

¿POR QUÉ SUFRO?

EL PODER SANADOR

de los momentos de dolor

LECTURA PARA ACOMPAÑAR
EL CAMINO DE LA ACEPTACIÓN

Bevione

Cada vez que nos encontramos en momentos de incertidumbre, estas preguntas asoman por nuestra mente: **¿Por qué sufro? ¿Por qué me está pasando esto?** Necesitamos aprender quiénes verdaderamente somos.

En esta dimensión, aprendemos a través de la dualidad. No podemos apreciar la luz si no hemos estado un tiempo a oscuras; no valoramos a las personas que nos quieren hasta que no parten; y no tomamos verdadera conciencia de la vida hasta que no estamos cerca de la muerte (propia o ajena).

Nuestro proceso de evolución (al menos por ahora) está determinado por la experiencia. Cuando adquirimos experiencia, llega el conocimiento y podemos tomar mejores decisiones. Elegir nos hace libres, pero para ello necesitamos la experiencia. Observemos dos cuestiones importantes sobre la experiencia:

- *Los consejos de un maestro nos pueden guiar con más certeza por el camino, pero,*
- *Nadie lo puede transitar por nosotros.*

No significa que implique un aprendizaje forzado, largo y sufrido. Si recordamos que solamente estamos experimentando lo que debemos saber para ser libres de elegir, entonces fluiremos más fácilmente.


El dolor ya no nos llevará al sufrimiento y, con seguridad, el caos pasará casi desapercibido. Sí, puede que nos resulte incómodo, que nos duela y que nos quite la paz, pero es parte de la experiencia. En esos momentos, no sobredimensionemos lo que está ocurriendo. **Dispongámonos a vivir lo que es inevitable. Atrevámonos a experimentar el caos,** pero esta vez siendo conscientes de que estamos en el aula aprendiendo una lección y que no debemos esforzarnos porque la respuesta al examen ya la sabemos: ¡Amar!: aceptando, fluyendo, renunciando al control de los demás y de las situaciones, **liberando la necesidad de que alguien nos salve...** No esperemos otro momento, no dejemos la lección para el próximo turno de examen. El caos nos ofrece un regalo que no debemos dejar pasar.

Estamos rodeados de adictos al drama, a lo negativo y lo terrible. Incluso, puede que seamos alguno de ellos. Es una de las adicciones menos evidentes, porque las escondemos detrás de preocupaciones, de las maneras de controlar, o del simple interés por dar una opinión. Pero lo cierto que es que, si fuéramos conscientes de su efecto, buscaríamos la manera de superarlo.

En el teatro, se utiliza el drama para atrapar la atención del espectador y envolverlo en la historia. Durante la función teatral, se ofrece un viaje emocional entretenido donde él cede momentáneamente su control para entregarse por completo. **Con el drama cotidiano nos sucede lo mismo: nos envolvemos de tal manera con las interpretaciones de lo que nos ocurre que no sabemos distinguir entre lo que realmente sucede y la historia que nos estamos contando de eso que acontece.** Nos vemos enredados en esa trama y caemos en su trampa.

Por eso, rara vez discuto un punto de vista con alguien que no está en calma y en paz porque es el indicio de que se encuentra preso de su propio drama. En esa pieza de la historia, cada uno ve y confirma lo que quiere o lo que puede. Cuando estemos viviendo cualquier situación que emocionalmente nos tenga enredados, sentémonos a escucharnos para poco a poco dar un espacio y analizar la historia de lo que sucede.

Muchos problemas cotidianos se originan por las historias que nos contamos de lo que nos ocurre.



Pensamos que **el agradecimiento es solamente una consecuencia de algo recibido**, prometido o conseguido, y que decir «gracias» es la conclusión. Pero, **agradecer también puede ser el inicio de algo nuevo**. Cuando agradecemos, la energía que sostenemos puede ser la causante de una nueva oportunidad. Al agradecer, están alineadas mis mejores emociones, como la alegría, la satisfacción o la confianza. Además, tenemos claro un pensamiento que pone nuestra atención en aquello que agradecemos, creando desde la energía más fértil y utilizando todo nuestro potencial para que ocurra. Cuando alguien me dice: ¿Cómo puedo agradecer lo que aún no ha ocurrido? o ¿Cómo agradecer con lo enojado que estoy?, le respondo que, justamente, agradecer limpia el terreno mental y emocional para que lo agradecido pueda tener un lugar dentro de nosotros.

Claro está que agradecer es una actitud, y no el sólo hecho de decir gracias. Si observamos que nuestros pensamientos se van hacia la queja, entonces elegimos enfocarlos hacia la gratitud. La clave reside en empezar a reconocer nuestras bendiciones diarias.

También es importante cuidar nuestros pensamientos sobre nuestro futuro, poniendo especial atención en proyectar la mejor historia que nos podamos contar. Sin embargo, el proceso de la vida nos llevará de la mano hacia lo que tengamos que vivir y debemos tener plena confianza en ella.

Podemos controlar lo que deseamos, pero la vida conoce maneras que para nosotros pueden ser imposibles. De hecho, **un corazón agradecido necesita de la confianza.**

Cuando reviso lo que he vivido y busco aquellos detalles que se van incorporando a mi personalidad, me doy cuenta que la vulnerabilidad ha sido una constante en mi caminar.

Ser vulnerable significa invitar a una situación que sospechamos que puede traernos dolor o aceptar el dolor cuando llega (aunque nos resistamos a él), pero decidiéndonos por el aprendizaje que nos ofrezca.

Sospecho que, en esta escuela de la vida, la vulnerabilidad me ha permitido los momentos más profundos para conocerme, para conocer el mundo que me rodea y conocer a Dios. Para sentirme, poder sentir a otros y, finalmente, para sentir la presencia creadora de Dios. Por eso me entusiasma la idea de vivir la vida como se presenta. **Y, de lo que se presente, elegir lo mejor que puedo hacer con eso, lo que puedo aprender y hasta donde quiero vivirlo.** Pero no cerrar la puerta cuando la situación incluya el dolor en su maleta.

Creo que el sentirnos imperfectos nos resulta incómodo. Creemos que equivocarnos es negativo, que cuando cometemos un error hemos retrocedido en nuestra evolución; que errar es condenable. Sin embargo, según puedo ver en mi vida, los errores han sido una de las formas más puras de educación. Cada vez que me he equivocado, me he visto cara a cara con la vida misma, sin maestros, ni métodos, ni guías. Errando pude darme cuenta de lo que, posiblemente, muchos me habían advertido. Pero la vivencia del error me permitió saltar directamente de la ignorancia a la sabiduría. Por eso, te invito a que instalemos la compasión por nosotros mismos para que la vulnerabilidad se active.

No podemos ser vulnerables si tememos equivocarnos, ni podemos estar abiertos al aprendizaje si escapamos al dolor.

Del libro Aceptación, vivir en paz

Bevione



JULIOBEVIONE.COM