

**CÓMO HACER
FRENTE A TIEMPOS
DE CRISIS O DE CAOS:
ACEPTANDO LO BUENO Y MALO**
que nos pasa

LECTURA PARA ACOMPAÑAR
EL CAMINO DE LA ACEPTACIÓN

Bevione

Cuando me preguntan: «¿*Qué puedo hacer en tiempos de crisis?*», mi respuesta es clara: «*Lo más simple, lo que sabemos que tenemos que hacer*». En tiempo de crisis, lo que más deseamos es encontrar nuestro equilibrio. Detrás de nuestro afán por recuperar lo perdido, por ganar o evitar perder, está el deseo de recuperar la paz. Para encontrarnos en paz, debemos empezar por utilizar un sentido maravilloso, ¡el sentido común! Recurramos, entonces, a lo más simple.

Si la crisis afecta nuestra economía, eliminemos gastos innecesarios ¡Todos sabemos cuáles! Reducir no es negarse a la abundancia, sino prepararse para disfrutarla. No es abundante quien tiene mucho sino quien se permite disfrutarlo. Menos cosas y menos distracciones significan más posibilidades para disfrutar de ellas. De esta forma, recuperamos la paz.

Si estamos en crisis con nuestra pareja, tratemos de ser más amorosos cuando sabemos conscientemente que estamos atacando. Ese cambio en nosotros nos dará la serenidad necesaria para tomar una nueva decisión y, quizás, concluir con esa relación... Pero, en paz.

Recordemos que para identificar lo que es más simple debemos confiar en el corazón y en lo que nos traiga paz. Ese es el camino de la simplicidad para cada uno de nosotros en ese momento y dejemos ir el resto. Hablemos y decidámonos sólo cuando sintamos paz. Al hacer lo más simple, podremos revisar nuestras experiencias y pensar: «*Esto, realmente, no es tan importante.*» Entre tanta información que recibimos a diario, nos perdemos entre tantas ideas. Volvamos, entonces, a los consejos que nos daría nuestra abuela, y dejemos por un momento de lado las soluciones fantásticas. Quizás son ellas las que nos distrajeron y por eso perdimos el norte.

En una portada de la revista *Time* aparece el rostro de una monja con los ojos perdidos. En la misma publicación se plasma la investigación donde se dan a conocer las cartas que había escrito a sus confesores y otros religiosos, hablando de su crisis de fe y la falta de amor que la mantuvo con una sensación de vacío durante años. Quizás esta investigación pasaría desapercibida si la religiosa no fuera uno de los íconos espirituales del siglo XX: la Madre Teresa de Calcuta.

San Juan de la Cruz llamaba a estos momentos la noche oscura del alma y los consideraba parte del camino de nuestro despertar espiritual. La enseñanza de Madre Teresa que sigue viva se hace aún más clara. A partir de su crisis de fe, la religiosa sostenía sus creencias a partir de la acción. Se cuenta que se dedicó a tiempo completo a asistir a enfermos, excepto durante cinco semanas de descanso en el año 1959.

Es posible que también nosotros estemos pasando en estos momentos por una noche oscura del alma. Pocos quedan fuera de este túnel oscuro y frío. Algunas personas deciden regresar pues les cuesta transitar por tanto dolor y lo evitan. Otras mantienen su paso hasta volver a ver la luz, entendiendo que éste era sólo parte del camino.

No importa cuán oscuro parezca ser el túnel en el que te encuentres. No vuelvas y sigue caminando que la luz no tardará en aparecer.

Un Curso de Milagros nos recuerda que para conocer los milagros es necesaria una purificación, ya que son nuestros miedos (aprendidos de múltiples maneras) los que nos impiden experimentar el amor. La purificación puede encerrar dolor, sensación de pérdida, de soledad y hasta de descontento. Reflexionemos en lo siguiente:

- *¿Cómo podríamos vivir en amor si aún estamos atados a un conflicto?*
- *¿Cómo experimentar abundancia si estamos pregonando carencia?*
- *¿Cómo vivir un presente en plenitud si estamos lidiando con el pasado?*

Esa sólida pared que hemos construido de miedo debe caer si queremos ver la luz. Siguiendo con el ejemplo anterior sobre la Madre Teresa, uno de los investigadores mencionaba: *“Tenía una personalidad muy fuerte y por eso necesitaba una purificación como antídoto para su orgullo”* ¿Puede Madre Teresa ser nuestro espejo? A lo largo de su vida, su historia de amor en acción nos ha inspirado a sentir la compasión que guió su camino. Hoy, la misma mujer nos muestra el otro lado para recordarnos que el secreto reside en la perseverancia, en la acción y la decisión de no desistir ni en los momentos en que la fe parezca desaparecer. Nos recuerda que:

1. *Aunque la crítica sea más fácil que una palabra de amor, vale la pena ser amoroso.*
2. *Aunque sintamos que no hay motivos para creer, podemos elegir hacerlo de todas formas.*
3. *Aunque queramos dejarnos vencer, siempre habrá energía suficiente para dar un paso adelante.*

Más allá de todo, perseveremos sabiendo que el alma tiene su noche, porque sólo con ella podremos darle sentido al amanecer. En el universo, todo es cíclico. Unos más largos que otros, todos los ciclos siempre se completan y es inevitable que así sea. No hay tormenta ni calma que sea para siempre. En todo proceso debemos experimentar ambas caras de la energía para completar un aprendizaje. No podemos parar la lluvia y hacer que el calor reine en el invierno porque no nos gusta el frío. Ambas experiencias son inevitables.

La pregunta es: **¿Qué queremos hacer con esas experiencias?** Y en esa respuesta es donde todos somos libres de elegir.

Cuando conocemos de cerca la vida de quienes consideramos nuestros maestros espirituales, descubrimos sus altibajos. De la experiencia de esos vaivenes ellos han despertado su sabiduría y en ese equilibrio, conocieron la paz. Ellos se permitieron entender los altibajos como diferentes estados de aprendizaje. Llegar a estar en paz tanto en la subida como en la bajada requiere que comencemos por no resistirnos a aceptar los cambios, es decir, renunciar a victimizarnos cuando estamos abajo o de la necesidad de estar siempre arriba, para poder ver más allá de lo que nos pasa y volvernos más sabios.

Te voy a poner varios ejemplos. Hay momentos en que estoy invitado a ocupar un lugar especial, como en las conferencias, donde seré escuchado con atención por muchas personas y otras, como cuando voy al banco por un reclamo, en las que ni siquiera tengo la posibilidad de explicar lo que necesito. Entender que nuestra vida tiene ambas caras, y que es inevitable experimentarlas, crea un equilibrio necesario que debemos apreciar. Nos ayuda a mantenernos conscientes, atentos y compasivos. ¿Qué pasaría si sólo me ofrecieran los lugares especiales? Es posible que mi ego no tardaría en controlar mi identidad. ¿Y si nadie me prestara atención? El ego, esta vez, me desvalorizaría y quizás me sentiría miserable.

Aceptar esta dualidad ha contribuido a encontrar la paz más fácilmente. Asumir que puedo ser grande y pequeño, que puedo acertar y equivocarme, que puedo ser compasivo y por momentos muy riguroso, han ido puliendo mi ego. Mientras una posibilidad me inspira, me da fuerzas, me energiza y crea una mayor visión de mí mismo, la otra me hace humilde, austero, entrena mi paciencia y me suaviza. **Nuestro camino espiritual necesita de ambas: las subidas y las bajadas, sin asumir que una es mejor que la otra. Ambas nos alinean, cada una contribuye a nuestro despertar.** Seamos más conscientes en «*aceptar lo bueno y lo malo que nos sucede*». Son las dos caras de una misma moneda que necesitamos reconocer para integrarlos hasta ser UNO mismo.

Otro aspecto sobre el que me gustaría hablar es el aprendizaje. La palabra aprendizaje no implica necesariamente que tenga que ver con el intelecto y la comprensión. Muchas veces me encuentro con gente que está en medio de una tormenta y se niega a salir de ella porque aún no han entendido cuál es su aprendizaje. Lo que necesitamos aprender no siempre es comprensible (puede ocurrir en el nivel de nuestras emociones y no ser identificable por nuestro pensamiento). Rara vez logramos verlo cuando nos encontramos en medio del conflicto.

Aceptar no siempre requiere de nuestra mente. De hecho, ésta necesita acallarse y no ofrecer resistencia con más preguntas. Estar en paz incluso en los momentos de crisis y de caos es una decisión personal que cada uno puede tomar. Cuando demos este paso, quizás no parezcamos tan inteligentes, pero seguro seremos un poco más sabios. **Ten presente que la paz no radica en encontrar lo bueno y evitar lo malo, sino en ser conscientes que ambas posibilidades conviven en nosotros y que las dos son el combustible para la evolución.**

Una vez estaba en el aeropuerto cuando viví una experiencia que puede ser una analogía de aquello que nos sucede en momentos de incertidumbre cuando nos gana el miedo. Me dirigía a Barcelona desde el aeropuerto JFK, en Nueva York. Tras cuatro horas de retraso, finalmente embarcamos para pasar casi seis horas dentro del avión sin despegar. Según nos informaron, la primera justificación fue una tormenta. Pero luego el cielo ya mostraba estrellas y seguíamos allí. Los miedos comenzaban a asomar en las caras de los pasajeros. Ya era hora de estar aterrizando en Barcelona cuando el personal de a bordo nos avisa que el vuelo se había cancelado y debíamos bajar a recoger las maletas en el mismo lugar donde las dejamos. Tuvimos que esperar unas horas más para conseguir alojamiento en un hotel y un billete para el próximo vuelo.

Hay situaciones que podemos controlar, otras no. Especialmente éstas últimas son las que ponen a prueba nuestra tolerancia, paciencia, confianza y entrega. Finalmente tomé el mismo vuelo (pero un día después) y la experiencia fue enriquecedora. Cuando nos enfrentamos a una situación que nos resulta desafiante, porque es inesperada o porque simplemente nunca hemos pasado por ella y, por tanto, desconocemos cómo transitarla, aparecen todos nuestros miedos. Estos convierten la situación al nivel de terrible, nos sentimos amenazados y rápidamente perdemos la perspectiva. Si nos dejamos ganar por los miedos, viviremos la experiencia con emociones de malestar, aumentaremos el conflicto y la prolongaremos en el tiempo, incluso posteriormente cuando la situación ya haya acabado. Algunas personas viajaron el segundo día aún con la conversación del día anterior. En momentos de descontrol, parece inevitable que los fantasmas aparezcan, pero sí podemos evitar que se hagan cargo de nuestra mente.

Cuando nos veamos ante una situación que represente un desafío, hagamos lo que esté a nuestro alcance hacer y luego permitamos que la energía obre a través del tiempo. Éste es el que nos permite ver las razones que muchas veces no podemos entender o la verdad contenida detrás de un proceso que fue doloroso. El tiempo parece ser la herramienta divina que se encarga de todo lo que nosotros no podemos hacer debido a nuestras limitaciones humanas. También perfecciona los aprendizajes aun cuando pensamos que hemos llegado a una conclusión.

Para eso, debemos hacer lo que nos corresponde hacer y luego tener paciencia, tolerancia y entrega. Será aún más sencillo lograrlo cuando tengamos la confianza de que el tiempo no está controlado por ninguno de nosotros, sino por la sabiduría de quien nos ama sin medida. Y si así es, ¿a qué podemos temer? A veces, lo más dramático nos trae un regalo, y lo más doloroso termina siendo una bendición. La manera en que obra la vida suele tener estos toques de aparente ironía. ¿Cuántas veces la razón por la que nos quejamos y renegamos se transforma es una razón para agradecer?

La bendición comienza al darnos cuenta de que estas situaciones nos despiertan para mostrarnos algo nuevo y diferente. Ante lo inesperado, lo que nos duele o no podemos comprender, el ego se asusta y nos quedamos atrapados en esa incertidumbre o ese dolor. Pero **si comprendemos las paradojas de la vida, sabremos aquietarnos, no para dejarnos atrapar por el caos, sino para permitir que la vida comience a revelarnos lo que aún no podemos ver.**

Recuerda que:

- *Lo que percibimos con mucho dolor, suele revelarse como una gran bendición.*
- *Las cosas son más pequeñas de lo que las percibimos.*
- *Lo que menos le interesa al ego, lo que evitamos, es donde encontraremos la puerta de salida.*
- *Lo pequeño y lo simple puede tener más impacto que lo inmenso y complejo.*
- *Lo que parece real, termina siendo una ilusión.*
- *Lo que parece estar en los demás, está en nosotros.*
- *Lo que vemos, es lo que somos.*

Cuando la vida utiliza sus paradojas, aparentemente irónicas, nos está pidiendo soltar para recibir, nos quita para darnos, nos detiene para que podamos abrir más los ojos porque todo final siempre trae una bendición que abre la puerta a un nuevo comienzo. Es decir, que, si algo no está bien, es que aún no ha terminado. Seamos pacientes en dejar que la vida termine de hacer su proceso. Puede que implique nuestras relaciones personales, nuestro trabajo, nuestra economía o nuestra salud. En cualquiera de los casos, debemos aceptar que el desequilibrio ocurre cuando estamos en proceso de evolución y de aprendizaje.

Siempre estamos evolucionando y siempre habrá algún desequilibrio.

Tendemos a pensar en sus paradojas como un error o considerar la inestabilidad como un mal síntoma. En la medida que reconozcamos que siempre estamos cambiando, nos será más fácil entender por qué el equilibrio en todos los niveles de nuestra vida puede ser una utopía. **El verdadero aprendizaje no es lograr la mayor estabilidad a nuestro alrededor sino alcanzar estabilidad interior más allá del caos exterior.** Sólo así habremos alcanzado la paz. De otra manera, a pesar de intentar cambiar algo o a alguien, lograremos acondicionar nuestra realidad de cierto modo para no tentarnos a perder nuestra paz interior, al intentar controlar lo que nos pasa. Pero esto será insostenible. Aceptar la inestabilidad que ocurre fuera de nosotros es el primer paso para lograr la serenidad. Cuando nuestro interior cambie, eso se reflejará afuera. El círculo del aprendizaje quedará completo para seguir con un nuevo aprendizaje... Aceptar, sin manipular ni forzar: esa es la clave.

Del libro Aceptación, vivir en paz

Bevione



JULIOBEVIONE.COM