

INFORMACIÓN LEGAL

Este Libro Electrónico NO TIENE COSTO. Usted cuenta con nuestro permiso para duplicarlo, imprimirlo y distribuir tantas copias como se considera necesario.

Condiciones: Usted NO PUEDE editar, conceder licencia ni vender este Libro Electrónico bajo ninguna circunstancia; solo está autorizado a entregarlo en su formato actual y SIN COSTO.

Copyright © [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#). Todos los derechos reservados. Todas las marcas registradas pertenecen a sus respectivos titulares.

Este trabajo está protegido por derechos de autor y [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) se reserva todos los derechos. El uso de este trabajo está sujeto a los términos antes mencionados, con excepción de lo permitido en virtud de la legislación internacional de derechos de autor y el derecho de guardar y retirar una copia del trabajo. No está permitido descompilarlo, desarmarlo, aplicarle ingeniería inversa, modificarlo, crear trabajos derivados del mismo, venderlo, publicarlo ni obtener/ceder licencia sobre la totalidad o una parte del mismo sin el consentimiento expreso redactado por escrito de [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#).

[BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) no será responsable ante ninguna persona en caso de inexactitud, error u omisión, independientemente de la causa, en relación con el trabajo ni con los daños y perjuicios resultantes del mismo. [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) no asume responsabilidad por el contenido de ninguna información a la que se acceda mediante el trabajo. Bajo ninguna circunstancia será [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) responsable por daños y perjuicios indirectos. Incidentales, especiales, punitivos, emergentes o similares que resulten del uso o de la incapacidad de uso del trabajo. Esta limitación de responsabilidad aplicará a toda demanda que se presente fundada en contrato, agravio o en otra causa.

Esta publicación está diseñada para proporcionar información precisa respecto a los asuntos cubiertos por la misma. Se ofrece en base a la premisa de que el autor y el editor no están vinculados con la prestación de servicios médicos ni de psicoanálisis. Esta publicación no sustituye ninguna terapia ni consejo profesional.



BRAHMA KUMARIS

LA BÚSQUEDA DEL BIENESTAR

Utiliza tus ocho poderes

Introspección • Discernimiento • Decidir • Valentía
Soltar • Tolerancia • Adaptación • Cooperación



Introspección
Discernimiento
Decidir
Valentía
Soltar
Tolerancia
Adaptación
Cooperación

*Si miras en tu interior, advertirás que siempre hay obstáculos para la cooperación. Cuando tomes la decisión de superarlos, te darás cuenta de que sientes una paz mental. Desde esta paz podrás colaborar con cualquier cosa o persona, en cualquier ámbito, sin miedos ni conflictos. **Eres libre.***

La búsqueda del bienestar

UTILIZA TUS OCHO PODERES

Autor: Anthony Strano

Ilustradora: Lotta Arbman

ISBN: 978-84-939605-6-8

Depósito Legal: B-23590-2013

1ª edición en inglés: 2013 © Brahma Kumaris Information Services Ltd. en asociación con la Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris (Reino Unido), inscrita con el número 269971. Global Cooperation House, 65 Pound Lane, Londres NW10 2HH, Reino Unido.

1ª edición en español: 2013 © Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris. Diputación 329, pral. 08009 Barcelona.

De conformidad con la Ley de patentes, diseños y derechos de autor de 1988, Anthony Strano ha reivindicado su derecho a ser reconocido como autor de esta obra.

Esta publicación no podrá ser reproducida ni total ni parcialmente, ni almacenarse en un sistema de recuperación de datos, ni ser transmitida en ningún formato ni por ningún medio, electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o de otro tipo, sin autorización previa por escrito del propietario de los derechos de autor. Todos los derechos reservados.

Diseño: Sunitha Srinivas

Maquetación en español: Antoni Febrer

Impreso por: Uvedos Serveis Gràfics

Correo electrónico: publicaciones@aembk.org
www.brahmakumaris.org/spain

Índice

Presentación de tus poderes internos	4
Introspección	8
Discernimiento	14
Decidir	22
Valentía	30
Soltar	36
Tolerancia	44
Adaptación	50
Cooperación	56



Presentación de tus poderes internos

Estamos en una época de grandes cambios, tanto desde el punto de vista económico como del político y social. A medida que el mundo cada vez se hace más frágil y nuestra vida cotidiana se astilla sin previo aviso, cada uno de nosotros, y nuestra sociedad en general, debe fortalecerse y hacerse más poderoso. Pero ¿qué significa exactamente ser poderoso? Desde el punto de vista espiritual, consideramos que el poder, o la fuerza, no tienen nada que ver con la fuerza física o la agresión. El poder espiritual proviene del interior: de la reserva de recursos positivos, como la paz, el amor y la felicidad, que reside en todos nosotros, aunque todavía no seamos conscientes de ello.

El poder tiene infinitos aspectos, y todos ellos están entrelazados igual que los hilos de un tapiz. No podemos separarlos porque todo el tapiz depende de que el hilo correspondiente sea colocado del modo correcto y en el lugar correcto. Así pues, aunque este libro describe ocho poderes –introspección, discernimiento,

decidir, valentía, soltar, tolerancia, adaptación y cooperación–, hay muchos más que se entrelazan para aportar bienestar. Estos ocho poderes también deben interrelacionarse para lograr ser efectivos.

Cuando empecemos a familiarizarnos con estas cualidades positivas y a hacer uso de ellas para que inspiren nuestra vida cotidiana, tendremos realmente mucho poder en nuestras manos. Habituaremos en un estado de conciencia en el que no estaremos de ninguna manera influidos por la negatividad; ya no experimentaremos sentimientos de egoísmo ni de violencia, desagrado, enfado, venganza o resentimiento. Liberar la mente y el corazón de la negatividad nos aporta paz. Y la paz nos confiere otra cualidad esencial para estos tiempos que corren: la estabilidad. La estabilidad nos ayuda a mantener el orden y el equilibrio en la vida.

Los poderes espirituales –que podríamos denominar valores o virtudes– también nos aportan neutralidad y la capacidad de ver las cosas con perspectiva e integración, yendo más allá de las preferencias personales cuando nos relacionamos con los demás.

Los poderes trabajan particularmente bien cuando se combinan con virtudes como la simplicidad y el respeto. La simplicidad lleva a la economía, y la economía espiritual nos ayuda a respetar nuestros recursos personales –de pensamiento, de palabra y de tiempo–, así como los recursos de la Madre Naturaleza. Cuando adquirimos hábitos más económicos mediante una vida más sencilla, surge la abundancia: entonces accedemos a nuestra capacidad natural de generosidad desinteresada y cooperación con los demás, y a través de ello experimentamos bienestar.

El respeto funciona como una alquimia espiritual, que convierte la peor situación en la mejor de todas y hace que lo imposible sea posible. El respeto por todas las cosas significa aceptar las diferencias, y esa es la base del amor auténtico.

Aprendiendo a gestionar y equilibrar todos estos poderes inatos, descubrimos nuestra capacidad de actuar adecuadamente, de ser creativos, de construir cosas nuevas y generar esperanza y de cumplir los objetivos personales a la vez que creamos un lugar respetuoso para los demás, el tiempo y la propia naturaleza.

El hecho de cultivar estos poderes no se produce todo al mismo tiempo: exige atención y tiempo. Agudizamos la atención observando el poder necesario en cada momento concreto, en cada situación, o en una relación concreta. Esto hace que nuestro comportamiento y nuestra actitud sean positivos, lo que constituye el primer paso para lograr experimentar poder espiritual verdadero.



Mantén a una distancia prudente la presión y las prisas que vienen del mundo exterior. Crea un espacio fuera del bombardeo de opiniones, palabras, plazos, preocupaciones y temores.

En un mundo en el que todo ha pasado a ser ostentoso, ruidoso y a estar lleno de superficialidades, resulta difícil apreciar el poder de la introspección. Aunque es la mejor manera de renovarnos, a veces nos olvidamos de utilizar el arte del silencio, que simplemente significa permanecer en calma durante unos minutos. Cuando experimentamos utilizando un poco el silencio introspectivo, nos damos cuenta en seguida de su capacidad para recargar y fortalecer nuestra vida interior.

¿QUÉ ES LA INTROSPECCIÓN?

La introspección consiste en adentrarse en el interior de cada uno y encontrarse con uno mismo varias veces al día. No se trata de rechazar la vida y sus retos, ni tampoco de aislarse: es cuestión de elegir el silencio y de dirigir la mirada hacia el interior, no por temor o desagrado sino porque este acto nos llena de confianza y da sentido a nuestras vidas. Además, nos ofrece la oportunidad de reflejar y comprender los modelos del ser que crean problemas y exigen cambios. Sencillamente nos otorga la perspectiva de poder empezar a cambiar nosotros mismos.

MI OBJETIVO

Armonizarme de modo que pueda vivir con coherencia y positividad. Ello me permitirá vivir en este complicado mundo con mayor facilidad, y cuando me sobrevengan imprevistos me sentiré más seguro y más arraigado a la tierra.

MIRANDO HACIA DENTRO

Experimentando con el silencio interior, reencontramos las raíces de nuestro ser –el yo del alma– y descubrimos las energías originales de la paz, el amor y la felicidad. No se trata de un descubrimiento solamente a nivel intelectual, ya que, de hecho,

«sentimos» esas energías como una realidad personal, lo que nos confiere mucho poder.

En esta tranquila soledad nos alejamos de la extroversión, el clamor y el apresuramiento de la vida cotidiana y reposamos en un punto silencioso de la calma. En esta quietud siempre hay calma y alivio para nuestra carga de pensamientos, palabras y actos inútiles. Esta paz interior nos recarga las pilas y llena de carburante nuestro depósito espiritual. Solo mediante la introspección podremos conectarnos con esa parte original y eterna que tenemos dentro.

La verdadera introspección nos posiciona en la neutralidad. Nos alejamos de los conceptos inútiles y de las conclusiones erróneas sobre nosotros mismos y sobre los demás. Permanecer en este estado neutral durante un tiempo nos ayuda a encontrar respuestas a algunas preguntas. Nos trae paz y desapego de la burocracia emocional que define nuestras relaciones con nosotros y con el mundo que nos rodea. Libera la mente y le proporciona la claridad necesaria para eliminar las insignificancias y el apego habitual a los detalles innecesarios que bloquean nuestra percepción de todo aquello que nos rodea.

CONTEMPLACIÓN

- Me siento en silencio y miro en mi interior.
- Adopto un estado de silencio y de calma con mucha rapidez y profundidad.
- Mientras permanezco en el fondo de mi océano interior, ni las oleadas exteriores ni siquiera los tsunamis de emoción pueden hallarme, y todavía menos azotarme.
- Me siento como uno conmigo mismo.

- Entonces puedo decidir si quedarme dentro o estabilizarme en esta paz, o bien examinar los cambios que debo llevar a cabo para mejorar la situación.
- Sé discernir con claridad qué es lo mejor que tengo que pensar, decir o hacer.
- No me siento presionado por el temor a las expectativas o exigencias de los demás.
- Me siento seguro.
- Puedo decidir cuándo y cómo actuar.

ALGUNAS DIRECTRICES

Una vez en el interior, con el ser verdadero, observo y evalúo los pensamientos, sentimientos y respuestas, y analizo si son adecuados.

Hazte las siguientes preguntas:

1. *¿Acaso tengo hábitos que ejercen un efecto negativo en mis relaciones?*
2. *¿Cómo se han integrado estos hábitos en mí y han pasado a formar parte de mi personalidad?*
3. *¿Cómo puedo empezar a cambiar, o eliminar, estos malos hábitos?*

CONECTAR CON LA FUENTE

Cuando miramos hacia nuestro interior, también podemos armonizar con la Fuente Suprema, la reserva de poder incondicional que nos recarga. Desde esta perspectiva de calma, no solo permanecemos en un estado de observación, sino que nos

revigorizamos y recobramos la capacidad de expresar con la fuerza y voluntad de participar plenamente en la vida exterior.

Yendo más hacia el interior y concentrándonos totalmente en el ser original, nos acercamos más a la Fuente Suprema y recibimos una corriente de energía pura que elimina los malos hábitos. Para que esta energía sea plenamente transformadora, debemos darnos cuenta de lo importante que es ejercer regularmente una concentración introspectiva. Una práctica regular, de unos segundos cada hora, nos ayuda a vencer la tiranía que imponen los malos hábitos.

PREGUNTAS

En el silencio de la introspección, el ser se despierta y puede oírnos. Plántele las tres preguntas que vienen a continuación. Es posible que las respuestas surjan mientras estás sentado, en silencio introspectivo, o a lo largo del día, tal vez como percepciones o señales repentinas provenientes de los demás.

1. *¿Qué esperanzas albergo para mí mismo?*
2. *¿Qué esperanzas tiene Dios para mí?*
3. *¿Qué me pide la vida que haga?*

CÓMO HACERLO CORRECTAMENTE

El síntoma de la introspección verdadera es la felicidad y el optimismo. Si después de hacer tu camino hacia el interior, te sientes en calma pero pesimista, o no te apetece comunicarte, es posible que no hayas entendido bien la práctica. En vez de conectarte con la corriente rejuvenecedora, lo que has hecho es desconectarte. Una conexión defectuosa nos puede transmitir

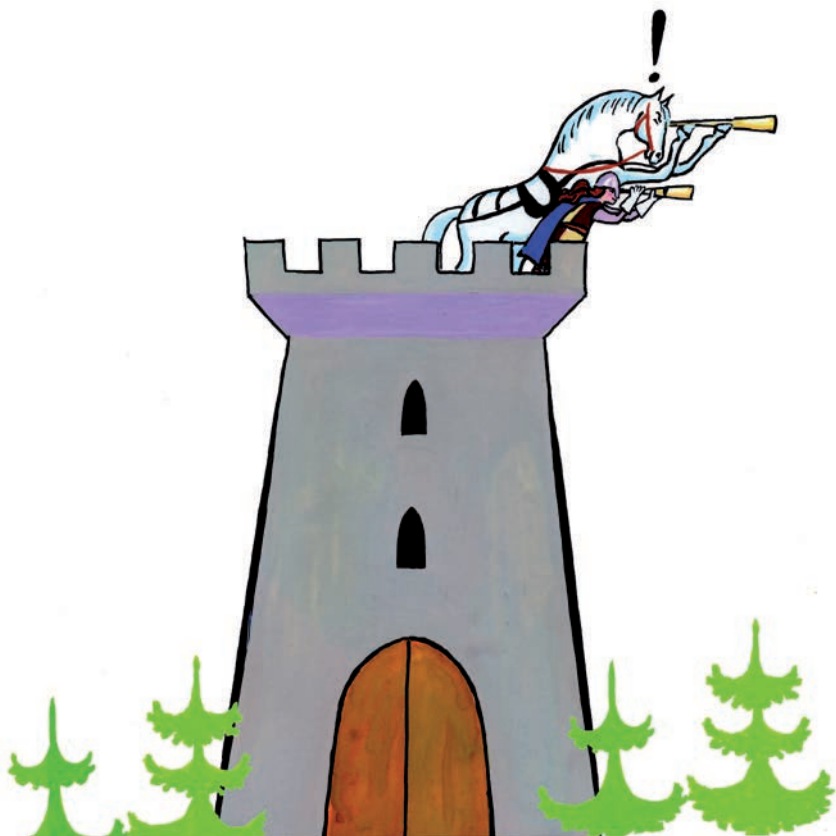
irritación, desagrado y egocentrismo, lo que puede provocar que veamos las debilidades de los demás o lamentemos el pasado. Para reparar el error, toma conciencia de los patrones que se repiten en cuanto a pensamientos negativos, sentimientos o palabras, ya sea observando el ser, escuchando los comentarios de los demás o percibiendo las situaciones dolorosas que se reproducen. En la medida de lo posible, intenta detectar y comprender los hábitos y mecanismos que dominan esta actitud, esta visión, y decide alejarte de esos modelos.

Elige un tipo de conexión más adecuada, adopta una actitud más desapegada u optimista, o sencillamente pon freno al tráfico de la mente y del corazón diciéndoles que estén tranquilos, en silencio y en paz. La claridad que nos aporta esta introspección nos devuelve al camino y hace que todo siga hacia delante.

Los malos hábitos, algunos de ellos, son como tiranos: se instalan con tanta fuerza en la mente y en el corazón que no quieren moverse de allí bajo ningún concepto. Han disfrutado de su reino indiscutible sobre nosotros y no se irán fácilmente. Para vencerlos, es importante seguir practicando y conectarse con la Reserva Eterna de energía benevolente.

A veces estos tiranos, sutiles y astutos, intentan engañarnos o quebrantar nuestra determinación, así que para poder tener un dominio absoluto de las situaciones debemos aprender a tomar distancia y verlas con más claridad.

El segundo poder que debemos desarrollar es el poder del discernimiento.



El poder del discernimiento es la más grande de todas las llaves.

El discernimiento tiene lugar en el estado reflexivo de la introspección. En este estado nos vemos a nosotros mismos y al mundo tal como en realidad somos, lo cual nos habilita para tomar las decisiones mejores y más beneficiosas, tanto para nosotros como para aquellos con quienes nos relacionamos. Sin el discernimiento corremos el peligro de repetir los mismos errores y de volver a los antiguos problemas; no somos capaces de ver la realidad de la situación y de crear soluciones viables a los retos que nos plantea o bien de dar respuesta a las oportunidades que nos brinda.

¿QUÉ ES EL DISCERNIMIENTO?

El verdadero discernimiento consiste en la capacidad de alejarnos de nosotros mismos, de una situación y de la influencia de los demás, y, una vez aclarado el panorama, decidir actuar de la mejor manera posible. Tener discernimiento no significa juzgar y encasillar claramente a algo o a alguien, es decir, ceñirse a la etiqueta que convenga y entonces sentirse seguro porque se han puesto las cosas en orden. Adoptar este enfoque significa acomodarse a los hábitos arraigados, y el discernimiento que es efectivo nunca se ve alterado por estas cosas. Si tenemos que discernir adecuadamente, primero debemos alcanzar un estado de paz y ser capaces de mantener el ser neutral. De lo contrario, la calidad de nuestro discernimiento se verá dañada por las habituales emociones y reacciones.

MI OBJETIVO

Reconocer y superar cualquier obstáculo o problema de forma sabia y firme.

¿POR QUÉ AHORA?

Para mantenernos emocional y mentalmente sanos, hemos de ser capaces de ver a través de la ilusión. El poder del discernimiento nos protege de vernos envueltos en las ilusiones generadas tanto por nosotros como por la sociedad en la que vivimos.

El discernimiento es sobre todo bienvenido ahora, porque es muy fácil ser engañado en el mundo actual, con esa sofisticada presentación de los valores materialistas. Se considera bueno y normal valorar los bienes y las cosas propias, talmente como un indicio de seguridad. Sin embargo, con el tiempo se comprueba que la seguridad no proviene de estos valores sino de las intenciones honestas y de las acciones respetuosas.

El deseo y el miedo pueden persuadirnos de aceptar estos valores y estilos de vida tan beneficiosos y necesarios, si bien nunca pueden abocarnos a la felicidad real. El estilo de vida puede parecer satisfactorio al principio, pero en última instancia esas ilusiones destruyen la verdadera alegría. Es difícil romper con esta forma de pensar. Los patrones habituales de deseo y miedo subyacentes han reinado en nosotros durante años y nos hemos hecho adictos a su poder, por muy doloroso que sea. El discernimiento nos protege de la influencia de estos tiranos.

LA ESENCIA

El silencio aumenta la calidad y el nivel de nuestra capacidad de discernir y nos permite utilizar nuestro tiempo, pensamientos y cualidades de forma efectiva y, por consiguiente, en beneficio de todos. En el silencio de la calma interior, el intelecto, el ojo interior de la sabiduría y la conciencia, lo esclarece todo y hace

que sepamos cómo actuar de la mejor manera posible. Si analizamos demasiado o nos perdemos en procesos mentales, se contamina la claridad del discernimiento y aflora un exceso de detalles que nos hacen perder la esencia.

CONTEMPLACIÓN

- Me siento en silencio y miro en mi interior.
- En el silencio de la introspección vuelvo a convertirme en un niño.
- Estoy abierto y confío en la vida.
- Me alejo de cualquier apego arrogante a todo lo que es saber y hacer.
- Me abro humildemente a nuevas oportunidades de aprender.
- Veo la vida de una manera nueva.
- Aprendo de todas las experiencias sin excepción.

PRIORIZAR

¿Qué tenemos que discernir por encima de todo? A nosotros mismos. En realidad, la decepción surge del hecho de que solamente vemos lo que queremos creer. Si no podemos discernir cómo afectan nuestros actos a los demás, entonces nuestras relaciones no podrán mejorar. Si no podemos discernir cómo nublan la mente nuestros malentendidos y maneras habituales de comportarnos, entonces en lugar de discernir lo que haremos es volver a caer en la trampa de discriminar y juzgar.

Muchas veces no «vemos» el ser y, por consiguiente, perpetuamos ciclos de conflictos, rencor e infelicidad tanto en nosotros como en quienes nos rodean. Lo que no podemos ver no podemos cambiarlo, por lo que la situación empeora.

El esclarecimiento, o el clic de algo que se enciende, significa la visión o el discernimiento de la realidad. Con este cambio de concienciación, a veces conocido como la «apertura del tercer ojo (espiritual)», nos liberamos enormemente de los miedos, las dudas y la fluctuación del pensamiento que puede paralizar nuestras vidas.

ALGUNAS DIRECTRICES

Uno de los principales beneficios del discernimiento es que revela la fuente de nuestra fuerza interior. Ser fuerte, o poderoso, significa no tener que recurrir a la ira, las comparaciones, las etiquetas y las amenazas frente a la oposición o ante una situación difícil. En lugar de ello, reconocemos la medicina espiritual que debemos emplear: bondad, aceptación, desapego –y esto nos sana a nosotros y a las vidas de aquellos con quienes estamos conectados. Para adquirir más poder es importante repetir las siguientes afirmaciones con regularidad:

1. *«Recuerdo el ser original» –el ser espiritual tiene los recursos necesarios para conseguir la sanación.*
2. *«Actúo con consideración» –y permito de este modo que las relaciones egoístas y manipuladoras sean sustituidas.*
3. *«Me conecto con la Fuente Divina» –que nos ofrece una colaboración ilimitada a la hora de crear nuestro propio bienestar.*

SER HUMILDE

El poder del discernimiento solo se desarrolla de forma precisa y efectiva si somos humildes. La apertura que proviene de

la humildad va acompañada del respeto por nosotros mismos, por los demás y por las situaciones nuevas. El discernimiento nos aporta una perspectiva y un entendimiento nuevos. Pulido desde la actitud humilde, protege tanto al ser como a la integridad de cualquier labor.

LOS OBSTÁCULOS

Si el poder del discernimiento empieza de manera tortuosa, puede convertirse en cruel discriminación y juicio despiadado. Entonces jugaremos a ser jueces y encasillaremos a los demás en las correspondientes etiquetas, bien diferenciadas, por lo que ya no reflexionaremos más ni revisaremos nuestras opiniones. O bien podemos jugar a hacer de «salvadores» e interferir con alguien, en vez de simplemente apoyar a ese alguien. Esto nos puede provocar dependencia mutua y la pérdida de la libertad para ambos.

Cuando el poder del discernimiento funciona correctamente, somos capaces de discernir hasta qué punto la responsabilidad nos corresponde a nosotros y hasta qué punto los demás son responsables de sí mismos. Asimismo, podemos utilizar la compasión y la consideración para aliviar nuestra tristeza sin vernos envueltos en ella.

CÓMO HACERLO CORRECTAMENTE

Para aumentar el poder del discernimiento, es importante practicar todos los días la introspección y el silencio y tener la humildad de mirar las cosas desde perspectivas distintas y volver a aprender constantemente. Nunca deberíamos dar por sentadas las cosas que ya hemos aprendido.

Discernir con precisión puede llevarnos tan solo un momento, o quizás un día, o incluso mucho más tiempo, dependiendo de lo que tengamos que comprender. Puede ser que necesitemos más tiempo para elaborar una respuesta adecuada en una situación o experiencia nuevas, o si vemos que estamos sucumbiendo a los comportamientos o reacciones negativas habituales ante las personas y los acontecimientos exteriores. Lleva tiempo discernir por qué permitimos que esto ocurra.

Así mismo es importante recordar que no basta solamente con discernir sino que también debemos tomar decisiones y actuar con arreglo a ellas. Si no lo hacemos, el poder del discernimiento quedará en una mera observación, y aunque esta observación sea precisa, nunca llegará a ser una realidad personal. No obtenemos poder de una decisión hasta que la hemos materializado.

Esto nos lleva al tercer poder: el poder de decidir.



**No dejes para mañana lo que
puedas hacer hoy.**

Si después de utilizar el poder del discernimiento no decidimos y no actuamos, solo nos quedan las teorías y las opiniones, que no nos dan poder sino que nos dejan estancados en un ciclo de la vida que queremos romper pero que no podemos. Esto nos provoca frustración porque vemos lo que ocurre, pero nos falta la fuerza necesaria para cambiarlo. Podemos sentirnos indefensos, como si fuéramos marionetas ante la vida en lugar de ser sus dueños. Así, aunque el discernimiento es una llave fundamental para acceder al bienestar, no podemos girar esa llave hasta que desarrollemos el poder de tomar determinadas decisiones. Y para ser realmente efectivos, tenemos que actuar en seguida que hayamos reconocido lo que debemos hacer.

¿QUÉ ES DECIDIR?

Tomar decisiones implica no tener nunca miedo de asumir responsabilidades a la hora de tomar una decisión. Se dice que quien duda está perdido. Cuando nos acechan las dudas, nos falta el valor necesario para decidir y actuar. Esto indica una falta de percepción, voluntad y, posiblemente, una resistencia subyacente al cambio. Puede que tengamos tendencia a quejarnos en vez de a cambiar: permanecer estancados de ese modo también puede ser indicio de una falta de respeto por uno mismo. El respeto por uno mismo es uno de los factores de motivación más profundos en el proceso de toma de decisiones.

MI OBJETIVO

Tendré respeto por mí mismo. En cuanto esté seguro de algo y de su necesidad en mi vida, tendré el valor de actuar y hacer de ello una realidad viva en mi vida. No me preocuparé por el conocimiento teórico ni por valores, ética o códigos de

comportamiento, ya que pueden convertirse en una carga y debilitar el alma.

CORRER EL RIESGO

Para tomar decisiones correctamente, tenemos que estar dispuestos a asumir las responsabilidades de nuestras decisiones, sin importarnos lo que nos aporten. No debemos tener miedo y debemos arriesgarnos –«quien no se arriesga, no cruza la mar», dice el dicho. Cuando no tenemos suficiente fortaleza, es difícil tomar una decisión, y cuando la ambivalencia interior es el resultado de la falta de compromiso ante el cambio o la falta de sentido de responsabilidad hacia nosotros, entonces pueden venir los altibajos. Aunque queramos cambiar para mejor, lo cierto es que también queremos seguir como estamos, porque, aun siendo incómodo, por lo menos es seguro. Esta fluctuación puede convertirse en otro hábito que nos impida centrar nuestra fuerza de voluntad y adoptar una actitud decidida.

CONTEMPLACIÓN

- Me siento en silencio y miro hacia dentro.
- Voy más allá de las excusas, y más allá del miedo de lo que puedan pensar, decir o hacer los demás.
- Sigo en el camino. Aunque está lleno de distracciones, con determinación, compromiso y concentración me doy poder a mí mismo y traduzco las decisiones en acciones efectivas.

LAS RAÍCES DE LA DETERMINACIÓN

¿De dónde surge la determinación? De la fe en nuestras decisiones, de ser capaces de decir: «He decidido eso porque en este momento es lo correcto, y es necesario».

Una decisión concreta surge de un objetivo concreto. Tener fe en ese objetivo favorece un pensamiento determinado: «pase lo que pase, tengo que hacer lo que he planeado hacer». Al mismo tiempo, debemos ser lo suficientemente flexibles para aceptar las circunstancias tal y como vienen, pero sin comprometer lo que nos hayamos comprometido a hacer.

Si decidimos no tomar decisiones en la vida y, sin embargo, permitir que los demás actúen por nosotros, crecerán el rencor y el resentimiento. Nos sentiremos como marionetas, víctimas y juguetes de las situaciones y los demás, explotados o estafados. Cuando nos damos cuenta de que estas reacciones son solo excusas o quejas para justificar la situación actual, la honestidad nos dará la inspiración necesaria para decidir cambiarlo todo. Ya no nos detendremos más en la autocompasión ni en las dudas sobre nosotros mismos, sino que cambiaremos los pensamientos que configuran nuestro mundo interior.

ALGUNAS DIRECTRICES

Una vez has decidido dar otro rumbo a tu calidad de vida – porque, si no lo haces tú, ¿quién va a hacerlo?– es importante que tengas presentes los siguientes pensamientos, que podrías repetirte como afirmaciones a lo largo del día:

1. *«Mis decisiones, o falta de ellas, determinan la realidad de mi vida». Si no nos hacemos responsables de la vida que llevamos, sentiremos la vida como algo injusto y opresivo. Tomar la decisión de no vivir nunca más así implica darse cuenta de que, por lo menos, podemos elegir el sentido de nuestra vida, lo que nos confiere una sensación de poder.*

2. *«Crear en vez de esperar», al menos no durante tanto tiempo. A partir de las opciones que tienes, elige lo que quieres hacer en lugar de esperar a que llegue el momento, la persona o la circunstancia ideal, antes de actuar con decisión. Aunque la paciencia es importante, es importante no ser pasivo.*
3. *Pregúntate: «¿Por qué estoy decidiendo, o no decidiendo, sobre algo?». Ser claro y plenamente consciente de una postura que adoptamos nos ahorra sufrimientos futuros.*

DECISIONES Y MÁS

Una cosa es tomar una decisión que afecte a nuestra propia vida y otra muy distinta es tomar decisiones que afecten a la vida de los demás. Esta preocupación es importante sobre todo en personas que ocupan puestos de autoridad –padres, maestros, ministros, médicos o abogados– y que deben tomar decisiones con prudencia, responsabilidad y sentido común, teniendo en cuenta las necesidades, objetivos, aspiraciones y personalidad de los demás.

Las decisiones que afectan a otra persona, a una tarea común o a una relación deben comportar la toma de decisiones y el respeto mutuos. Las decisiones dictatoriales muestran una falta de discernimiento y respeto. Con el tiempo, esta toma de decisiones provoca una crisis, no solo desde el punto de vista personal, sino también en el entorno, en la economía y en la sociedad. El egoísmo que percibirán algunos de los participantes en el proceso de toma de decisiones hace que la gente no ponga el corazón en una tarea o relación. Aunque puedan consentir superficialmente, de algún modo sutil rechazarán colaborar porque se sentirán decepcionados. Sin cooperación personal,

interna y sincera, una tarea o una relación nunca toma impulso.

CÓMO HACERLO CORRECTAMENTE

La falta de compromiso, la dependencia de los demás para regular nuestro ánimo, la influencia que pueden tener en nosotros las opiniones externas, bloquean el poder que da la toma de decisiones. En ocasiones no hacemos más que pedir consejo a los demás, esperando en secreto que tomen una decisión por nosotros. Entonces, si ocurre algo malo, ya tenemos a alguien a quien culpar. Antes de pedir (o dar) consejo tenemos que discernir cuáles son nuestros motivos.

Si después de tomar una decisión y actuar en consecuencia, el resultado no es el esperado, no te preocupes e inténtalo otra vez. El solo hecho de que hayas tomado la decisión y actuado en consecuencia demuestra que se ha producido un cambio en tu interior (aunque no fuera visible). Luego averigua cómo hacerlo mejor la próxima vez. Ningún acto sincero es jamás inútil: rompe la base de los malos hábitos y empieza a retar a los tiranos que han gobernado las acciones del pasado. Se han plantado las semillas y ahora solo queda esperar con paciencia a que broten la flor y el fruto. El origen sincero de la motivación y la firmeza de las decisiones generan la confianza interior en la llegada del éxito; lo demás es simplemente cuestión de tiempo.

Las decisiones –ya sean sobre nosotros o sobre los demás– exigen transparencia de propósitos. Tenemos que comprender por qué hemos decidido actuar de un modo y no de otro. Sin esta honradez, la confianza está perdida. Discernir, tomar una decisión y actuar son compañeros naturales y tenemos que ponerlos a los tres en práctica para avanzar y lograr la comprensión y el bienestar.

La decisión y la acción sin tapujos exigen no solo un sentido de la responsabilidad y la claridad, sino también la existencia de valentía. La vacilación, la pasividad y la duda camuflan el miedo y tienden a permanecer en la mente aun después de haber tomado una decisión clara. El valor es el antídoto más potente que existe.

Este es el cuarto poder que tenemos que trabajar: el poder de la valentía.



**Por cada paso valiente que doy,
Dios da mil pasos hacia mí.**

Aunque el poder de una correcta toma de decisiones surge del discernimiento, la determinación de ponerlo en práctica surge de la valentía. Sin el valor nos convertimos en víctimas del miedo, de las excusas y de las dudas. La valentía genera el entusiasmo necesario para perseverar y la capacidad de ver las cosas de manera positiva; cuando hacemos eso, los problemas no se convierten nunca en obstáculos.

¿QUÉ ES LA VALENTÍA?

La valentía es la capacidad de perseguir objetivos, sin importar cuál sea. El padre del valor es la fe: la fe en nuestros objetivos y una comprensión profunda de por qué hemos elegido una determinada forma de actuar. La determinación, la paciencia, el entusiasmo y la buena compañía alimentan el valor. Cuando ya se ha fijado el objetivo, el hecho de alcanzarlo se convierte en una cuestión de respeto por uno mismo. No podemos limitarnos a rendirnos o sucumbir a la negatividad, sin importar de dónde o de quién provenga.

La paciencia hace que el ser esté en paz y le permite colaborar, adaptarse a los acontecimientos inesperados y superar las barreras sin violencia. Si no fuera así, correríamos el riesgo de centrarnos demasiado en intentar lograr un objetivo con excesiva intensidad.

El entusiasmo es una energía que aumenta la percepción hasta tal punto que cualquier cosa es posible. Así es como ocurren los milagros.

La buena compañía también alimenta el valor. A todos nos gusta estar con gente que comparte y trabaja por los mismos

ideales, se comprometen con unos mismos objetivos y sueños y se apoyan mutuamente contra viento y marea.

MI OBJETIVO

Fomentaré el valor para enfrentarme a mis espejismos. Necesito valor para hacerlo porque durante mucho tiempo he estado pensando que eran reales.

AMISTAD DIVINA

En la escritura hindú El Bhagavad Gita, el gran guerrero Arjuna puede salir de sus dudas y miedos y armarse de valor gracias al compañerismo que le une a su amigo divino. A menudo vemos en la historia y los cuentos cómo un buen compañero hace que su amigo o amiga consiga los mayores logros y supere los obstáculos –recurren a su valor para mantener el ritmo y seguir adelante por encima de cualquier cosa. Tal amistad confiere poder al otro y le recuerda su tarea, sus capacidades y su destino. Muchos de los héroes y heroínas de la mitología de todo el mundo son ayudados por un determinado dios o diosa –y siempre debido al valor innato de dichos héroes.

Varios caminos espirituales afirman que Dios, como guía y amigo, es el verdadero apoyo y compañía del alma humana cuando esta lucha por vencer a los oscuros tiranos que en ella habitan. El amor divino que viene del Amigo Benevolente suministra la luz permanente con la que brillan el valor y la determinación. Este compañerismo con Dios y los amigos humanos de ideas afines ayuda sin duda a superar a dragones como el miedo, la duda, la preocupación, el remordimiento, la culpa y el ego.

El alma debe convertirse en un guerrero espiritual que haga desaparecer los obstáculos con la espada de la sabiduría, sea cual sea el tirano o dragón que intente vencerlo, al grito de: «Como guerrero, pongo al descubierto a todos mis enemigos, que no son más que espejismos».

ALGUNAS DIRECTRICES

Los muchos obstáculos, grandes y pequeños, que surgen de forma inesperada en el día a día pueden ser trampolines en lugar de montañas insuperables si nos aferramos a las siguientes ideas. Tenlas presentes durante todo el día:

1. *«Confiar en mi objetivo y decisiones me da el valor necesario para hacer que lo imposible sea posible». Si perdemos aunque sea solo un poco de confianza o fe se apaga el botón de la conciencia. Así pues, cada día tenemos que repetir: «Tengo confianza y fe en quién soy y hacia dónde voy».*
2. *«Palabras como si, por qué, quizás, mañana y no lo sé, hacen que el valor se diluya». Las excusas contaminan la voluntad, por lo que es fácil caer de nuevo en un estado de duda. Nuestro vocabulario refleja nuestro estado interior, así que obsérvalo y elige pensamientos y palabras firmes y positivos con los que alimentar el valor y la voluntad.*
3. *«Renovaré mi camino y objetivos de forma regular». Nunca traigas al presente los acontecimientos del ayer, y en lugar de ello di: «Soy un estudiante del pasado, no su esclavo». Esta actitud de aprendizaje nos hace progresar y nos da valor natural.*

COMPORTEAMIENTO HEROICO

La cualidad principal de un héroe es el valor: no una bravuconería temeraria llena de impulso y ambición, sino un valor calmado e introspectivo. En esa calma el héroe puede discernir y luego decidir sobre una determinada forma de actuar. Es posible que considere más adecuado salir del pasado de otra persona en lugar de utilizarlo contra ella o de estar constantemente recordándose. Con humildad y valor se olvida el pasado; el héroe se libera totalmente. Solo los héroes pueden hacer estas cosas.

Los héroes reflexionan profunda y silenciosamente antes de hablar y actuar. Tienen el valor de observarse a sí mismos y ver los cambios internos que hacen falta para mejorar la calidad de sus interacciones. Además del valor, los héroes también necesitan autenticidad de carácter y nobleza de espíritu si tienen que alcanzar un alto ideal. El logro de tales ideales no ocurrirá ni se limitará a unas cuantas conquistas momentáneas. Se trata de una búsqueda que se lleva a cabo durante toda la vida.

La búsqueda de la excelencia interior –liberación de fuerzas negativas– siempre ha sido el objetivo de todos los héroes, tanto los de la vida mítica como los de la real. Hoy en día, como siempre, el mayor valor consiste en discernir y decidir eliminar de nuestros propios caracteres la oscuridad que surge de infinitas formas. Por ejemplo, podríamos discernir que un apego a alguien los está limitando y decidir liberarnos de este egoísmo en vez de aferrarnos a él y justificarlo, lo cual exige un valor compasivo y la coraza de la honestidad.

CONTEMPLACIÓN

- Me siento en silencio y miro dentro de mí con honestidad.
- La honestidad me permite ser claro sobre mis intenciones, discernir los mecanismos sutiles del egoísmo que debilitan mi valor y transforman mis motivos.
- Mediante la honestidad profunda conmigo mismo y con el Divino, no tengo miedo de enfrentarme a nada negativo, inesperado o difícil.
- Las cargas de la vida se hacen ligeras; me siento aliviado, en paz y satisfecho.

CÓMO HACERLO CORRECTAMENTE

Hay que ser muy honesto y valeroso para darnos una buena sacudida y ver las cosas como son, y no como imaginamos que son. Ver es mucho mejor que no ver. Sin una visión honesta seguiremos decepcionados por los espejismos y nos veremos atrapados por la tristeza y el juego. Es el momento de liberarnos; solo hace falta un poco de valentía y dejarse ir.

Este es el quinto poder que necesitamos: el poder de soltar.



**Al liberarnos de las identidades superficiales,
recuerdo quién soy realmente: un ser espiritual.**

Necesitaremos valor para soltar y volver a nuestra esencia, pero solo en esta esencia encontraremos la verdad y la libertad. Liberarnos de las atracciones habituales y de la emoción de permitirnos un comportamiento espectacular y finalmente llegar al punto importante exige una gran determinación y el valor de tomarnos esta determinación seriamente.

¿QUÉ ES SOLTAR?

Soltar significa darse cuenta de que nada ni nadie puede turbar nuestra paz mental excepto nosotros mismos. La idea de que los demás y las situaciones externas nos están afectando nos provoca mucha infelicidad. Puede que nos estén afectando, pero necesitamos liberarnos del hecho de sentirnos influidos por ellas. Exige valor y determinación liberarnos de justificar nuestra ira, del hecho de defendernos a nosotros mismos para culpar a los demás, de los pensamientos y sentimientos inútiles que se han convertido en hábitos arraigados. Exige valor darse cuenta y después actuar con la conciencia de que creamos bienestar en nuestras vidas independientemente de lo que ocurre a nuestro alrededor.

MI OBJETIVO

En vez de pensar en lo que debería o podría haber hecho o sido, lo que tengo que hacer es liberarme de la culpa, discernir lo que tiene que cambiar en mi interior y decidir hacerlo sin que nada importe.

ACTO DE LIBERACIÓN

La mente tiene su propia dinámica. Estimulada por malos sentimientos o emociones negativas, los pensamientos se expanden, corren y giran en nuestra cabeza a una velocidad increíble.

Eso provoca tensión, estrés y cansancio. Es un gran alivio poder liberarse y no dejar que estos pensamientos y emociones campen a sus anchas. Además es sencillo: en el momento en el que nos demos cuenta de que estamos intensificando cualquier pensamiento o sentimiento negativo o inútil, tenemos que pedir a la mente que ponga el freno para evitar que se produzca una colisión frontal de carácter emocional o verbal.

Soltar significa poner punto final a toda esta actividad mental con un único pensamiento: «Soy un ser de paz». El pensamiento crea consciencia, así que repitiendo esta frase lenta y atentamente lograremos que nuestros pensamientos y emociones dejen de expandirse y recuperaremos la paz interior. La esencia de nuestro ser es la paz: la libertad absoluta de cualquier sobrecarga. Volver a esta paz esencial significa observar las travesuras de la mente y decidir ponerles punto final ya, sin demora. Lógicamente, al principio la mente no escucha: tenemos que repetir suavemente y con firmeza la orden «basta». Si no lo hacemos, estos pensamientos inútiles volverán a fustigarnos.

ALGUNAS DIRECTRICES

Para liberarnos de los espejismos y las superficialidades y volver a la esencia del ser y de la vida, repite en silencio estas afirmaciones como recordatorio durante todo el día, en cualquier lugar y momento.

1. *«Tengo el valor de ser yo mismo». Esto significa recordar «quién soy» y quitarse cuanto antes cualquier máscara o defensa.*

2. *«Veo la esencia de los demás. Ellos también son seres de luz eternos». Dentro de cada disfraz hay un actor. Esta afirmación trata de hacer visible el ser valioso y olvidar cualquier perjuicio sobre el color, el género, la nacionalidad, el pasado o cualquier debilidad. Es importante apreciar las cualidades de cada uno. Verlo de este modo exige valor.*
3. *«Me libero de las palabras yo y mío», conceptos que son la causa de todos los conflictos en el mundo.*
4. *«Recuerdo al Divino» y, a cambio, recibo la corriente incondicional de amor que nos ayuda a todos a liberarnos de toda mezquindad.*

LIBERARNOS DEL DESEO

Tenemos que entender que todos somos almas, un punto de conciencia y la esencia de la vida. El alma tiene mente, intelecto y patrones de pensamiento. Algunos de estos patrones son originales y puros; otros están contaminados y son negativos. Estos últimos crean deseos y necesidades egoístas que exigen ser satisfechos, pero aunque se satisfagan, la sensación de alegría no dura demasiado; al contrario, estimula el deseo de obtener más dinero, o una casa más grande, etc. Estos deseos pueden desencadenar procesos de manipulación, control y debilitamiento de aquellos que se pongan en nuestro camino.

Este tipo de pensamiento y de forma de vida genera una bomba interior susceptible de explotar en cualquier momento, motivo por el que muchas personas se sienten solas, estresadas, deprimidas, desorientadas, vacías y enfadadas. Podemos sanar

estas emociones negativas liberándonos de estos deseos y objetivos disfuncionales y volviendo a nuestra esencia.

¿Cómo nos liberamos y volvemos a esa esencia? Practicando la meditación.

Con la meditación aprendemos que un pensamiento lleno de esencia y concentrado en silencio recarga al ser. Si ese pensamiento lo repetimos algunas veces lentamente y en un estado de silencio introspectivo, el ser se recarga y de ese modo libera automáticamente el estrés, las preocupaciones y la ira.

CONTEMPLACIÓN

- Me siento en silencio y miro en mi interior.
- Me concentro en el pensamiento: «Soy un ser espiritual, mi esencia es la paz».
- Me repito varias veces, lentamente: «Soy un alma».
- La paz es mi esencia, la paz es mi libertad.
- Yo soy paz.

REGRESO AL ORIGEN

La esencia de un árbol tras haberse desprendido de sus hojas, flores, ramas, tronco y raíces es la semilla. De modo parecido, la esencia de la conciencia es un pensamiento, la esencia del tiempo un segundo, la esencia del amor el respeto, la esencia de la felicidad la satisfacción y la esencia de la abundancia la simplicidad. Muchas esencias conforman la base del poder, pero sobre todo es la esencia de un solo pensamiento puro en un segundo la que nos ayuda rápidamente a potenciar el ser.

En algunas situaciones nos vemos inmediatamente obligados a soltar y pasar directamente a lo que hay que pensar o hacer. Cuando llamamos a los bomberos porque hay un incendio que lo está arrasando todo, estos profesionales «se liberan de» hacer preguntas como, por ejemplo, qué intensidad tiene el fuego, quién lo provocó y cuál es el coste de los daños, y lo que hacen es pasar inmediatamente a la acción para intentar apagarlo. Más tarde ya se ocuparán de las preguntas, pero mientras arda el fuego la necesidad más urgente es apagarlo cuanto antes y de la forma más eficaz posible.

El mismo principio subyacente se aplica a nuestra búsqueda del bienestar. Debemos volver a las necesidades vitales básicas y liberarnos de las fórmulas complicadas, sobre todo cuando podemos caer en la tentación de sumirnos en emociones negativas, o utilizar la habilidad intelectual para amenazar nuestra felicidad. El bienestar llega con la conciencia y la práctica, y da prioridad a la paz y la estabilidad.

CÓMO HACERLO CORRECTAMENTE

Los pensamientos y sentimientos negativos parecen hincharse como globos; es difícil liberarse de ellos. En comparación, los pensamientos y sentimientos positivos son más lentos, más profundos, más ligeros y menos frecuentes. A diferencia de sus equivalentes negativos, los pensamientos positivos en seguida pasan a la acción. El ser, una vez liberado de las inacabables tandas de pensamientos y discusiones sobre teorías y opiniones inteligentes, actúa.

Tenemos muchas ideas, planes y opiniones. Puede que estén bien expresados y sean bien intencionados, pero raramente los

ponemos en la acción; no se sostienen porque a menudo nos falta el poder de hacerlos realidad en nuestra vida personal. ¿Por qué? Porque las críticas, las calumnias y la falta de cooperación de los demás, o nuestra propia falta de coherencia o de valentía, se encargan de desinflar esos globos.

Solamente liberando la gran expansión de nuestra identidad física y social y volviendo a la esencia de nuestro ser –el alma–, encontraremos la paz infinita. Con este acto de soltar las identidades superficiales recordamos quiénes somos en realidad: un ser espiritual. Cuando nos liberamos de las posturas divisorias del ego y de las conclusiones superficiales sobre la gente y las situaciones, y cuando aceptamos la diferencia como la maravilla de la vida, entonces es cuando empezamos a respetarnos de verdad a nosotros mismos y a los demás.

Este es el sexto poder que tenemos que cultivar: el poder de la tolerancia.



Aceptar que todos pertenecemos a algo o a alguien crea un corazón generoso que incluye a los demás, sin importar lo distintos que sean.

La tolerancia es una energía positiva que adquirimos sobre todo cuando sabemos cuáles son nuestros objetivos en la vida y estamos satisfechos y plenos con ellos. Entonces damos la bienvenida a la diferencia en lugar de enfadarnos o asustarnos. Igual que con todos los demás poderes, todo vuelve a donde estamos con nosotros mismos. Cuando tenemos una buena relación con nosotros mismos y todo funciona bien, tenemos el poder de estar abiertos y ser integradores; cuando esta relación no es tan buena, el miedo puede provocarnos rechazo e intolerancia hacia los demás.

¿QUÉ ES LA TOLERANCIA?

La verdadera tolerancia consiste en respetar y aceptar la diferencia. Significa frenar cualquier expectativa de que la gente y las situaciones sean como queremos que sean. Exige que nos demos cuenta de que no necesitamos controlar a la gente o las circunstancias para que las cosas vayan bien y que el tiempo, la intención y otros factores desempeñan un papel importante en la vida. En cuanto comprendamos esto, podremos ser tolerantes de verdad.

MI OBJETIVO

Alcanzar ese estado en el que puedo ser neutral y simplemente dejar que las cosas sean, independientemente de si me encajan o no. Todo tiene su derecho a existir y expresarse. Cuando estoy arraigado en mi estado original de conciencia de mí mismo, cuando sé cuál es mi papel en este ilimitado juego de la vida y prosigo con él, entonces puedo dejar espacio a los demás para que también desempeñen su papel.

SUPERANDO LAS DIFICULTADES

Hay mucha gente que no comprende bien el poder de la tolerancia. Algunos lo ven como una actitud condescendiente en la que una persona se coloca en una posición superior a la de otra persona o situación. La tolerancia no puede brotar de situaciones de superioridad-inferioridad. La arrogancia hace que una persona crea que es mejor que otra: creyendo que sabe la manera correcta de actuar, es posible que tolere a la otra persona en vez de entrar en conflicto abiertamente con ella.

Una postura de sumisión tampoco ayuda. Hay personas que tienen tendencia a tolerar la ira o el mal comportamiento de los demás y a mantenerse en silencio, soportando cualquier reacción hasta que el estómago se llena de tensión resentida. A eso se le podría llamar tolerancia, pero lo que de hecho demuestra es que el temor y la falta de respeto por uno mismo bloquean la asertividad. Si queremos siempre gustar a toda costa, si queremos aprobación y tememos el rechazo, nos faltará el coraje para comunicarnos con claridad y asertividad. Tenemos que levantarnos, confiar en nosotros y entender que ni explotar de ira ni soportar ciertas reacciones nos dará la solución. Algunas de las posibles soluciones las encontraremos en los pensamientos que a continuación se citan.

ALGUNAS DIRECTRICES

Es importante que escribamos el guion de nuestras vidas para sentirnos llenos y que los demás estén contentos y agradecidos. Para ello, prueba a repetir estas afirmaciones todos los días:

1. *«Soy consciente de mi papel en la vida». Debemos intentar comprender nuestros propios guiones y por qué se nos han asignado ciertos papeles.*
2. *«Evito verme demasiado implicado en los papeles de los demás». Eso es algo tan importante como evitar implicarse demasiado en las opiniones y los deseos egocéntricos.*
3. *«Comparto lo que soy desinteresadamente». Cuando compartimos sin ataduras, crecemos y somos apreciados por los corazones de los demás sin preguntas y sin esperar nada a cambio. En este estado puro y desinteresado quedamos libres de expectativas respecto a los demás, que natural y generosamente comparten lo que son con nosotros.*

TRABAJAR CON LOS DEMÁS

La tolerancia consiste en crear un espacio para desarrollar una interacción de calidad con los demás. La calidad es el resultado de la igualdad. Debemos comprender que todos los seres tienen cualidades innatas positivas y que cada uno de nosotros tiene una parte eterna en nuestro interior que debemos expresar de la manera única que nos caracteriza a todos. Cuando fomentemos esta igualdad de visión, respetaremos, aceptaremos y apreciaremos la existencia de los demás. Esta coincidencia ordenada, de unos con otros, complementa la diferencia. Para cada uno, ser único ofrece algo diferente pero necesario para el total. Así es como se supone que es el juego de la vida.

CONTEMPLACIÓN

- Me siento en silencio y miro dentro de mí.
- Acepto que todos somos actores del teatro del mundo.

- Cada uno de nosotros posee una expresión única y valiosa que contribuye a la magnífica variedad de gente y culturas en la Tierra.
- El Director Eterno de la gran obra nos permite escribir nuestros propios guiones.
- Solo puedo interactuar felizmente con los demás cuando también acepto sus guiones.
- Entonces evito conflictos basados en quién es mejor o peor, quién tiene razón o no, quién es inferior o superior, o quién primero o último, es decir, todo aquello que define los tiempos en los que vivimos.
- La tolerancia genuina se expresa en igualdad, generosidad e integración; esta es la condición natural de la vida.

CÓMO HACERLO CORRECTAMENTE

La tolerancia es un gran poder cuando se entiende como es debido, pero cuando las malas interpretaciones lo empañan, se puede convertir en una carga, no solamente para nosotros sino también para los que están al otro lado de lo que llamamos tolerancia. Siguiendo las directrices anteriores ya no precisaremos de la palabra tolerancia en nuestro vocabulario.

Se trata sencillamente de dejar de pensar en ello, pero hasta que lleguemos a este estado de conciencia tenemos que seguir aplicando los principios y utilizando la palabra. Cuando respetamos la diferencia, nos hacemos integradores de forma natural y sintonizamos con los demás.

De este modo desarrollamos el séptimo poder: el poder de la adaptación.



Crear un lugar en el que todos se sientan respetados y valorados, sin importar quién o lo que son.

La verdadera tolerancia nos hace flexibles, y cuando somos flexibles podemos adaptarnos a cualquier cosa o persona y mantener el bienestar. La capacidad de doblarse sin romperse está ligada a la cantidad de tolerancia que podemos crear. Cuando somos totalmente flexibles, tenemos la capacidad de adaptarnos o amoldarnos a las situaciones y personas más inesperadas, negativas y difíciles.

¿QUÉ ES LA ADAPTACIÓN?

Adaptarnos o amoldarnos significa liberarnos de las antiguas heridas, aversiones y prejuicios hasta que se desaparezcan del todo y no quede ni rastro de ellos. En ocasiones puede que nos adaptemos exteriormente pero que interiormente acumulemos heridas y errores, reales o imaginarios. Este almacén interno envenena cualquier posibilidad de reconciliación o de reparación de agravios pasados. Si nos liberamos de esto y nos reconectamos con lo esencial de nuestro interior –la paz, el amor y la pureza con que nacemos– podremos adaptarnos a cualquier eventualidad, sanar las relaciones más enfermas y reunir a las personas más dispares.

MI OBJETIVO

Me conectaré a mis raíces: la esencia del alma que es paz, amor y pureza, y las experimentaré como una realidad personal. Desde una posición interna tan sólida podré adaptarme a cualquier situación externa y ser muy flexible sin dejar de ser yo.

PUNTO DE PARTIDA

Solamente desarrollamos la flexibilidad que necesitamos para cultivar el poder de la adaptación si, igual que un árbol, echamos raíces internas firmes para mantenernos estables. La capacidad

de un árbol para doblarse depende de la profundidad de sus raíces: si son demasiado superficiales, una tormenta podría derribarlo sin problemas. Si nuestras propias raíces internas no están conectadas con nuestro ser eterno, nuestra alma, el poder de la flexibilidad degenerará y dejaremos de ser nosotros mismos.

Si ponemos en grave peligro nuestros valores y principios más profundos, ya sea a través del miedo o de la falta de conciencia, perderemos en el juego de la vida. No podremos salir victoriosos: quienes sí hayan mantenido su integridad vencerán, pero nosotros no podremos porque habremos puesto en peligro el ser. Cuando dejamos de ser auténticos con nosotros mismos, perdemos el poder de ganar: si no cantamos victoria sobre la negatividad, las dificultades y los sentimientos desagradables, el ser cae en un estado de desesperación o ira frustrada.

CONTEMPLACIÓN

- Me siento en silencio y miro dentro de mí.
- Recurriendo a mis raíces internas –mi energía del alma– hago desaparecer el daño, el resentimiento y los malos sentimientos que he acumulado dentro de mí.
- Esta acción me hace sentir ligero.
- Me libera de la carga de la ira y los sentimientos de injusticia.
- Con esta ligereza tengo la claridad necesaria para encontrar alternativas.
- Dejo de calibrar los errores y los fallos de los demás y de mí mismo.
- Creo una manera diferente de ver y relacionarme con la vida.

RECONCILIACIÓN

En un mundo de malos sentimientos y resentimientos que perduran en ámbitos personales, sociales, nacionales e internacionales, la capacidad de adaptarse a la existencia de los demás es una necesidad urgente. Adaptarse mediante la reconciliación significa meterse en la piel de los demás y quedarse ahí durante un tiempo. Implica empatizar con otra manera de percibir el mundo, otra manera de evaluar y relacionarse con la vida, en vez de hacer siempre de nuestra perspectiva el punto de referencia.

Para adaptar todas las diferencias, primero debemos alcanzar un estado de neutralidad y paz interior. Esta es la base de la reconciliación. Desde esta posición podemos tender un puente hacia la comprensión, la liberación y el perdón, valorándolo todo.

ALGUNAS DIRECTRICES

Para intensificar la comunicación y la empatía, tan necesarias para la unidad, y eludir una sensación tan habitual como la de aislamiento, repite durante todo el día las siguientes afirmaciones, que te brindarán estrategias para tender puentes:

1. *«Mantengo un deseo de unidad, armonía y equilibrio».*

Deja que este pensamiento lo impregne todo, desde los ideales hasta las necesidades prácticas.

2. *«Me mantengo conectado a mis raíces originales».* Esto me ayuda a superar el ego y los apegos que fragmentan el todo.

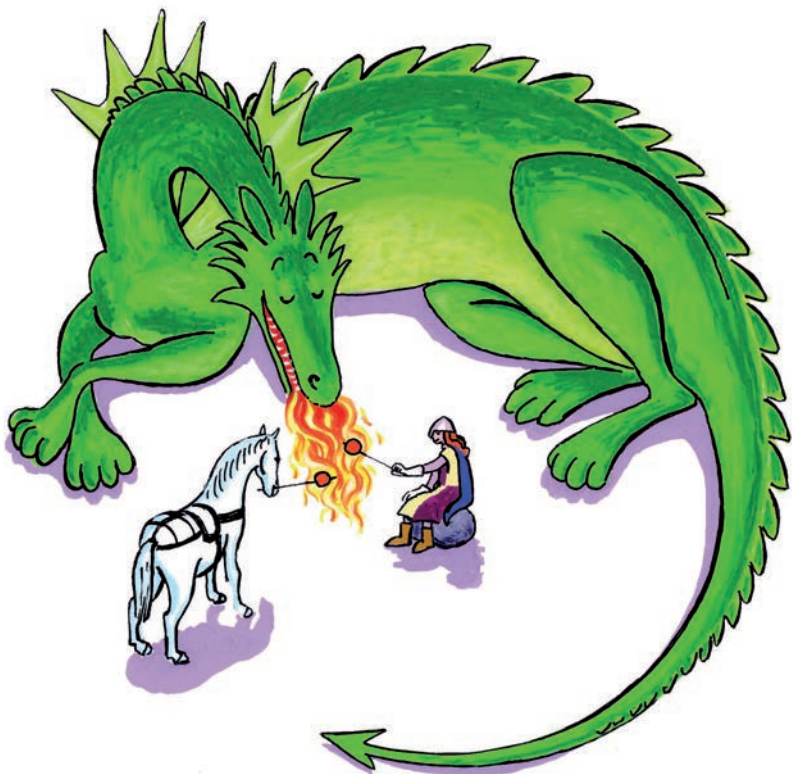
3. *«Caminaré delicadamente». Esto abre un camino hacia la reconciliación.*

CÓMO HACERLO CORRECTAMENTE

Sé consciente de que el grado de división de las personas rige el alcance de su fragilidad. A medida que las cosas –relaciones, tareas, objetivos– se hacen más frágiles, es más probable que se rompan en pedazos, con lo cual es mucho más importante que sigamos la tercera directriz indicada anteriormente y tratemos con delicadeza nuestras relaciones con los demás.

Para construir el poder de adaptación de una manera efectiva y encajar en él, debemos sentirnos ligeros y en paz, así como apreciar las interacciones de los demás en el cumplimiento de nuestras tareas cotidianas.

Este es el octavo poder que tenemos que fomentar: el poder de la cooperación.



La unidad, la armonía completa es aquel estado del ser en el que se produce la cooperación de manera natural.

La cooperación natural es una de las características más evidentes de la naturaleza, ya que sin ella nada puede funcionar del todo bien: la parte izquierda del cerebro colabora con la derecha, un ojo colabora con el otro, el corazón y la sangre colaboran; en caso contrario es cuando se produce la enfermedad. La enfermedad lo desequilibra todo y se convierte en una lucha para que el cuerpo funcione, o incluso sobreviva. Una falta de cooperación similar en cualquier sistema provoca características disfuncionales.

¿Qué es lo que provoca la falta de cooperación? En definitiva, un profundo apego a nuestras formas de pensar y a nuestros miedos y prejuicios. Estos sentimientos y actitudes tan egoístas hacen que nos quedemos encerrados en nuestro pequeño yo y que, en consecuencia, todas las experiencias se filtren a través de él.

¿QUÉ ES LA COOPERACIÓN?

La cooperación es la interacción entre tolerancia, adaptación, flexibilidad, respeto y aprecio de la diferencia y la unicidad. Cuando partimos de esta interacción, la cooperación está en la base de cualquier tarea de éxito.

No importa lo capaz, talentoso, eficiente o extraordinario que pueda ser alguien: sin la cooperación de los demás, por sí mismo no podrá desarrollar sus habilidades personales. Como tampoco podemos emprender una tarea sin la ayuda de un padre, un maestro o un mentor.

Por ejemplo, un actor o un cantante necesitan músicos, productores, directores y sobre todo un público para poder expresarse

con éxito, sin importar su capacidad innata para la creatividad y el entretenimiento de los demás.

Poder apreciar la contribución de los demás y estar abierto a esta influencia siempre facilita el cumplimiento de una tarea o un talento. Se dice que ni siquiera Dios –con todo lo poderoso que es– puede cumplir una tarea divina sin la ayuda de Sus ángeles.

La cooperación se hace natural y fluye con facilidad cuando nos posicionamos con confianza y humildad, dejando un espacio en el que los demás puedan entrar y crear con nosotros.

MI OBJETIVO

Me esforzaré, a lo largo del tiempo, por cultivar la cooperación en mi vida y lograr así que todas aquellas personas con las que entro en contacto estén satisfechas y puedan utilizar sin reservas lo que tienen de especial. Puedo hacerlo creando relaciones respetuosas.

CREANDO UNA COOPERACIÓN DURADERA

El poder de la cooperación es natural: en este planeta no podría existir nada sin él. ¿Cómo podrían prosperar los seres humanos sin la cooperación de los árboles, las plantas, el aire, la tierra y la luz del sol? En el reino de la naturaleza vemos muchos ejemplos de cooperación mutuamente beneficiosa. Vivimos en una sociedad que no podría existir si no hubiera cooperación. Vamos al médico para solucionar los problemas de salud, al panadero para comprar pan, al abogado para obtener asesoramiento legal, a la tienda de comestibles para adquirir provisiones. Aunque la sociedad no funcione todo lo bien que debería,

cada uno de nosotros sí que presta un servicio muy necesario para los demás.

La cooperación empieza con la cooperación interior, o la coherencia, de pensamientos, sentimientos y actitudes. Entonces, la cooperación con el mundo exterior es fácil. La gente está abierta y es tolerante, si siente que pueden confiar. Si nuestros mundos internos y externos no cooperan de manera armoniosa, existiremos en un estado de desorientación y tensión, y no nos sentiremos nunca cómodos con nosotros mismos. Donde no hay coherencia o cooperación entre lo que se dice y lo que se hace, surge la hipocresía. Esto crea automáticamente distancia, separación y falta de confianza. Cuando no hay confianza, no hay solidaridad y nadie está dispuesto a unirse a los demás.

ALGUNAS DIRECTRICES

Para dar el primer paso en el camino hacia una cooperación real entre los mundos internos y externos, es importante tener en cuenta estos pensamientos todos los días:

1. *«Para crear una sensación de paz miraré en el interior de mi ser original». Fíjate cómo esta paz interna pone punto final a los pensamientos y sentimientos inútiles y nos mantiene en armonía.*
2. *«Paso tiempo en silencio. Miro hacia el interior y experimento la paz que me libera del egoísmo», recordando que el egoísmo daña la cooperación entre nuestro mundo interno y el mundo externo.*

TRABAJAR CON LOS DEMÁS

Si queremos que una tarea compartida sea un verdadero éxito, deberá ser satisfactoria para todo el mundo: todos los implicados necesitan ver sus beneficios y sentirse realizados, además de honrados por haber desempeñado un papel en ella. Puede que a la persona más importante se la considere un líder, pero un líder genuino es el que puede facilitar esa participación apreciativa y ese sentimiento colectivo de honor.

¿Y cómo fomentamos eso? No esperando de los demás ni pidiendo cooperación porque seamos el líder, el profesor o el padre. La cooperación se obtiene con la confianza: la confianza facilita la integración y la unidad. Si una persona egoísta propone una idea, la gente se aferrará a ese motivo egoísta y estará menos dispuesta a cooperar. Habrá vacilación y dudas. Cuando se sugiere una tarea de forma desinteresada, surge la confianza y los demás están dispuestos a darlo todo de sí mismos.

Las dudas generan problemas. Si un cubo tiene agujeros, por mucha agua que vertamos en él nunca estará lleno y por lo tanto no podrá funcionar como un cubo. Piensa en una tarea, relación u objetivo como si fueran el cubo: si no reparamos esos agujeros de dudas, de nada servirá toda la motivación, buenas palabras e ideas nuevas que vertamos en él, ya que se acabarán escurriendo.

Las dudas se disipan fácilmente con la sinceridad de las intenciones. Cuando empezamos algo nuevo, debemos preguntarnos: «¿Se beneficiará de ello todo el mundo o solo yo? ¿Respeto a las demás personas implicadas o simplemente las estoy utilizando?». Este punto es importante sobre todo a la hora de

valorar las relaciones. Siempre debemos valorar si estamos utilizando a otra persona para llenar los huecos de nuestras propias necesidades, o si estamos apreciando a la otra persona por lo que él o ella realmente es. Cuando hay respeto mutuo, lo que nos ofrecemos mutuamente solo puede ser complementario y nunca parasitario.

CONTEMPLACIÓN

- Me siento en silencio y miro en mi interior.
- Me concentro en el pensamiento: «Soy un ser espiritual, un alma, un ser de paz».
- Estoy libre de estrés y preocupaciones.
- Con esta conciencia de paz profunda, comprendo el valor del principio eterno de no violencia.
- Entonces surge la cooperación de manera natural.
- Esta experiencia de paz me estabiliza y me aporta unidad.

CÓMO HACERLO CORRECTAMENTE

A mucha gente le resulta difícil cooperar. Cuando una madre y un padre no cooperan y están en conflicto, insistiendo, rechazando, no escuchando, esto crea confusión en sus hijos, que empiezan a imitar el ejemplo de sus padres. Lo mismo ocurre en gabinetes del gobierno, hospitales y escuelas, y de hecho en cualquier lugar en el que interactúen grupos de personas. Tenemos que dedicar nuestras energías, durante un largo período de tiempo, a cultivar la conciencia de los demás. Esto genera un sentimiento de pertenencia y hace que haya menos probabilidades de que surjan relaciones parasitarias, que son relaciones en las que cada persona está preocupada por vivir del otro, lo que provoca sentimientos de soledad, abandono o rechazo.

Si te sientes hecho añicos por la gente y las situaciones que te rodean, tómate un tiempo para estar en silencio. Cooperar de este modo con el silencio nos da la paz que necesitamos para ser capaces de cooperar con el mundo exterior. Mirando en nuestro interior, somos capaces de observar los obstáculos de la cooperación (que suelen volver al egoísmo). Cuando tomamos la decisión de vencerlos, la mente se siente en paz y entonces podemos cooperar con cualquier cosa o persona en cualquier ámbito, sin miedos ni conflictos. Nos convertimos en seres libres, con nosotros mismos, con Dios y con el juego de la vida. Ahí es donde reside el verdadero poder.

ANTHONY STRANO

«Cuando nuestras vidas cotidianas se vuelven más frágiles y el mundo cambia vertiginosamente a nuestro alrededor, es necesario que cada vez seamos más fuertes y resilientes. Necesitamos el poder espiritual que surge del interior, de la reserva eterna de paz, amor y felicidad que reside dentro de todos nosotros, esperando ser descubierta».

En este sencillo libro, Anthony Strano nos enseña precisamente a hacer eso, revelándonos maneras prácticas de construir los ocho poderes que son las claves del bienestar: la introspección, el discernimiento, el decidir, la valentía, el soltar, la tolerancia, la cooperación y la adaptación. Cuando empezamos a recurrir a estas cualidades positivas y a utilizarlas en nuestra vida cotidiana, nos hacemos realmente poderosos, nos liberamos de la negatividad, del pasado y del presente y nos llenamos de paz, energía y amor.

Anthony Strano nació en Australia, de padres italianos. Coordina los centros de Brahma Kumaris de Grecia, Hungría y Turquía. Durante más de treinta años ha viajado por todo el mundo dando conferencias e impartiendo talleres y seminarios, y es bien conocido por su elocuencia y su prosa, además de por su enfoque único basado en los principios de la meditación Raja Yoga, de tan contrastada trayectoria. Es autor de *Slaying the Three Dragons** y *Seeking Silence*, publicados en el sello Sterling Ethos de Nueva York, perteneciente a Sterling Publishing Co., Inc.

*El libro "Slaying the Three Dragons" está publicado en español con el título "Pensamiento de Oriente para la mente de Occidente", por la AEMBK.

SOBRE BRAHMA KUMARIS

La Asociación Brahma Kumaris es una organización sin ánimo de lucro que es parte de una red de asociaciones presentes en más de 100 países del mundo, con más de 8.500 sedes. El objetivo común de la red es ofrecer una educación en calidad de vida para el desarrollo del ser humano con el fin de lograr una sociedad en armonía. Uno de sus principios fundamentales es el respeto al ser humano y a sus creencias, y el servicio altruista, pues todos los programas que ofrece son gratuitos para los participantes, y los profesores no perciben honorarios. Para financiar sus actividades y sus instalaciones, se cuenta con las aportaciones voluntarias.

La Asociación realiza su actividad social a través de cursos, talleres, conferencias, seminarios, retiros y proyectos específicos, además de contar con una extensa producción de materiales propios como libros, CDs y DVDs. En España la Asociación está declarada de Utilidad Pública por el Ministerio del Interior desde 2001.

COORDINACIÓN INTERNACIONAL

65-69 Pound Lane. Londres

NW10 2HH. Reino Unido

T +44 2087 273 350 | london@uk.brahmakumaris.org

SEDE NACIONAL

Diputació 329, pral. | 08009 Barcelona

T 93 487 76 67 | barcelona@es.brahmakumaris.org

OTROS CENTROS

Pérez Galdós 31

35002 Las Palmas de Gran Canaria

T 928 360 564

laspalmas@es.brahmakumaris.org

Pío XII 51

28016 Madrid

T 91 522 94 98

madrid@es.brahmakumaris.org

Padre Marchena, 17

41001 Sevilla

T 95 456 35 50

sevilla@es.brahmakumaris.org

Isabel la Católica 19, 1º

46004 Valencia

T 96 351 81 81

valencia@es.brahmakumaris.org

WEB NACIONAL: www.brahmakumaris/spain

WEB INTERNACIONAL: www.brahmakumaris.org

PUBLICACIONES GRATUITAS:

www.brahmakumaris.org/publicaciones-gratuitas

Centros en 17 ciudades de España.

Asociación declarada de Utilidad Pública
por el Ministerio del Interior.

OTROS LIBROS DE ANTHONY STRANO

Pensamiento de Oriente para la mente de Occidente.

Las dudas, la preocupación y el temor son los dragones a los que todos nos enfrentamos de vez en cuando. Para algunos de nosotros no llegan a irse nunca; planean sobre nuestras vidas y nos impiden seguir adelante o disfrutar del presente. ¿Es posible liberar nuestras mentes de estos dragones para siempre? Esta es la promesa que hace el nuevo libro de autoayuda de Anthony Strano, de título lírico y persuasivo, un autor con una experiencia de 30 años ayudando a las personas a vivir más felices y tener vidas más plenas. ISBN 978-84-934304-5-0

El Punto Alfa.

El Punto Alfa es un libro sobre las relaciones con Dios. "Padre" es algo que decimos con facilidad pero aquí encontramos a Dios como nuestro compañero... nuestro profesor... nuestro bienamado...

Escrito por un yogui que ha dedicado su vida a comprender y a desarrollar relaciones con Dios. Este libro nos ofrece la ventana a su experiencia. El autor nos muestra un abanico de posibilidades que existen cuando hay amor absoluto por Dios y como establecer y experimentar esa relación divina. Sólo Dios brinda un amor eterno y absoluto. ISBN 84-923166-3-2

El poder tiene infinitos aspectos, y todos ellos están entrelazados igual que los hilos de un tapiz. No podemos separarlos porque todo el tapiz depende de que el hilo correspondiente sea colocado del modo correcto y en el lugar correcto. Así pues, aunque este libro describe ocho poderes –*introspección, discernimiento, decidir, valentía, soltar, tolerancia, adaptación y cooperación*–, hay muchos más que se entrelazan para aportar bienestar. Estos ocho poderes también deben interrelacionarse para lograr ser efectivos.

Cuando empecemos a familiarizarnos con estas cualidades positivas y a hacer uso de ellas para que inspiren nuestra vida cotidiana, tendremos realmente mucho poder en nuestras manos. Habituaremos en un estado de conciencia en el que no estaremos de ninguna manera influidos por la negatividad; ya no experimentaremos sentimientos de egoísmo ni de violencia, desagrado, enfado, venganza o resentimiento. Liberar la mente y el corazón de la negatividad nos aporta paz. Y la paz nos confiere otra cualidad esencial para estos tiempos que corren: la estabilidad. La estabilidad nos ayuda a mantener el orden y el equilibrio en la vida.



ISBN 978-84-939605-6-8



9 788493 960568