

ALGUNAS FRASES

NO TE RESISTAS

A pesar de su sencillez, la frase «ir con la corriente» tiene en realidad una gran profundidad espiritual; la existencia se renueva constantemente y, aun así, nuestra tentación es contestar siempre con reacciones viejas. Cuando nos sorprendemos resistiéndonos a algo, que es, básicamente, decir no, en general estamos tratando de imponerle una creencia o una costumbre vieja a una situación nueva.

La ley del menor esfuerzo nos pide que reconozcamos la frescura de la vida permitiendo su libre desenvolvimiento. Nos dice que debemos vivir el momento, buscar la ayuda de la naturaleza y dejar de culpar a los demás o a las cosas externas. En su fluir, el espíritu organiza los millones y millones de detalles que sostienen la vida, desde los infinitos procesos requeridos para mantener viva una célula, hasta las enormes complejidades del universo en evolución. Al conectarnos con el espíritu, navegamos con el poder organizador del cosmos y lo aprovechamos.

Sin embargo, para mucha gente el concepto del menor esfuerzo es difícil. Aunque nuestra tecnología busca constantemente maneras de ahorrar trabajo con máquinas más eficientes, traducir eso al plano humano no es fácil. El mayor obstáculo es nuestra ética del trabajo, según la cual el mayor esfuerzo trae más recompensas. Pero hay dos fallas en esto. Primero, la naturaleza misma opera a través del menor esfuerzo: según las leyes de la física, todo proceso, desde la rotación de un electrón hasta la rotación de una galaxia, debe funcionar de acuerdo con el gasto de energía más eficiente, ofreciendo la menor resistencia posible. Segundo, las fuentes del progreso humano han sido siempre las ideas, la inspiración y el deseo, los cuales nos llegan espontáneamente. No hay forma de forzar la inspiración, o el deseo o, incluso las buenas ideas.

A las personas se les puede enseñar ideas relacionadas como no oponer resistencia, no estar a la defensiva y asumir responsabilidad por la manera como elegimos trabajar. La aceptación es un concepto clave porque cada vez que oponemos resistencia desperdiciamos gran cantidad de esfuerzo. La indefensión, o el no estar a la defensiva, es una actitud relacionada con la aceptación, porque el hecho de tener que defender nuestro punto de vista crea conflicto y caos, los cuales representan un desperdicio enorme de energía.

Tratar de salirnos siempre con la nuestra es una tentación que muy pocos podemos resistir, aunque la ley del menor esfuerzo nos dice que podemos obtener lo que deseamos a través de medios diferentes de la lucha y el conflicto. Podemos seguir el flujo del espíritu, confiados en que su infinito poder organizador se ocupará de nuestras necesidades. Así, la ley del menor esfuerzo nos aporta la fe y la paciencia. A todos nos han enseñado que el camino del éxito está sembrado de luchas y batallas. En realidad, es mucho más importante tener fe en nuestros deseos. Si creemos

que los demás existen para cerrarnos el camino de la realización de nuestros deseos, no tenemos otra salida que estar constantemente a la defensiva. Por tanto, debemos saber que existe un poder que otorga nuestros deseos, el cual está mucho más allá del poder de las otras personas.

El éxito y la realización vienen de adentro y que lo único que importa es el interior. Todos somos responsables por lo que sentimos, lo que deseamos y la forma como enfrentamos los desafíos de la vida. La manera de cumplir la más elevada de las responsabilidades no es trabajar hasta el cansancio, sino realizar el trabajo del espíritu con una actitud de alegría y creatividad. Esta es la única manera de hacer posible una vida sin lucha.

Deepak Chopra

Coopera con tu destino, no vayas en contra de él, no lo sofoques. Ayúdalo a realizarse.

Nisargadatta Maharaj

La vida es como un río. No se puede entrar en el mismo punto dos veces.

Heráclito

Haz todo lo que puedas por organizar tu vida, pero recuerda que la naturaleza es la organizadora por excelencia.

No trates de controlar el curso del río.

En los momentos de mayor productividad y creación, la naturaleza no trabaja... juega.

El mejor trabajo sale de nosotros sin esfuerzo.

Al final de nada sirve oponer resistencia a la vida.

Ábreles la puerta a los dones del espíritu.

Deepak Chopra

Los problemas significativos que afrontamos no pueden solucionarse en el mismo nivel de pensamiento en el que estábamos cuando los creamos.

Albert Einstein

Vive lo más cerca posible del arroyo por el que fluye tu vida.

Henry David Thoreau

El arte de ser sabio es el arte de reconocer lo que debemos pasar por alto.

Henry James

El universo cuenta con un programa de ayudas que se corresponde con la situación, pero para acceder a él tenemos que dar el salto, y sin garantías.

Dorothy Fadiman

Si luchas contra la vida, la vida siempre gana. Si quieres tener más paz mental, deja de etiquetar como «bueno» o como «malo» todo lo que pase.

Andrew Matthews

Lo más elevado que el hombre puede alcanzar es su capacidad de asombro; y si los fenómenos esenciales le hacen asombrarse, dejadle que sea feliz; no puede recibir nada más elevado, y nada debe buscar más allá de esto; aquí está el límite.

Goethe

No vayas diciendo por ahí que el mundo te debe esto y aquello. El mundo no te debe nada. El estaba aquí antes.

Mark Twain

Hoy mi conciencia se mantendrá establecida en la no defensa. Renunciaré a la necesidad de defender mi punto de vista.

Deepak Chopra

Siempre que Dios quiere enviarnos un regalo, lo envuelve con un problema. Cuanto más grande sea el problema, más grande es el regalo.

Norman Vincent Peale

La naturaleza es muy generosa con los que obedecen sus leyes básicas, pero no tiene compasión con los que las incumplen. Asimismo, exige muy poco pero el castigo por desobedecerla es severo. Cuando uno vive en armonía con ella, la vida fluye.

Marcia Grad

Soltar es el acto de mayor amor que un ser poderoso puede realizar hacia alguien o algo. Es una acción de máxima confianza que sólo puede llevarla a cabo un ser que viva desde su poder ilimitado y sea consciente de que se encuentra en el centro de un Universo armónico, donde todo lo que es y todo lo que sucede sirve para honrar ese poder que protagoniza.

Carlos Fraga

EL APEGO

Cuando te apegas demasiado a las cosas: una persona, el dinero, ¡la has fastidiado !. El reto de la vida consiste en apreciarlo todo y no encadenarse a nada. Cuando persigues demasiado las cosas, ellas se largan corriendo. Esto sucede lo mismo con los animales que con los amores.....¡

e incluso el dinero !

Como cuando conoces en una fiesta a alguien que te cae bien, y te prometen:

- Te llamo la semana que viene.

Te quedas al lado del teléfono toda la semana....¡ ni siquiera lo dejas para ir al cuarto de baño ! De plantón al lado del teléfono....y todo el mundo llama, menos la persona que tú esperabas.

¿ Alguna vez te has visto en la necesidad desesperada de vender algo, un coche, una vivienda ? ¡ Nadie lo quiso ! Por la urgencia, tú bajaste el precio, y ¿ qué pasó ? ¡ Que tampoco lo quiso nadie ! ¿ Qué principio se deduce de eso ? Al que desespera, ni los buenos días.....

Habla con cualquier vendedor, da lo mismo si vende avionetas privadas para millonarios que detergentes domésticos. Cuando estás desesperado, entras en una espiral descendente....¡ y cuando más apurado te ven, menos te compran ! ¿ Qué sucede cuando sólo tienes media hora para comer en el restaurante ? Que se les olvida tu pedido.

Cuando el interés o el apego emocional a una transacción o un acontecimiento alcanzan la desesperación, los estorbamos, pero este principio tiene un reverso positivo: tómalo con tranquilidad y¡bingo!

Te pasas un año y medio sin novio, o sin novia, y es la desesperación. ¡No te comes un roscó! Entonces abandonas y te dices:

- Si no tengo pareja, puedo perfectamente ser feliz a solas.

Verás entonces como acuden cual moscas al panal de rica miel.

Otro ejemplo clásico son las discusiones. ¿Qué ocurre cuando te empeñas en que alguien cambie de opinión? ¡Que se reafirman en ella más que antes! Deja de insistir, y verás como muchas veces se vienen por sí solos a la tuya.

Siempre que estamos desesperados por algo -que alguien nos llame, que nuestra pareja deje el tabaco, que nuestros jefes nos asciendan o reconozcan nuestros méritos- creamos un campo de energía que rechaza el acontecimiento deseado.

Pero no olvidemos que la serenidad no es falta de interés; es posible adoptar una actitud despreñada sin dejar de estar enérgicamente decididos a conseguir lo que deseamos. La persona serenamente decidida es la que sabe que el esfuerzo y la excelencia acabarán por recibir su recompensa, y se dice a sí misma:

- Si no gano en esta ocasión, será en la próxima, o la siguiente.

¿ Como evitar la desesperación cuando estás en la desesperación ? ¿Qué

hacer concretamente ? Es una cuestión de actitud. No hay que caer en la trampa de decirse: "Necesito tal cosa para ser feliz". ¡Haz todo lo que esté en tu mano para conseguir que ocurra, y luego te dices: "No necesito tal cosa para ser feliz". Olvídalo y sigue ocupándote de los demás asuntos. Las más de las veces, el resultado esperado sobrevendrá.

Tanto en el lo mental como en lo físico rigen para nosotros las leyes naturales. ¡Pero la naturaleza no entiende las desesperaciones! La naturaleza busca el equilibrio, y no se puede ser desesperado y equilibrado al mismo tiempo. La vida no tiene por qué ser una lucha permanente. Deja correr las cosas. Esto no es indiferencia, es no empeñarse en forzar los acontecimientos.

Y aunque digas:"No sé nada de leyes naturales ni cómo funcionan", tampoco hace falta entender la ley de la gravedad. El reto consiste en saber utilizar los principios; nadie nos exige que los entendamos.

Saber dar...Si quieres algo, ¡ regálalo ! Consigues más de aquello que quieres dando un poco de lo que tienes. Si el apego impide que las cosas buenas circulen hacia tu vida, la situación opuesta sería el desasimiento, hasta el punto de dar algo de lo que apreciamos. Lo que das se te devolverá.

El saldo de nuestro talonario no es la medida de nuestra prosperidad. La abundancia es la circulación de bienes por nuestra vida. La prosperidad es un flujo; consiste en dar y recibir. Dar sin esperar que correspondan, de lo contrario estaríamos apegados a un resultado...y como ya sabemos, cuanto mayor el afán, menos se consigue. ¿Se debe disfrutar de las posesiones materiales? ¡Naturalmente! Procura sólo ser el dueño de ellas, y que ellas no se adueñen de ti.

Las cadenas del amor.....María busca desesperadamente un hombre que la quiera. ¿Es de suponer que vaya a encontrarlo? Las probabilidades son escasas. En primer lugar, su desesperación ahuyenta a los pretendientes. Segundo, perjudica a su simpatía.

Federico le dice a su chica:

- Te necesito, ¡ no puedo vivir sin tí !

Eso no es amor, es apetito feroz. No es posible necesitar desesperadamente a una persona y amarla al mismo tiempo. Además, si fuese verdad literal que no puedes vivir sin determinada persona, serías un caso patológico, ¿y quién quiere cargar con un problema así?

Amar a una persona significa dejarla en libertad de ser quien ella decida. Amar es dejar que forme parte de tu vida si ella así lo elige. Otra vez estamos hablando de un equilibrio. Para tener algo, o a alguien, déjalo suelto.

Andrew Matthews