

Ofelia Lorenzo

Familiares incómodos y jefes malhumorados

Mis entrenadores personales

Ofelia Lorenzo

Familiares incómodos y jefes malhumorados: *Mis entrenadores personales*

Con las mejores intenciones	3
Somos aprendices	4
Las leyes universales	7
Tienes que cambiar... tú	8
Punto de inflexión	10
Aclaración personal	12

Con las mejores intenciones

Todos soñamos con un mundo ideal en el que nuestras relaciones se desarrollen con fluidez y buen entendimiento; un mundo armónico y creativo en el que poder aportar lo mejor de nosotros mismos, sin conflictos ni encontronazos. Nos levantamos cada mañana esperando que el día sea fluido y sin contratiempos, y que nuestros encuentros con los demás estén envueltos en la elegancia de las palabras amables y respetuosas. Por eso nos resulta frustrante comprobar cómo nuestras mejores intenciones resultan no ser suficientes, y a menudo nos damos de bruces con desencuentros inesperados, en ocasiones muy dolorosos.

Esto es así en muchos momentos de nuestra vida, y el grado de estas discordancias puede variar desde el roce intrascendente con un camarero que parece haber tenido un mal día con su señora a la tempestad más tenebrosa que nos afecta hasta el punto de desequilibrar nuestra mente y nuestras emociones, sacando lo peor de nosotros y disminuyendo claramente nuestra energía vital.

¿Por qué nos pasa esto? ¿Es posible evitarlo? ¿Cómo podemos manejarnos en este mundo de desacuerdos y juicios aparentemente incompatibles, que ponen nuestro hogar interior patas arriba? Para desenmarañar esta madeja atascada, tenemos que empezar por recordar quiénes somos realmente y qué estamos haciendo aquí.

Somos aprendices

Todos nosotros, sin excepción y seamos conscientes de ello o no, somos aprendices. Formamos parte de un universo perfecto diseñado con un propósito de amor, en el que estamos haciendo un viaje evolutivo de desarrollo consciencial.

Nuestro punto de arranque como seres humanos es un estado de inocencia en el que carecemos de información. Dicho estado ha sido descrito en la tradición cristiana como el Paraíso original. Se nos ha dicho que en este paraíso no existe la violencia (el león duerme con el cordero) y gozamos de un estado de bienaventuranza, ajenos al sufrimiento y al dolor. Sin embargo, en un momento dado, y debido a una inevitable curiosidad por parte de la mujer, fuimos expulsados de este fantástico estado de eterna felicidad.

Llegados a este punto, nos interesa discernir el significado profundo de esta simbología. “La mujer” representa en todos nosotros a la energía femenina que nos habita y que tiene la característica fundamental de la receptividad. Es decir, es esa cualidad presente en todo ser humano, hombres y mujeres, disponible para recibir e incorporar información. Su contrapunto es la energía masculina, emisora. Por lo tanto, la parte disponible en nosotros para recibir información y aprender es la energía femenina.

Volviendo al relato del paraíso, lo que se nos está diciendo es que, en el inicio de nuestra existencia como seres humanos, hubo un momento en el que emergió de nosotros, de manera inevitable, la necesidad de saber. Y es por eso que comimos del árbol de la ciencia del bien y del mal. ¿Y qué es este árbol? ¿A qué se refiere? Pues ni más ni menos que a nuestra mente, esa herramienta maravillosa y necesaria para recorrer el camino de la conciencia, y que, sin embargo nos juega tan malas pasadas.

La mente tiene una característica fundamental que está muy bien descrita en este relato sobre el paraíso: es bipolar. Se mueve constantemente en el juicio entre lo bueno y lo malo, el éxito y el fracaso, la belleza y la fealdad, etc.

En el momento en que incorporamos esta herramienta, comiendo de la manzana, salimos del estado de inocencia (en el que “no sé”) y “fuimos expulsados” a un **estado de ignorancia en el que “creo que sé”**. Empezamos entonces a utilizar nuestra mente y a juzgar nuestro entorno y experiencias como buenas o malas, deseables o indeseables, justas o injustas...Y a partir de aquí comienza nuestro aprendizaje: “Ganarás el pan con el

sudor de tu frente”, se nos dice. Y este decreto lo interpretamos como una maldición, inmersos como estamos en una tendencia al juicio constante y sin la visión para comprender que describe una realidad innegable: nadie puede aprender por ti y, al menos en los primeros estadios evolutivos, el aprendizaje es duro. En ellos, aprendemos por saturación cuando, tras hartarnos de sufrir, la vida nos empuja a cuestionarnos sobre modelos diferentes de pensamiento (creencias) y comportamiento.

Nuestra conciencia permanente, también conocida como “niño interior”, “alma individual”, “partícula divina”, etc. es ese viajero que está haciendo el sagrado viaje desde un estado de inocencia en el que no sé, pasando por un estado de ignorancia en el que creo que sé, **hacia un estado de sabiduría, en donde sé que sé**. Este último estadio, también conocido como Maestría, es la meta final que todos alcanzaremos como seres humanos.

Como ya he dicho antes, somos aprendices, y eso es algo que todos podemos verificar. A lo largo de nuestra vida, vamos incorporando habilidades que mejoran las relaciones con nosotros mismos, con los demás y con nuestro entorno, y que paso a paso desembocarán inevitablemente en el estado de sabiduría, que a todos, sin excepción, nos corresponde por herencia.

Ahora bien, todos vivimos experiencias confrontantes y difíciles, que pueden fácilmente llevarnos a creer que estamos rodeados de “incompetentes” totalmente desinteresados en cualquier intento evolutivo de desarrollo consciente..., ¡y esto puede ser cierto! Las personas que nos rodean se encuentran en distintos estados evolutivos en función de su propio recorrido, y es nuestra mente la que fácilmente cae en la tentación de juzgarles para alimentar a nuestro ego y nuestras propias creencias.

La paz, esa Paz inalterable que anhelamos, se aprende en la guerra. Si participamos en un retiro para meditar o practicar cualquier otra actividad que calme nuestra mente, podremos verificar cómo nos aquietamos, alejados momentáneamente de las confrontaciones. Este tipo de prácticas es muy deseable, entre otras cosas, porque aumenta muchísimo nuestra energía vital, gasolina fundamental para nuestro trabajo como aprendices. No obstante, ¿podemos mantener ese estado de calma una vez regresamos a nuestra vida cotidiana? Probablemente, no. Sin embargo, es ahí, en los escenarios de la vida “normal”, donde nos entrenamos en la habilidad de conseguir y

mantener la auténtica felicidad independiente del escenario, esa en la que nos descubrimos libres de nuestras propias emociones, sentimientos y creencias.

En nuestro camino a través del estado de ignorancia, vamos transitando a tropicónes identificados con nuestras propias creencias, con nuestros “creo que”, a menudo ignorantes de quiénes somos realmente y hacia dónde nos dirigimos. Sufrimos lo indecible y culpamos a Dios o a los demás de nuestra mala suerte cuando las cosas no salen como nos gustaría. Valoramos los escenarios que vivimos como justos o injustos, sin comprender que son diseños perfectos y necesarios para nuestras necesidades pedagógicas, y vamos progresivamente avanzando, cambiando de “táctica” cuando ya no podemos más, en un entrenamiento constante que nos permite verificar, por los resultados que obtenemos, en qué punto del camino nos encontramos.

Las leyes universales

En este fantástico entramado, pedagógicamente tan bien diseñado, vamos aprendiendo a reconocer las Leyes Universales que rigen la vida y la evolución. Al principio, ignorantes de todas ellas y bien provistos de nuestro querido libre albedrío, violamos repetidamente muchas de estas leyes. Desoímos la Ley de la Naturaleza, por ejemplo, comiendo mal; la Ley de Armonía, durmiendo todo el día después de interminables noches de jarana..., y el resultado es la enfermedad (y la muerte), ni más ni menos que para aprender a reconocer dichas leyes.

De la misma manera que es posible conducir un vehículo sin conocer las leyes de tráfico, es posible vivir de espaldas a las Leyes Universales, pero no cabe duda de que estaremos en clara desventaja, ya que no fluiremos (pudiendo tener un accidente a la vuelta de la esquina), y los resultados obtenidos estarán ahí para mostrarnos que de algo no nos hemos enterado. Es más, aun siendo en ocasiones “positivos”, serán difíciles de conseguir.

Una de las leyes que a mí me resultan más esclarecedoras, en cuanto a que clarifica muchas de las dificultades que pueblan nuestra vida, es la Ley de Correspondencia.

La Ley de Correspondencia determina: “Una cosa en cada lugar, y un lugar para cada cosa”. Es decir, es la ley que establece los escenarios adecuados (correspondientes) para nuestras necesidades de aprendizaje. Dichas necesidades determinarán la presencia circunstancial de los personajes y situaciones que necesitamos para entrenarnos en nuestra evolución.

Y aquí retomamos nuestro tema original. Es decir, el por qué necesitamos relacionarnos con esos molestos personajes que nos inflaman las venas y de los que a menudo no podemos librarnos, porque forman parte de nuestra familia o son nuestros jefes o compañeros de trabajo. Estaremos de acuerdo en que, a lo largo de ese camino a través de la ignorancia, a menudo nos hemos “enfrentado” a ellos desde el juicio (“No tiene ni idea”, “Es un/a impresentable”, “Es violento/a, insoportable”, etc.). Y estaremos de acuerdo también en que, en cuanto felicidad y paz inalterable se refiere, los resultados obtenidos por este método del juicio y la lucha dejan mucho que desear. Sin embargo, esto forma parte, perfecta y necesaria, de nuestro proceso. ¿Por qué? Porque de esta forma verificamos que este modo de proceder es del todo ineficaz.

Tienes que cambiar... tú

Avanzados un poquito más en este proceso hacia la maestría, y siempre en la búsqueda innata que nos mueve hacia adelante, abandonamos el hábito de oponernos directamente a estos personajes e intentamos acercarnos a ellos, “de corazón”, para “ayudarles”. ¿A qué? ¡A cambiar, por supuesto! Con nuestras mejores intenciones, seguimos interpretando la situación desde el juicio y, de una manera velada, desde la arrogancia de considerar que nosotros somos más evolucionados, atribuyéndonos impropriamente la tarea de “enseñarles”: “Yo te voy a ayudar (...a cambiar)”, “Yo te voy a mostrar cómo deberías comportarte”, etc. En este estado aún de ignorancia la vida nos da una y otra vez con la puerta en las narices. ¡Nunca funciona! Y este resultado de total ineficacia nos persigue una y otra vez hasta que por saturación, empezamos a cuestionar nuestro método y a buscar alternativas. Cabe señalar que sí puede correspondernos ayudar a otros en su camino, pero únicamente en el caso de que dicha ayuda sea solicitada. Ayudar es un arte que a menudo confundimos con la interferencia (esto lo conocemos muy bien los padres). Debemos afinarnos en el respeto al proceso de los demás, y confiar en que la vida, siempre atenta y generosa, ofrecerá a cada uno en el momento adecuado las herramientas necesarias para su propia evolución y aprendizaje.

Por supuesto que, en algunos casos de manifiesta violencia que no sabemos manejar, una opción es abandonar el escenario. Tenemos todo el derecho a postergar nuestro aprendizaje, pero en este camino hacia la sabiduría no podemos de ningún modo “pasar de curso” sin haber aprobado el examen. Así que, en este caso, volveríamos a encontrarnos de nuevo con la necesidad del mismo aprendizaje... en un escenario diferente (lo que se dice: los mismos perros con distintos collares). A veces es inevitable, e incluso recomendable, cambiar de aires. Cuando la experiencia en cuestión ha bajado nuestra energía vital hasta límites en los que estamos “apagados”, necesitamos recuperar nuestra fuerza y tranquilizar nuestra mente para poder volver a afrontar la situación. En estos casos, es fundamental no culpabilizarnos con la idea de que no sabemos o no somos capaces, disminuyendo así nuestra autoestima y energía vital. Nos tocará entonces aprender a sujetar nuestra mente, “la loca de la casa”, recordándole que es solo una herramienta a nuestro servicio. Yo no soy lo que pienso; yo no soy lo que siento; yo no soy

lo que hago. Estos tres factores son útiles a nuestro servicio (al servicio de la conciencia que está haciendo el viaje), para ayudarnos a aprender lo que necesitamos en este mundo de la materia. Además, es necesario revisar algunas creencias y recordar que el error no nos hace culpables. Más bien al contrario, es prerrogativa de todo aprendiz el derecho a equivocarse para aprender a reconocer el camino más eficaz. Podemos experimentar en estas situaciones esa lucha interior de la que hablan todos los caminos espirituales, donde hemos necesariamente de aprender a domar a nuestro ego, ese conjunto de creencias que no paran de opinar y que me distraen en el control de mi brújula. Poco a poco...

Es importante puntualizar también que, en algunos casos, nuestro desarrollo personal está en el punto de tener que aprender a actuar y a poner límites. Esto quiere decir que en nuestro proceso de autoobservación tenemos que valorar si lo que nos toca aprender es a decir “¡basta!”. Pero cuidado, actuar no es reaccionar. Reaccionamos desde nuestras emociones, rápidas y desmedidas (y también desde nuestros sentimientos). Las emociones tienen por objeto el mantenimiento de la vida, y por ello saltan como fieras defendiendo a ultranza lo que para ellas es vital (del mismo modo que nuestros sentimientos nos aportan información sobre nuestras creencias y son una buena gasolina que nos motiva para actuar). Sin embargo, salvo raras excepciones, la mayoría de las ocasiones en que nos confrontamos con alguien, lo que nos estamos jugando no es la vida sino la creencia, ese añadido necesario para nuestro proceso que, sin embargo, hemos de aprender a soltar.

Punto de inflexión

Vistas estas situaciones, que conviene valorar y respetar, llega un momento en nuestro camino en el que, inevitablemente la situación requiere de una metamorfosis en la que soltamos nuestra antigua necesidad de tener razón. No porque sí, ni porque lo digan los Maestros, sino porque empezamos a intuir de un modo natural que esos familiares incómodos y jefes malhumorados son nuestros entrenadores personales. Como quien va al gimnasio acompañado de un centurión que nos fuerza a avanzar, estos entrenadores nos invitan a volver la mirada sobre nosotros mismos para darnos cuenta de que necesitamos aprender a aceptar y a respetar los diferentes estados evolutivos en que se encuentran las personas que nos acompañan. Cada uno tiene derecho a estar donde está, con sus respectivas creencias, sentimientos y energía vital. De hecho, cada uno de nosotros, sin excepción y en base a estos tres elementos, lo hace siempre lo mejor posible. ¡Sin excepción!, mal que le pese a mi ego decididamente luchador.

Una de las consecuencias de esta situación interna es que de pronto comprendemos que **el mal no existe; solo existe la ignorancia**. Y la transformación que nos aporta este cambio de creencia es de una profunda liberación. Nos aporta comprensión, y por lo tanto amor, paz y felicidad.

La felicidad no depende del escenario. Es un estado interno de profunda comprensión en el que asumimos nuestra correspondencia, perfecta y necesaria para nuestro desarrollo pedagógico. Cuando llegamos a este punto, las confrontaciones con los demás pierden el sentido de lucha, porque sabemos que están en nuestra vida para darnos la oportunidad de crecer en respeto y, en definitiva, en amor (ese Amor Universal del que tantas veces hemos oído hablar, pero que hasta este momento nos quedaba muy lejos).

Entonces encajan las piezas del puzzle y nuestra realidad se transforma. Ya no estamos empeñados en ganar la batalla de las creencias. Ya no dirigimos nuestra atención hacia el empeño en cambiar al otro, sino que aprovechamos esas situaciones bien atentos a nosotros mismos para detectar nuestras propias creencias, emociones y sentimientos limitantes, por ejemplo el miedo profundo (“Me va a hacer papilla”), el resentimiento (“Me las va a pagar”) o la vergüenza (“Tengo que quedar bien”).

Si nos grabamos a fuego la primera premisa de que somos aprendices, este proceso resulta más fácil y somos capaces de disfrutar de cada uno de los escenarios que la vida, por correspondencia, nos ofrece, sin juzgarlos, sin colocarles el cartel de buenos o malos, sino asumiendo que son correspondientes y perfectamente diseñados para nuestro propio beneficio. Y este es el punto de inflexión en el que iniciamos la vía del disfrute y de la paz inalterable, y en el que avanzamos a pasos agigantados por el sendero de la Magia. Las señales se tornan entonces claras y la vida se transforma en una experiencia maravillosa que nos permite crecer en Amor a nosotros mismos y a los demás. Vivimos entonces en estado de felicidad y agradecimiento, asumiendo nuestros escenarios y dispuestos a aprender de todas nuestras relaciones. La velocidad de nuestro proceso, a partir de ese momento, se dispara, al tiempo que nuestras correspondencias se tornan más fáciles y prósperas. Ya hemos abandonado la necesidad de sufrir, que fue nuestra correspondencia en otro momento, y sabemos reconocer y disfrutar de la abundancia de este universo generoso que nos acoge y protege.

Aclaración personal

No pretendo con este texto subestimar el sufrimiento que muchas personas viven en sus relaciones. Mi intención es aportar luz a esas situaciones difíciles que, a veces, secuestran nuestra lucidez y energía, con una información que considero útil y esclarecedora. Dicha información la he recibido de las enseñanzas de Gerardo Schmedling, en su escuela “Magia del Amor: para aquellos que no necesitan sufrir más”. La llegada a mi vida de estas enseñanzas ha supuesto un profundo cambio de perspectiva, que me permite cada día observar mis circunstancias a través de unas gafas que me aportan herramientas eficaces para mi crecimiento y paz.

Al igual que todos los seres humanos en crecimiento, conozco de primera mano los escenarios de lucha y devastación. Sin embargo, nunca he dejado de buscar posibles soluciones a esas circunstancias, tanteando prácticas diversas, más o menos eficaces. Es por eso que hoy valoro profundamente la presencia de esta nueva información en mi vida, ya que nunca antes había encontrado tantas claves para comprender y avanzar.

Deseo de corazón que este texto sea útil para ti. Estés donde estés (eso es anecdótico), te deseo que despiertes a lo que realmente eres y te deseo un muy feliz viaje.