

PASADO, PRESENTE, FUTURO: LA MEZCLA PERFECTA.

Los seres humanos estamos, por lo general, muy acostumbrados a quedarnos estancados en el pasado y detenernos en nuestro desarrollo por esta actitud que asumimos, casi sin darnos cuenta.

Este es un tiempo que deberemos enterrar completamente si queremos salir adelante y evolucionar correctamente durante nuestra existencia, máxime cuando ésta se ve afectada por una crisis de magnitud – como sucede cuando nos ocurre un accidente o aparece una grave enfermedad o un gran problema- que desbarata todo nuestro sistema de vida y de creencias, sintiendo como si “hubieran colocado una bomba en ella” -.

Afirmo que en el mundo hay, básicamente, cuatro clases de interrelaciones que desarrollamos todos con ese bien llamado “tiempo” y que hace que obtengamos menor o mayor calidad de vida, de ingresos, de bienestar, etc.

- Están aquellas personas que se han quedado aferradas al pasado.
- Aquellas que viven preocupándose por el futuro.
- Las que se centran y ocupan sólo del presente.
- Las que mezclan

Pasado --aprendizaje--

Presente --vida--

Futuro --plan de vida--

Para que nos entendamos más claramente les diré que quienes desarrollan al máximo sus potencialidades son las personas que se encuentran en la cuarta posición, esto es porque Aprenden del pasado, para Vivir en el presente y Planean su futuro con alegría, sabiendo y presintiendo que cada día será mejor que el anterior...

Las personas que se han quedado estancadas en el pasado poseen un subconsciente que les susurra permanentemente “que como van a vivir el presente o en el futuro si aun no han resuelto el pasado”, es decir que Pasado y Futuro están estrechamente unidos, tanto que oprimen, asfixian y no las dejan disfrutar del Presente... Pero como para casi todo en la Vida, hay soluciones...

La primera y principal se llama: “Aceptación” o sea es Aceptar, es Saber y Tener en cuenta que todos, absolutamente todos, tenemos alguna asignatura pendiente, que “ha quedado ahí”, en el pasado y que repercute desfavorablemente en nuestro futuro. Si tienen un cuaderno, me gustaría que apunten, para que lo respondan a solas, cuando lo estimen conveniente:

- ¿Cómo ha sido mi infancia? Anoten todo lo que recuerden, lo que les parezca más significativo y lo que no, también...
- ¿Qué cosas necesitaba en ese período?
- ¿Qué me hubiera gustado Ser?
- ¿Qué me hubiera gustado Poseer?

- ¿Logré realizar mis deseos o aspiraciones?
- ¿Mis padres o aquellos que asumieron el rol de tales, me acompañaron siempre?
- ¿O fueron padres críticos y exigentes que no me ayudaron a sacar lo mejor de mí?

Contestar estas preguntas equivale a notar que fue lo que los ancló al pasado (recordarán que con ello están estropeando vuestro presente, y, en consecuencia, vuestro futuro), no es para que se dediquen a evaluar el nivel de frustración que tienen, sólo es para que conozcan las expectativas que tenían y ver si las pueden llegar a cumplir... Deben recordar siempre que "Nunca es tarde", si descubren que tienen asignaturas pendientes, quizás pueden comenzar a cumplirlas, lo importante no es "no tenerlas", lo realmente importante es "cumplirlas". Quizás algunos pensarán "que se desplazan en una silla de ruedas", "que usan ese aparato tan complejo", "que no oyen", "que no ven", "que no caminan", "que son muy gordos o muy flacos o muy altos o muy bajos", "que están muy mayores", "que no tienen tiempo" o "que no tienen plata o ganas o lo que sea, etc". Acá sí que debemos dejar de lado la mentalidad negativa, para volcarnos plenamente a elaborar y pensar continuamente – continuamente quiere decir las veinticuatro horas, no dos horas que sí y veintidós que no –... que sí podemos, que lo lograremos, que lo conseguiremos... Van a replicar quizás, y sostendrán "que no pueden" por una variedad increíble de motivos, que me los enumerarán si los dejo hacerlo... Pues bien, les diré lo que pienso: No puede el que no quiere. Si pensamos todo el día y lo recalco todo el día, las veinticuatro horas, que podemos, que lo haremos, que lo lograremos, que lo conseguiremos, mentalizándonos así: "Puedo, lo haré, lo lograré, lo conseguiré", estaremos atrayendo hacia nuestra vida una fuerza muy poderosa que existe en el Universo y que se llama Sinergia que significa reunión, unión, concordancia, básicamente es, dicho en dos palabras: unir fuerzas, es hacer más con menos, es cuando trascendemos las leyes matemáticas, cuando $1 + 1$ es igual a 4, no a 2, es lo que todos llaman "Buena Suerte", es el deseo del Universo de que efectuemos lo que nos proponemos, justamente porque nos lo hemos propuesto, porque Él sabe que reunimos y tenemos las condiciones y las capacidades necesarias para hacerlo, porque pensamos constantemente que "lo haremos, que lo lograremos, que lo conseguiremos" y así será...

Cuando por esas circunstancias de la vida, estamos obligados a desplazarnos por el mundo en una silla de ruedas o con algún otro "impedimento", tenemos que aprender a "correr la cortina" rápidamente al pasado. Este es un tiempo que deberemos olvidar prontamente, para poder salir airoso y triunfantes en varias situaciones.

Lo pasado no nos deja disfrutar ni del momento presente ni planear el futuro, por lo tanto, debemos tratar de olvidarlo... porque pensemos: ¿qué podemos obtener de él? ¿nos beneficia en algo? Del pasado deberán quedar lecciones, enseñanzas, aprendizajes, pero nada más, no tenemos que seguir re- aprendiendo, re- pasando y re- viviendo situaciones que, si no han sido bien asimiladas volverán, con otras máscaras, con otros personajes... como sea, pero si no se entendió lo acontecido, retornará, porque, lo que nos ha sucedido hasta hoy en nuestra vida, ha sido para que aprendamos a vivir mejor.

¿Cómo salir del apego al pasado, entonces? Pues apelando a toda nuestra energía, a todo el amor que nos tenemos a nosotros mismos, a toda nuestra voluntad, a la mentalidad positiva, sin ponernos metas imposibles, pero sí todas las posibles y sabiendo que, desde ese sitio, poco podemos hacer, que si nos empeñamos en permanecer en él, no creceremos ni evolucionaremos como seres humanos.

El pasado es algo que fue, que pasó, que ya no volverá más, es algo que necesita ser enterrado, no recordado a cada rato.

Es muy común encontrarnos con personas que viven lamentándose por lo que tuvieron y perdieron. Si ellas se dieran cuenta qué cantidad de energía invierten en ese proceso, si se dieran cuenta de que de nada les sirve lamentarse, si se dieran cuenta de que, si emplearan ese caudal energético en salir de donde están para poder llegar a donde ansían llegar, otro sería el devenir de su propia existencia y el de la Humanidad.

Cuando estamos siendo oprimidos por el pasado vivimos situaciones que asfixian al presente y no nos permiten disfrutarlo ni planificar el futuro. Lo ideal es comenzar a preguntarnos: ¿qué fue lo que nos ancló al pasado? Tomaremos un lápiz y un papel y comenzaremos a escribir todo aquello “que quedó ahí”, lo que podemos hacer para solucionar este problema, quiénes podrán ayudarnos, todo lo que se nos ocurra. Es perfecto anotarlos porque, reconocer nuestros problemas, escribiéndolos en un papel es el primer paso para comenzar a solucionarlos.

Cuando logremos que nuestra mente brille como si la hubiéramos fregado con una esponja, que esté limpia, tranquila, calma, serena, sin apegos que nos sujeten a ningún tiempo, estaremos en condiciones de trabajar para nuestro Futuro, porque ya hemos aprendido del Pasado y estaremos en condiciones de vivir y disfrutar el Presente... Y podremos planear un mañana mejor...

EL FUTURO

Son muchas las personas que, en el mundo actual, viven preocupadas por el futuro, por cómo lo pasarán, si tendrán salud, o amor o dinero o poder o compañía...

Al futuro lo creamos nosotros, somos co- creadores, junto con el Supremo Hacedor de nuestro porvenir, aunque siempre estamos en condiciones de trascender, o sea de “pasar por arriba de algún acontecimiento no grato”, apelando a toda nuestra energía positiva, a nuestra voluntad y a nuestra imaginación.

Dije que al mañana lo creamos nosotros, como todo lo que hemos conseguido hasta ahora, y Dios, el Supremo Hacedor, nos deja hacer, siempre que no interfiera con el Plan Mayor... Quiero y deseo que se lleven bien grabado esto “la vida que hoy tenemos la hemos creado nosotros, lo que poseemos, lo que no poseemos – materialmente y afectivamente hablando, se entiende –, es fruto de nuestros deseos, de lo que hemos alojado en nuestra mente hasta hoy”... Por eso, porque somos co- creadores de nuestro porvenir es que les preguntaré: ¿qué estamos esperando para comenzar a trabajar para que éste sea esplendoroso, digno y qué nos satisfaga plenamente?

Cuando comenzamos a actuar para mejorar el futuro se instalan en nosotros dos sentimientos, poderosos y desfavorables: el miedo y la preocupación...

Les diré entonces, para ocuparnos de ellos que, en el plano emocional, “yo soy mis miedos”... Pero se han preguntado alguna vez: ¿porqué tenemos tanto temor? ¿porqué nos asusta correr riesgos que son razonables? ¿reconocemos al miedo como el freno de nuestro progreso y el obstáculo para nuestro desarrollo? ¿Miedo a qué o a qué le tenemos miedo? Si respondemos con la mayor sinceridad posible a estas preguntas, nos encontraremos con la respuesta acerca de porqué estamos en el lugar que estamos, porqué nos encontramos sintiendo y viviendo – o sobreviviendo – en esta situación... Son realmente reveladoras. El miedo es algo que necesita ser atravesado, no es algo de lo que debemos alejarnos... Cuando sientan miedo hagan eso “que les da miedo” o pronuncien “esas palabras”, tres

veces: una para sobreponerse al miedo, otra para averiguar como hacerlo y la tercera para saber si les gusta o no...

El miedo es una ilusión a la que tratamos como si existiera.

Les propongo este ejercicio: Escriban en una hoja todos sus miedos, luego hagan lo siguiente: denlos vuelta, quiero expresar que afirmen lo contrario... Por ejemplo: "Si tememos que nos engañen"... Afirmen: "Somos confiados, la gente es buena, virtuosa"... Y recordaremos siempre que "no hay gente mala, sólo gente que vive equivocada, porque su escala de valores difiere con la nuestra"...

"Si tememos hacerlo o aprenderlo"... Afirmen: "Lo haremos ahora – Lo haremos bien - Lo aprenderemos bien"...

Y recordemos también que "todo no podemos controlar", que a veces tenemos que "rendirnos"... "Rendirse" no significa "dejarse estar", sino que es "no hacer nada", porque ya con esa actitud "estamos haciendo"... Significa renunciar a nuestros miedos y confiar en que nos sucederá lo mejor para nosotros así como para todos los implicados... Significa "dejarlo fluir", es el "que se haga Tu Voluntad" que nos han enseñado a todos, desde muy pequeños, pero que no nos han explicado qué indica...

LAS PREOCUPACIONES

Las preocupaciones son un sentimiento crónico que, generalmente, producen malestar. Son un conjunto de hábitos aprendidos durante la infancia que luego persiguen constantemente a aquellas personas que lo permiten y no las dejan disfrutar de ningún acontecimiento. Es relativamente poca la gente que no se preocupa. Como ocurre con otros sentimientos – como el estrés, por ejemplo – hay un nivel de preocupaciones que es sano, que es necesario, porque es el que mantiene al Mundo en movimiento... Pero cuando comienzan a ser muy persistentes e invaden nuestra vida permanentemente, hasta en los momentos más íntimos, se convierten en adicciones.

Los "preocupadores" son personas adictas y restrictivas y, aunque sean muy jóvenes, tienen personalidades " viejas" y "negativas"... ¿Cuándo pasamos a pertenecer al grupo de "preocupadores"?

Cuando no podemos estar tranquilos, cuando estamos permanentemente pensando en cómo irá tal o cuál cosa, cuando queremos controlar a los demás, cuando no estamos ni un segundo serenos porque mantenemos en nuestra mente constantes ideas de tragedias o desastres o tristezas, cuando tenemos que ingerir una pastilla para todo, una para levantarnos, otra cuando vamos a salir de casa, otra cuando nos acostamos, porque no somos capaces de enfrentar los actos más nimios de nuestras vidas solos, recurrimos a las pastillas o al cigarrillo, cuando no al alcohol y a las drogas... Las preocupaciones nos abruman y sentimos miedo... Para no sentirlo, para no preocuparnos, recurrimos a esos "ayudantes", y en realidad "nos ayudan" sí, pero a hundirnos cada vez más y a tener mayores preocupaciones...

Quiero que sepan, para que se den cuenta de la inutilidad de ese sentimiento, que la mayoría de las preocupaciones – se estima que el 80% de ellas, jamás se realizan -, o sea que pertenecen a la categoría de "ilusiones"... Creo que ya somos mayorcitos para preocuparnos por ilusiones, mejor a éstas las llenamos de hechos positivos para que nos permitan llegar a donde queremos llegar...

Cuando un gran problema afecta nuestra existencia, como es, por ejemplo, cuando sucede que después de haber andado por el mundo sobre nuestras piernas, nos vemos obligados a desplazarnos sobre una silla de ruedas o con cualquier otro

aparato más o menos sofisticado, tenemos que apelar, en primer lugar a la ayuda del entorno para reafirmar nuestro valor como seres humanos.

Si no existe un entorno o si éste es débil, les diré que muy dentro de nosotros vive nuestro Ser Interno, el que está conectado con nuestro Ser Superior. A Él debemos recurrir pidiéndole ayuda, aumentando el amor que sentimos por nosotros mismos. Es fundamental Amarse para Recuperarse y salir adelante. Al amarnos a nosotros mismos, aumentamos nuestro valor ante los ojos de los demás, porque, les pregunto ¿cómo puede pretender que lo amen, lo atiendan y lo tengan en cuenta, alguien que aún no ha llegado a amarse a sí mismo?

Lo segundo es, como lo reitero con frecuencia, “hacerle caso a Einstein”. Él decía que, cuando hay un problema de difícil solución, para arribar a ella, hay que cambiar de paradigma, o sea de pauta, de modelo. Entonces pregúntense ¿bajo qué paradigma se me creó esta dificultad? Si fue por una falta de amor a nosotros mismos, para resolverlo tenemos que aprender a amarnos, recuperar nuestra autoestima – hay talleres, cursos, libros, para lograrlo con resultados excelentes -.

Si ocurrió por nuestro apego al pasado, nos centraremos en el “momento presente” o emplearemos “la mezcla correcta” – también podemos recurrir a libros especializados en el tema o a profesionales que nos ayudarán -.

Si empezó por una mentalidad negativa, procuraremos ir formándonos una mentalidad positiva, leyendo e investigando todo lo que esté a nuestro alcance acerca de la manera como funcionan nuestros pensamientos.

Me gustaría dejarles otra reflexión de Albert Einstein: Él sostuvo que “la mente intuitiva es un sagrado regalo, la mente racional un fiel sirviente, nosotros hemos creado una sociedad que honra al sirviente y se ha olvidado del regalo”... Yo agrego ¿qué estamos esperando para hacer que nuestra mente trabaje para nosotros, y así hacer del Mundo un lugar mejor, dónde vivir sin discriminaciones ni egoísmos, sabiendo que “hay de todo, para todos”? El Universo es un lugar grandioso, maravilloso, espléndido, abundante, generoso, no le tenemos que quitar nada a nadie para tener lo nuestro, Él siempre está dispuesto a brindarnos más, más y más...

Recuérdenlo permanentemente, por favor, pero sobre todo recuérdenlo cuando crean que “todo les resulta extremadamente difícil”. No hay acontecimientos dificultosos, es nuestra forma de percibirlos lo que nos hace verlos y vivirlos así.

No hay que tomarse la vida como una amenaza, sino como una Aventura que merece ser vivida y disfrutada al máximo, como se pueda y de la forma que sea, de esta manera todo cambiará alrededor de cada uno de nosotros y de nosotras.

Mil gracias y hasta siempre...

SILVIA MIRTA VÁLORI