



CAMBIAR LA FORMA DE PENSAR



PROPÓSITO DE ESTA HERRAMIENTA

Dejo de quejarme. Las quejas me impiden ver, disfrutar y valorar lo que me está tratando de enseñar cada situación.



Lee detenidamente este cuento

—Capitán, el chico está preocupado y muy agitado debido a la cuarentena que nos han impuesto en el puerto.

¿—Que te inquieta, chico? ¿No tienes bastante comida? ¿No duermes bastante?

—No es eso, Capitán. No soporto no poder bajar a tierra y no poder abrazar mi familia.

—¿Y si te dejaran bajar y estuvieras contagioso, soportarías la culpa de infectar a alguien que no puede aguantar la enfermedad?

—No me lo perdonaría nunca, aún si, para mí, han inventado esta peste.

—Puede ser. ¿Pero si no fuese así?



Entiendo lo que queréis decir, pero me siento privado de mi libertad, Capitán, me han privado de algo.

—Prívate tú de algo más.

—¿Me estáis tomando el pelo?

—En absoluto. Si te privas de algo sin responder de manera adecuada, has perdido.

—Entonces, según Usted, si me quitan algo, ¿para vencer debo quitarme alguna cosa más por mí mismo?

—Así es. Lo hice en la cuarentena hace 7 años.

—Y que es lo que os quitaste?”

—Tenía que esperar más de 20 días sobre el barco. Eran meses que llevaba esperando llegar al puerto y gozar de la primavera en tierra. Hubo una epidemia. En Puerto Abril nos prohibieron bajar. Los primeros días fueron duros. Me sentía como vosotros. Luego empecé a reaccionar a aquellas imposiciones no utilizando la lógica.

Sabía que tras 21 días de este comportamiento se crea una costumbre, y en vez de lamentarme y crear costumbres desastrosas, empecé a portarme de manera diferente a todos los demás. Reflexioné sobre aquellos que tienen muchas privaciones cada día de su miserable vida y decidí vencer. Empecé con el alimento. Me impuse comer la mitad de cuanto comía habitualmente, luego empecé a seleccionar los alimentos más digeribles, para que no se sobrecargase mi cuerpo. Pasé a nutrirme de alimentos que, por tradición, habían mantenido el hombre en salud.



El paso siguiente fue unir a esto una depuración de pensamientos malsanos y tener cada vez más pensamientos elevados y nobles. Me impuse leer al menos una página cada día de un tema que no conocía. Me impuse hacer ejercicios sobre el puente del barco. Un viejo hindú me había dicho años antes, que el cuerpo se potenciaba reteniendo el aliento. Me impuse hacer profundas respiraciones completas cada mañana. Creo que mis pulmones nunca habían llegado a tal capacidad y fuerza. La tarde era la hora de las oraciones, la hora de dar las gracias a una cualquiera entidad por no haberme dado como destino privaciones serias durante toda mi vida.

El hindú me había aconsejado también adquirir la costumbre de imaginar la luz entrar en mí y hacerme más fuerte. Podía funcionar también para la gente querida que estaba lejos y así esta práctica también la integré en mi rutina diaria sobre el barco.

En vez de pensar en todo lo que no podía hacer, pensaba en lo que habría hecho una vez bajado a tierra. Visualizaba las escenas cada día, las vivía intensamente y gozaba de la espera. Todo lo que podemos obtener enseguida, nunca es interesante. La espera sirve para sublimar el deseo y hacerlo más poderoso. Me había privado de alimentos suculentos, de botellas de ron, de imprecaciones y tacos. Me había privado de jugar a las cartas, de dormir mucho, de ociar, de pensar solo en lo que me habían quitado.

—¿Cómo acabó, Capitán?

—Adquirí todas aquellas costumbres nuevas. Me dejaron bajar después de mucho más tiempo del previsto.

¿-Os privaron de la primavera, entonces?

—Si, aquel año me privaron de la primavera, y de muchas cosas más, pero yo había florecido igualmente. Me había llevado la primavera dentro de mí y nadie nunca más habría podido quitármela.





Después de reflexionar sobre esta lectura, te invitamos a escribir tus pensamientos actuales y cómo podrías cambiarlos; estos son algunos ejemplos que pueden ayudarte a hacer este ejercicio...

DE...	A...
No puedo conseguir lo que yo quiero y otros sí.	No lucho, ni me opongo. Aprovecho las circunstancias que la vida me da como una oportunidad de aprender y desarrollar mi consciencia.
Creo que las oportunidades no son iguales para todos.	Tengo la capacidad de elegir y actuar con las posibilidades que me ofrece la vida en el momento presente.
Creo que merezco mucho más.	Valoro todo lo que recibo y lo uso para mi propio aprendizaje.
Pienso que la vida es injusta	Respeto las circunstancias de la vida, los aprendizajes de los demás y actúo aceptando la neutralidad y sirviendo con la información que he verificado.
Hay demasiada incertidumbre en lo que pueda pasar en el futuro	Así yo no pueda controlar la situación alrededor mío, puedo controlar mis acciones. Haciendo el trabajo de respirar conscientemente, comunicándome con los que amo, teniendo suficientes horas de sueño, adecuada nutrición, orando y teniendo actividades que disfruto.