabilidad es el inicio de cualquier proceso de crecimiento o evolución personal.

Responsabilidad

Cuenta la historia que siglos atrás existió un sabio maestro que sanaba las dolencias de los enfermos. Las gentes se trasladaban desde distintos luga-

res del país y aguardaban durante días, incluso semanas, para ser recibidas por él. Por fin, le tocó el turno a un campesino que venía desde tierras lejanas y llevaba días durmiendo sobre la tierra mojada esperando audiencia:

—Sabio maestro, no puedo más, estoy muy enfermo, vengo desde muy lejos para que me ayude con mis muchas dolencias.

El maestro le pregunta:

—¿Estás seguro de que deseas sanar?

—¡Por supuesto! —replicó el campesino—. ¿Acaso alguien vendría de tan lejos y pasaría tantos días durmiendo a la intemperie si no quisiera sanar?

—Ya lo creo que sí —contestó el sabio—; de hecho, es lo que sucede casi siempre. La mayoría de la gente viene buscando alivio temporal, no sanación. La sanción requiere de una transformación por tu parte y precisa esfuerzo, compromiso y disposición a cambiar. Es un proceso que exige responsabilidad —continuó—, una responsabilidad que no todo el mundo desea asumir. Es más fácil sentirse víctima y procurar alivio temporal, aunque ello te mantenga de por vida en la enfermedad.

Hay personas que despiertan antes de la mentira del estado pasivo o de víctima y otras que no lo hacen nunca, de modo que su existencia transcurre sumida en un círculo de frustración, reacción, impotencia y sufrimiento. Adoptar el estado activo de responsabilidad requiere de una gran humildad, madurez y compromiso con nosotros mismos y con nuestra vida. Podemos elegir instalarnos en la mentira del victimismo o despertar e iniciar un nuevo camino que nos permita una transformación.

Esta decisión, que nadie puede tomar por ti, es, sin embargo, la única que te permitirá evolucionar en tu vida y modificar definitivamente aquello sobre lo que sí tienes poder. La ecuación que determina el poder que posees sobre tu realidad es la siguiente:

**TU PODER SOBRE TU REALIDAD =
= 0 % TUS CIRCUNSTANCIAS + 100 % TU RESPUESTA**

Solo tienes poder sobre ti, sobre todo lo relacionado contigo: tus reacciones, tus respuestas, tu actitud, tus creencias, tus pensamientos... Y no lo tienes sobre el exterior: tu pareja, tu familia en general, tus amigos, tu trabajo, tu país, la política... Al menos de forma directa, porque recuerda que los resultados que vamos obteniendo en nuestras vidas, fruto de nuestras respuestas a las circunstancias que experimentamos, se van convirtiendo en nuevas circunstancias para nosotros.

Es decir, cuando adoptamos un estado activo de responsabilidad y comenzamos a cambiar nuestras respuestas, como por arte de magia, con esas modificaciones comenzarán a transformarse también nuestras circunstancias.

El único poder que tienes para transformar tu realidad y tus futuras circunstancias es centrarte en modificar tus respuestas.

Cuanto antes aceptemos que nuestras circunstancias son las que son y que no van a cambiar únicamente porque deseemos que nuestra realidad sea de otra manera, antes dejaremos de sufrir y malgastar nuestra energía en modificar una variable que se escapa totalmente a nuestro control.

Aceptación / resignación

Es importantísimo diferenciar estos dos conceptos e integrar en nosotros la distinción, puesto que, habitualmente, tendemos a utilizarlos como sinónimos. Aceptar que tus circunstancias son las que son y no van a cambiar únicamente porque tú lo desees no quiere decir que tengas que resignarte o conformarte y no hacer nada. No quiere decir que tengas que estamparte contra la mesa cada vez que la encuentres en tu camino. Si aceptas que un obstáculo está ahí y no se va a mover solo porque así lo quieres tú, en vez de chocarte una y otra vez contra él, maldiciéndolo y maldiciendo tu suerte, estarás asumiendo que permanecerá inmóvil, de

modo que la solución es que tú modifiques tu respuesta, alterando la posición de ese obstáculo —cambiando la mesa de sitio—, bordeándolo, esquivándolo para continuar tu camino sin tropezar siempre con él.

Aceptar no es resignarse o conformarse. Aceptar es reconocer que las cosas son como son, no como queremos o nos gustaría que fueran. Es una actitud activa que te permite desde una toma de conciencia de la realidad variar las respuestas para variar el rumbo de las cosas.

Resistirse y/o resignarse son actitudes pasivas que no nos llevan a ningún cambio, más bien lo contrario: nos estancan y hacen que sigamos golpeándonos contra el obstáculo, contra la mesa, día tras día. Así lo explico en el vídeo «Aceptar no es resignarse, aceptar es liberarse» de mi canal de YouTube *Todo empieza en Ti*.



Desde aquí puedes acceder a este vídeo.

Estos tres conceptos, aceptación, resignación y resistencia, que solemos meter dentro del mismo saco, son en realidad muy diferentes entre sí, ya que nos conducen a lugares y resultados totalmente distintos en nuestra vida. La *resistencia* y la *resignación* nos llevan al sufrimiento; la *aceptación*, a liberarnos de él, permitiéndonos hacer uso de nuestro poder personal.

Es habitual que entre la vida que vivimos y la que nos gustaría vivir haya una falta de coincidencia, en algunos casos será muy grande y en otros casos no tanto, pero la mayoría de las veces la diferencia se traduce en dolor. Y nuestro nivel de dolor es proporcional a esa diferencia entre nuestras expectativas (lo que queremos) y lo que en realidad tenemos. Por tanto, ante esa situación, el choque entre lo que deseamos y nuestra realidad, podemos adoptar las tres posturas mencionadas:

- Resistencia.
- Resignación.
- Aceptación.

Cuando nos resistimos, nos encontramos en lucha constante con la vida, reaccionando con el exterior, con nuestra pareja, con nuestros hijos, con nuestros superiores..., con el mundo en general. La resistencia suele venir acompañada de sentimientos de rabia, asco, rechazo, indignación, tristeza, frustración, etc.; emociones que no nos dejan vivir en calma y en paz, y que, como veremos más adelante, impregnan nuestro cuerpo de químicos que nos hacen sentir verdaderamente mal.

Sin darnos cuenta, día tras día malgastamos nuestra energía rechazando una realidad que es la que es, y nos quedamos sin apenas energía para buscar una solución a aquello que nos causa dolor y tratar de solventarlo.

*Solo hay una vida real y es la que estamos
viviendo aquí y ahora.*

Olvidar que solo hay una realidad y empeñarnos en oponernos a ella nos lleva a un círculo vicioso cada vez de mayor dolor que no impedirá que las cosas sigan igual o peor que antes, porque recuerda:

*No podemos cambiar nada ajeno a nosotros,
solo por desear que sea diferente.*

Imagina que un día vas andando por una calle y de repente encuentras un muro de cinco metros de alto por doscientos de largo; en vez de asumir que ha aparecido en tu vida y buscar soluciones, te resistes a aceptarlo. Decides que no es justo, te llenas de indignación, de rabia, y te pones a empujar esa pared inmensa con todas tus fuerzas para que desaparezca de allí. Y empujas durante una hora, dos, tres... un día... otro... Y la frustración empieza a apoderarse de ti porque aquella mole no se ha movido ni un solo milímetro. Tu rabia es cada vez más grande y tú continúas resistiéndote a aceptar que el muro está ahí delante, sigues invirtiendo esfuerzo y energía en intentar sacarlo de tu camino. Pero el muro continúa allí.

Día tras día insistes en desplazar esa pared con todas tus fuerzas, y sin ningún éxito. Poco a poco tu resistencia va convirtiendo la frustración y la rabia en sufrimiento.

Aquello a lo que te resistes, persiste.

CARL JUNG



¿Qué crees que ocurrirá si continúas resistiéndote? ¿Cómo crees que acabarás sintiéndote si día tras día te empeñas en seguir malgastando tu energía, luchando contra una realidad que es la que es? Efectivamente, llegará un momento en que esa resistencia concluirá agotando completamente tus fuerzas y ese desgaste de energía te conducirá a la resignación.

La resignación, a diferencia de la resistencia, te lleva a creer que no puedes hacer nada para cambiar tu realidad. Pasas de resistirte contra aquello que está ocurriendo en tu vida a tirar la toalla una vez que has perdido toda esperanza de modificar tu realidad. Nos resignamos (conformamos) porque nos hemos quedado sin energía.

Después de haber estado meses, a veces años, intentando mover ese muro, llega un momento en que ya no puedes más, ya no tienes fuerzas y te rindes. Sientes que el obstáculo te ha ganado la partida y te quedas apoyado sobre él, sin aliento, sin energía y con un gran sentimiento de tristeza y desolación; con la sensación de que no has sido capaz de cambiar una realidad que no deseabas y creyendo, incluso, que hay algo malo en ti.

Y no te das cuenta de que no hay nada malo en ti, no te das cuenta de que esos sentimientos son fruto de un desgaste que lleva produciéndose durante mucho tiempo de manera inconsciente en tu interior, como resultado de haber estado desperdiciando tu esfuerzo y resistiéndote inútilmente a la realidad, sin trabajar de modo efectivo para cambiar el modo de hacerle frente.

Las cosas son como son, no como queremos o nos gustaría que fueran.

La aceptación de la realidad, por el contrario, te libera de malgastar tu energía en algo que no puedes modificar desde la queja, la resistencia o la resignación. La aceptación de la realidad te da el poder de preguntarte: «Con esta situación que tengo en este momento, que no es la que desearía que fuera, que incluso me genera dolor, pero es la que es, ¿qué tengo que hacer para avanzar y acercarme a otra realidad que me permita una paz interior?; ¿qué he de modificar en mi vida para evolucionar y aproximarme a lo que de verdad deseo experimentar en mi interior?».

Aceptar tu realidad te permite enfocar toda tu energía para avanzar en tu camino, entendiendo que hay un muro que no te gusta, que incluso te genera rabia, tristeza o dolor, pero que es el que es; desde ahí puedes comenzar a buscar la manera de avanzar sin que entorpezca tu camino. Haz una escalera para poder salvar el muro y pasar al otro lado o busca un nuevo camino para dejarlo atrás. Quizá era el sendero que pensaste recorrer el resto de tu vida y cambiar eso tal vez te produzca dolor, ¡sí! Pero, como tendrás oportunidad de comprobar más adelante en el libro, en la vida tenemos que aprender muchas cosas que no nos enseñaron en el colegio ni de pequeños. Algunas de estas enseñanzas son:

- Que el dolor forma parte de la vida.
- Que la vida no es algo inmóvil y fijo; está en constante transformación.
- Que nuestras expectativas y deseos no siempre son lo mejor para nosotros.

Ya hablaremos más adelante de ellas.

Aceptar la realidad no quiere decir que a partir de ese momento no te importen las cosas y que no te vayan a doler; solo ella hará que ese dolor producido por la diferencia entre tus expectativas y tu realidad no se convierta en sufrimiento.

El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional.
BUDA



Buda explicaba la diferencia entre dolor y sufrimiento a través de la metáfora de las dos flechas:

La primera flecha representa las cosas que obtenemos de la vida, del exterior, nuestras circunstancias, aquello que recibimos en forma de dolor, pérdida o daño. Es inevitable en nuestra existencia, y el dolor que muchas veces la acompaña también lo es. Pero a menudo nosotros mismos nos disparamos una segunda flecha, mucho más dolorosa que la primera, que está cargada con el veneno de lo que nos contamos, de nuestros juicios, de nuestros pensamientos, de nuestras idealizaciones, de nuestras expectativas. Esta es la flecha que nos hace más difícil e insoportable la situación; es la flecha que nos genera sufrimiento.

La primera flecha resulta inevitable en numerosas ocasiones, sin embargo, trascender la segunda es algo que está en nuestra mano. Podemos no generarnos más dolor y sufrimiento, pero es algo que necesariamente ha de pasar por la aceptación de nuestra realidad y de ese dolor que, a veces, también es inherente a la vida. En la medida en que aceptemos el dolor y los cambios inherentes a la vida, en la medida en que dejemos de resistirnos a ellos, dejaremos de generar sufrimiento, nos liberaremos de él.

La mayoría de nosotros queremos que todo lo que sucede en nuestra vida se acomode a nuestras necesidades y expectativas; pero como te decía antes —y veremos más adelante— lo que deseamos no siempre coincide con lo que es mejor para nosotros. Parte de nuestra transformación y crecimiento personal consiste precisamente en abandonar esa

posición que nos hace pretender que el mundo se adapte a nuestros deseos, en aceptar (no resignarnos a ello) que es como es y en disciplinar o reprogramar nuestra mente para que, independientemente de los acontecimientos exteriores, podamos vivir en calma y armonía, avanzado hacia nuestra plenitud.

Tu respuesta a los obstáculos y circunstancias que te presenta la vida es lo único que realmente puede transformar tu vida por completo.

*En tus respuestas está todo el poder
para variar los resultados que estás
obteniendo en tu vida.*

Aceptar tampoco significa consentir

Dejar de poner el foco en el exterior y centrarnos en nosotros, en modificar nuestras respuestas no significa que a partir de ahora tengas que aguantar que los demás hagan lo que quieran. ¡Por supuesto que no! Se trata de indagar en ti, abandonar tus reacciones automáticas para, desde la conciencia de lo que te ocurre y lo que quieres o no quieres en tu vida, tomar aquellas decisiones y acciones más positivas para ti y para los demás. Tenemos que poner nuestra energía en aquello que sí podemos cambiar y comenzar a tomar decisiones desde nuestra sabiduría y calma, no desde la reacción, la queja o el sufrimiento. En definitiva, hemos de tomar conciencia de que no podemos cambiar lo que los demás hacen, sienten, creen o dicen, puesto que no somos responsables de sus creencias, sus ideas, sus errores y las consecuencias de sus acciones. Eso no es nuestra responsabilidad, es la de ellos.

Pero sí estamos en disposición de modificar la forma en que respondemos y lo que queremos obtener con eso. Nosotros sí somos responsables de nuestras palabras, de nuestras creencias, del significado que le damos a las cosas, de nuestros pensamientos, de nuestro dialogo interno, de nuestras reacciones, de nuestra habilidad para poner límites, de nuestra actitud...

*Somos responsables de nuestras respuestas
y necesitamos tomar conciencia de que ellas
determinan la realidad que tenemos en estos
momentos.*

NO PUEDES CAMBIAR Y NO ES TU RESPONSABILIDAD	SÍ PUEDES CAMBIAR Y ES TU RESPONSABILIDAD
Las creencias de los demás	Tus creencias
Los pensamientos de los demás	Tus pensamientos
Los sentimientos de los demás	Tus sentimientos
Las palabras de los demás	Tus palabras
La conducta de los demás	Tu conducta
La actitud de los demás	Tu actitud
La respuesta de los demás	Tu respuesta
Las ideas de los demás	Tus ideas
Las acciones de los demás	Tus acciones (los límites que pongas)
Las consecuencias de sus acciones	Las consecuencias de tus acciones

Tu jefe, tu amigo, tu pareja... quizá sea un grosero, un prepotente, todo lo que quieras, pero eso no eres tú quien debe cambiarlo; ahora bien, lo

que puedes hacer es indagar sobre lo que te ocurre a ti cuando recibes de esas personas esos comportamientos inadecuados, el significado que estás dando a esas actitudes, dónde te estás enfocando, cómo estás contestando... Y cuando tomas conciencia de qué es lo que te ocurre a ti y aceptas que no puedes cambiar a tu jefe, a tu amigo o a tu pareja, desde la tranquilidad, tienes el poder de decidir si quieres seguir tolerando esas respuestas de los demás o empiezas a trabajar para transformar lo que necesites transformar según los casos.

Una vez hayas indagado en ti, igual decides que lo mejor es empezar a buscar otro trabajo, o quizá es posible que ni siquiera sea necesario, porque, al realizar esta toma de conciencia y autoconocimiento, ya empiezas a cambiar tu percepción de las cosas, el significado que les otorgas, y es posible que dejen de molestarte los comportamientos de aquellas personas. Incluso es posible que de repente tu jefe haya dejado de ser grosero, no tanto porque él haya modificado su manera de ser, sino porque tú ya no estás dándole el mismo significado que le dabas antes a las cosas que él hacía o decía.

Se trata, por tanto, de trabajar en nosotros para ir tomando conciencia de nuestra parte de responsabilidad y, desde ahí, adoptar las decisiones oportunas, desde nuestra sabiduría y nuestra calma, no desde la reacción y la perturbación.

Comienza a sustituir la pregunta «¿Por qué me pasa esto a mí?» por estas otras:

- ¿En qué medida soy yo responsable de esta situación?
- ¿Cómo estoy respondiendo yo para estar experimentando este sufrimiento?
- ¿Qué puedo aprender de esto?
- ¿Qué puedo hacer para salir de este sufrimiento?

Se trata de hacer consciente lo inconsciente y de situar el acento en la variable más importante que crea nuestra realidad y que, en la mayoría de las ocasiones, nunca tenemos en cuenta: nuestra respuesta ante las circunstancias que nos presenta la vida.

Ningún ser humano puede controlar todas las circunstancias y eventos de la vida, pero sí puede aprender a controlar su actitud ante ellos.

RAMIRO CALLE



Solo desde este lugar podrás despertar tu verdadero poder para modificar y transformar tu realidad.