

# CAPÍTULO 6: Resolviendo los problemas de la vida

EL PROPÓSITO DE LOS PROBLEMAS es empujarte hacia la obediencia de las leyes de Dios, que son exactas y no pueden ser cambiadas. Tenemos el libre albedrío para obedecerlas o desobedecerlas. La obediencia traerá armonía, la desobediencia te traerá más problemas.

De manera similar, cuando las sociedades pierden la armonía, surgen problemas dentro de la sociedad. Problemas colectivos. Su propósito es empujar a toda la sociedad hacia la armonía. Los individuos pueden descubrir que no solo pueden crecer y aprender a través de la resolución de problemas individuales, sino que también pueden aprender y crecer a través de la resolución de problemas colectivos. A menudo digo que ya no tengo problemas personales, y luego, de vez en cuando, aparece uno pequeño en algún lugar. Pero apenas lo reconozco como un problema porque parece tan insignificante. De hecho, ahora quiero hacer todo mi aprendizaje y crecimiento ayudando a resolver problemas colectivos.

Hubo un tiempo en que pensaba que era una molestia enfrentar un problema. Intentaba deshacerme de él. Intentaba que otra persona lo resolviera por mí. Pero ese tiempo quedó atrás. Fue un gran día en mi vida cuando descubrí el maravilloso propósito de los problemas. ¡Sí, tienen un propósito maravilloso!

Algunas personas desean una vida sin problemas, pero nunca desearía una vida así para ninguno de ustedes. Lo que deseo para ustedes es la gran fuerza interior para resolver sus problemas de manera significativa y crecer. Los problemas son experiencias de aprendizaje y crecimiento. Una vida sin problemas sería una existencia estéril, sin oportunidad para el crecimiento espiritual.

Una vez conocí a una mujer que prácticamente no tenía problemas. Estaba en un programa de radio nocturno en la ciudad de Nueva York. Esta mujer llamó a la estación y quiso que fuera a su casa. Tenía la intención de pasar la noche en la estación de autobuses, así que dije que sí. Envié a su chofer por mí, y me encontré en la casa de una millonaria, hablando con una mujer de mediana edad que parecía una niña. Era tan inmadura, y me preguntaba por su inmadurez, hasta que me di cuenta de que la mujer había sido protegida de todos los problemas por un grupo de sirvientes y abogados. Nunca se había enfrentado a la vida. No había tenido problemas para crecer, y por lo tanto, no había crecido. ¡Los problemas son bendiciones disfrazadas!

---

Si resolviera los problemas de los demás, ellos permanecerían estancados; nunca crecerían. Sería una gran injusticia para ellos. Mi enfoque es ayudar con la causa en lugar del efecto. Cuando ayudo a otros, lo hago infundiéndoles la inspiración para que resuelvan los problemas por sí mismos. Si le das a un hombre una comida, solo lo alimentas por un día, pero si le enseñas a un hombre a cultivar alimentos, lo alimentas para toda la vida. Es a través de la resolución correcta de los problemas que crecemos espiritualmente.

Nunca se nos da una carga a menos que tengamos la capacidad para superarla. Si se te presenta un gran problema, esto simplemente indica que tienes una gran fortaleza interior, suficiente para resolver un gran problema. En realidad, no hay nada de lo que desanimarse, porque las dificultades son oportunidades para el crecimiento interior, y cuanto mayor sea la dificultad, mayor será la oportunidad de crecimiento.

---

Las dificultades con las cosas materiales a menudo vienen para recordarnos que nuestra concentración debe estar en las cosas espirituales en lugar de en las materiales. A veces, las dificultades del cuerpo vienen para mostrar que el cuerpo es solo un ropaje transitorio, y que la realidad es la esencia indestructible que activa el cuerpo. Pero cuando podemos decir: "Gracias a Dios por los problemas que son enviados para nuestro crecimiento espiritual", dejan de ser problemas. Se convierten entonces en oportunidades.

Déjame contarte una historia sobre una mujer que tenía un problema personal. Vivía constantemente con dolor. Era algo en su espalda. Aún la puedo ver, acomodando los cojines detrás de su espalda para que no le doliera tanto. Estaba bastante amargada por esto. Le hablé sobre el maravilloso propósito de los problemas en nuestras vidas, e intenté inspirarla para que pensara en Dios en lugar de en sus problemas. Debo haber tenido cierto éxito, porque una noche, después de haberse acostado, comenzó a pensar en Dios.

“Dios me considera, este pequeño grano de polvo, tan importante que me envía justo los problemas adecuados para crecer”, comenzó a pensar. Y se dirigió a Dios y dijo: “Oh, querido Dios, gracias por este dolor a través del cual puedo acercarme más a ti”. Entonces el dolor desapareció y nunca ha vuelto. Quizás eso es lo que significa cuando dice: "En todo dad gracias". Tal vez deberíamos orar más a menudo la oración de agradecimiento por nuestros problemas.

La oración es una concentración de pensamientos positivos.

---

Muchos problemas comunes son causados por actitudes equivocadas. Las personas se ven a sí mismas como el centro del universo y juzgan todo en función de cómo les afecta. Naturalmente, no serás feliz de esa manera. Solo puedes ser feliz cuando ves las cosas en la perspectiva adecuada: todos los seres humanos son igual de importantes a los ojos de Dios y tienen un trabajo que hacer en el plan divino.

Te daré un ejemplo de una mujer que tuvo dificultades para descubrir cuál era su misión en el plan divino. Ella estaba en sus primeros cuarenta años, soltera, y necesitaba ganarse la vida. Odiaba su trabajo hasta el punto de que la hacía enfermarse, y lo primero que hizo fue ir a un psiquiatra que le dijo que la ajustaría a su trabajo. Entonces, después de algunos ajustes, volvió al trabajo. Pero seguía odiando su trabajo. Se volvió a enfermar y luego vino a mí. Bueno, le pregunté cuál era su vocación, y ella dijo: "No estoy llamada a hacer nada".

Eso no era cierto. Lo que realmente quería decir era que no conocía su vocación. Entonces le pregunté qué le gustaba hacer, porque si es tu vocación, lo harás tan fácilmente y con tanto gozo como yo camino mi peregrinaje. Descubrí que le gustaban tres cosas. Le gustaba tocar el piano, pero no lo suficientemente bien como para ganarse la vida con eso. Le gustaba nadar, pero no lo suficiente como para ser instructora de natación, y le gustaba trabajar con flores.

Le conseguí un trabajo en una floristería para que pudiera ganarse la vida trabajando con flores. A ella le encantaba. Dijo que lo haría sin cobrar. Pero usamos también las otras cosas. Recuerda, ella necesitaba más que solo un sustento. Necesitaba otras cosas. La natación se convirtió en su ejercicio. Encajaba con hábitos de vida sensatos. Tocar el piano se convirtió en su camino de servicio. Fue a un

hogar de ancianos y tocó las canciones antiguas para la gente allí. Hizo que cantaran, y era muy buena en eso. A partir de esas tres cosas, se construyó una vida tan hermosa para esa mujer. Se volvió muy atractiva, se casó un año o algo después y permaneció en ese patrón de vida.

---

Conocí a otra mujer que estuvo confinada en su habitación durante bastante tiempo. Fui a verla y pude darme cuenta de inmediato, por las líneas de su rostro y la tensión en ella, de que no era algo físico en absoluto. Y creo que no hablé con ella más de cinco minutos antes de que me contara todo sobre lo cruel que había sido su hermana con ella. Por la forma en que lo contaba, supe que había contado esa historia una y otra vez y la había rumoreado constantemente en su mente, esa amargura contra su hermana. Me encontré explicándole que si perdonaba, pedía perdón y hacía las paces con su hermana, entonces podría esperar una mejora en su salud. "¡Bah!" dijo. "Preferiría morir. No tienes idea de lo cruel que fue". Así que la situación se prolongó por un tiempo.

Pero una mañana temprano, al amanecer, esta mujer escribió una hermosa e inspirada carta a su hermana, que me mostró. (Hay algo muy maravilloso que decir sobre el amanecer. El atardecer también es bueno. La única diferencia es que, al atardecer, casi todos están despiertos y corren de un lado a otro. Al amanecer, casi todos están desacelerados o dormidos, y son mucho más armoniosos cuando están dormidos. Así que el amanecer suele ser un buen momento para las cosas espirituales). Inmediatamente fui a la ciudad y envié la carta antes de que pudiera cambiar de opinión. Cuando regresé, había cambiado de opinión, ¡así que fue una suerte que ya la hubiera enviado! Ella se preocupó un poco, pero en respuesta por correo llegó una carta de su hermana, y su hermana estaba tan contenta de que se fueran a reconciliar. Y, ya sabes, el mismo día en que llegó esa carta de su hermana, la mujer se levantó, salió de la cama, y la última vez que la vi, estaba feliz de camino a la reconciliación con su hermana.

Hay una gran verdad en ese viejo dicho que dice que el odio hiere al que odia, no al odiado.

---

Algunas personas pasan mucho menos tiempo eligiendo una pareja de vida que eligen un automóvil. Simplemente se dejan llevar por estas relaciones.

Nadie debería entrar en el patrón familiar a menos que esté tan llamado a ello como yo fui llamada a mi peregrinaje. De lo contrario, habrá tragedia. Recuerdo una mujer que no podía llevarse bien con su esposo, y podía ver que no tenían nada en común. Finalmente le dije: "¿Por qué en el mundo te casaste con ese hombre en primer lugar?" Y ella dijo: "Todas mis amigas se estaban casando y él era lo mejor que podía conseguir en ese momento". Esto sucede todo el tiempo. ¿Te sorprende que haya tantos divorcios? La gente entra en el patrón familiar sin haber sido llamada a él.

El apego emocional puede ser algo terrible. Cuando trabajaba con personas que tenían problemas, a menudo era un problema de algún apego emocional que obviamente necesitaba ser roto. Uno de estos casos fue una chica de dieciséis años. A estas alturas, probablemente esté felizmente casada con otra persona. Siempre digo que el tiempo cura todas las heridas, pero en ese momento ella pensaba que su corazón estaba roto porque su novio se había casado con otra persona. Aunque le costó mucho superarlo, con el tiempo pudo verlo filosóficamente. Esto lleva tiempo. De hecho, a veces la gente se recupera más rápido de la muerte de un ser querido que de un ser querido que los ha dejado.

-o0o-

## Sobre el Hábito de Preocuparse

¡Vive este día! Ayer no es más que un sueño y mañana es solo una visión, pero hoy bien vivido convierte cada ayer en un sueño de felicidad y cada mañana en una visión de esperanza. Nunca agonices por el pasado ni te preocupes por el futuro. Vive este día y vívelo bien.

La preocupación es un hábito; es algo que se puede trabajar. Yo lo llamo la renuncia al hábito de preocuparse. Hay técnicas que ayudan. Hablo con algunas hermosas personas de la iglesia y descubro que todavía se preocupan. Es una pérdida total de tiempo y energía. Si eres una persona que reza con fe, inmediatamente y automáticamente llevarías aquello que te preocupa a Dios en oración y lo dejarías en las manos de Dios, las mejores manos posibles. Esta es una técnica excelente.

Al principio puede que tengas que llevarlo de nuevo a Dios varias veces antes de que desarrolles el hábito (que yo he desarrollado) de siempre hacer todo lo que puedas en una situación y luego dejar el resto, de manera segura, en las manos de Dios.

¿Cuántas veces te preocupas por el momento presente? El presente siempre está bien. Si te preocupas, o estás agonizando por el pasado, que deberías haber olvidado hace mucho tiempo, o te muestras aprensivo por el futuro, que aún no ha llegado. Tendemos a pasar por alto el momento presente, que es el único momento que Dios nos da para vivir. Si no vives el momento presente, nunca llegas a vivir en absoluto. Y si vives el momento presente, tiendes a no preocuparte. Para mí, cada momento es una nueva y maravillosa oportunidad de servir.

-o0o-

## Sobre el Hábito de la Ira

Mencionaré aquí un par de otros hábitos. Uno de ellos es el hábito de la ira. Con la ira viene una energía tremenda. A veces se la llama la energía de la ira. No la suprimas: eso te dañaría por dentro. No la expresas: eso no solo te dañaría por dentro, sino que también causaría ondas negativas en tu entorno. Lo que haces es transformarla. De alguna manera, utilizas esa tremenda energía de manera constructiva en una tarea que necesita hacerse o en una forma beneficiosa de ejercicio.

La mejor manera de hablarte de esto es contarte lo que algunas personas realmente hicieron. Por ejemplo, una mujer lavó todas las ventanas de la casa, otra mujer aspiró la casa, aunque no lo necesitara, y otra horneó pan, un buen pan integral. Otra persona se sentó y tocó el piano: primero marchas salvajes, luego se calmó y tocó cosas suaves como himnos y canciones de cuna, y entonces supe que estaba bien.

Hubo un hombre que sacó su cortadora de césped manual. Recuerda, la cortadora de césped manual no tiene motor. ¡Tal vez nunca hayas visto una! Y él cortó su gran césped. Yo me hospedaba al lado de su

casa. Un día vino y pidió prestada la cortadora de césped eléctrica de su vecino. Le hablé de ello y me dijo: “Oh, sin la energía de la ira nunca podría haber cortado ese gran césped con una cortadora manual”. Ya ves, es una energía realmente tremenda.

---

Luego hubo un hombre que salvó su matrimonio. Tenía un temperamento tan malo que su joven esposa estaba a punto de dejarlo y llevarse a sus dos hijos pequeños con ella. Y él dijo: “¡Voy a hacer algo al respecto!” Y lo hizo. Cada vez que sentía que se acercaba un ataque de ira, en lugar de arrojar cosas por toda la casa, como había sido su costumbre anterior, salía a correr. Daba vueltas y más vueltas a la manzana, hasta quedar sin aliento y la energía se agotaba por completo, y así salvó su matrimonio. Funcionó. Lo volví a ver años después y le pregunté: “Bueno, ¿sigues corriendo?” “Oh, un poco, por ejercicio”, dijo, “pero no he tenido un ataque de ira en años”. A medida que usas la energía de manera constructiva, pierdes el hábito de la ira.

Estas técnicas también han funcionado con niños. Recuerdo a un niño de diez años. Estaba tratando de ayudar a su madre porque estaba pasando un mal momento con él. Tenía ataques de rabia, y una vez, cuando no estaba teniendo uno, le pregunté: “De todas las cosas que haces, ¿qué es lo que más energía consume?” Y él dijo: “Supongo que correr cuesta arriba, detrás de la casa”. Y así encontramos una solución maravillosa. Cada vez que su madre veía una señal de un ataque de rabia, lo empujaba fuera de la casa y le decía: “Ve a correr cuesta arriba”. Funcionó tan bien que cuando una maestra me dijo que tenía un problema similar con un niño de la misma edad, le sugerí que le dijera que corriera alrededor de la escuela, y eso también funcionó.

---

Ahora te contaré sobre otra pareja. Se enojaban los dos al mismo tiempo y decidían caminar alrededor de la manzana. Uno caminaba en una dirección y el otro caminaba en la otra, pero se encontraban en intervalos frecuentes. Y cuando se encontraban de manera amigable, caminaban de regreso a casa juntos y discutían qué había causado sus enojos y qué se podía hacer para remediarlo en el futuro. Esto es una cosa muy sabia de hacer. Nunca debes intentar hablar con alguien que está enojado, porque esa persona no es racional en ese momento.

---

Te contaré una historia más sobre una joven madre. Tiene tres hijos menores de edad escolar y me dijo: “Cuando me enojo, siento ganas de salir corriendo, pero no puedo. No puedo dejar a mis tres pequeños. Y por lo general termino desquitándome con ellos”. Le dije: “¿Alguna vez has intentado correr en el lugar?”. Y casi podía verla corriendo en el lugar. Me escribió: “Paz, funciona maravillosamente bien. No solo se deshace de la energía de la ira, ¡sino que también divierte a los niños!”.

-oOo-

## Sobre el Hábito del Miedo

El miedo también es un hábito. El miedo se puede enseñar y se enseña constantemente. El miedo se perpetúa.

Ahora, yo no tengo el más mínimo miedo. Dios siempre está conmigo. Pero tenía una amiga que le tenía miedo a cierto grupo étnico. Su esposo había sido transferido a otro lugar y se encontró viviendo entre este grupo de personas a las que siempre había temido. Trabajé con ella y primero la familiaricé con la música de estas personas, ya que ella era música. Luego encontré a una mujer de este grupo en particular que tenía dos hijos de aproximadamente la misma edad que los hijos de mi amiga, y fuimos a visitarla. Los dos niños pequeños se fueron juntos, las dos niñas pequeñas también, y luego comenzamos a conocernos. Por supuesto, se hicieron grandes amigas. Recuerdo cuando asistieron a las iglesias de la otra. Fue algo encantador. Un domingo ambas fueron a una iglesia y otro domingo ambas fueron a la otra iglesia. Fue muy interesante que cuando se conocieron, descubrieron que sus semejanzas eran mucho mayores que sus diferencias. Llegaron a amarse cuando se conocieron.

Conocí a una señora que era profesora de inglés en una universidad. Cada vez que había el más mínimo trueno en la distancia, se volvía histérica. Cuando era niña, cada vez que había una tormenta eléctrica, su madre corría y se escondía debajo de la cama, y, por supuesto, los niños se escondían con ella. Su madre le enseñó a temer las tormentas eléctricas, con el ejemplo. Así es como se enseña a los niños.

Casi todo el miedo es miedo a lo desconocido. Entonces, ¿cuál es el remedio? Familiarizarse con aquello que temes. Tuvimos que aprender todas las reglas de seguridad antes de poder familiarizarnos con las tormentas eléctricas, pero funcionó.

Te contaré otra historia sobre el miedo. He escuchado de mujeres que le tienen miedo a los ratones. Y he conocido personalmente a mujeres y hombres que le tienen miedo a los perros. Pero esta mujer le tenía miedo a los gatos. No estoy hablando de un gato salvaje, solo gatos domésticos comunes y corrientes. Había gatos en su vecindario. Todos sus amigos tenían gatos. Cada vez que encontraba un gato, gritaba, corría y se volvía histérica. Me dijo que pensaba que cada gato que encontraba estaba a punto de saltar a su garganta. Ahora, un psicólogo diría: "Cuando era un bebé, fue asustada por un gato; lo ha olvidado, pero aún permanece en su subconsciente". Lo cual podría ser cierto. No importa. Le dije: "Si deseas perder el miedo a los gatos, debes familiarizarte con uno". "¡Oh no!", respondió. Le dije: "Bueno, ¿le tienes miedo a un gatito?". "No, si es lo suficientemente pequeño", dijo. Entonces pedí prestado un lindo gatito pequeño. Me dijeron que podía pedirlo prestado o quedármelo. Se lo llevé y le dije: "¿Le tienes miedo a eso?". "Oh, no a esa cosita", dijo. "Muy bien", le dije, "ahora debes familiarizarte. Debes alimentarlo, jugar con él". Y, por supuesto, sabes el final de la historia. El gatito creció y se convirtió en un gato, pero para entonces estaba tan encariñada con él que no lo soltó.

---

Algunos miedos pueden provenir de experiencias de vidas pasadas. De hecho, el último problema que mencioné puede haber tenido esa fuente. Estos se tratan de la misma manera. Te familiarizas con las cosas que temes.

Hay algunos casos donde debes usar un enfoque diferente. Te contaré un caso donde usamos el enfoque gradual. Esta mujer tenía miedo de dormir en una habitación pequeña; entraba en una habitación pequeña, pero no dormía allí. Este miedo sí provino de una experiencia de una vida pasada. Vino en

busca de ayuda al lugar donde yo trabajaba. Pusimos una camita en la esquina de la biblioteca (una habitación muy grande) para ella. Incluso tenía miedo de dormir sola allí, así que puse otra cama y dormí con ella la primera noche. Luego, cuando aprendió al menos a dormir sola en la biblioteca, pusimos una cama en el comedor, la siguiente habitación más pequeña. Dormí junto a ella la primera noche, y después de eso aprendió gradualmente a dormir sola. Luego probamos con la habitación más grande que teníamos, y así sucesivamente hasta que llegó al punto en que pudo dormir en una habitación pequeña.

No necesariamente tienes que usar este método gradual. Lo usamos porque hay algunos tipos de miedo que son más fáciles de tratar usando la técnica gradual. Otro de ellos es el miedo a las alturas, y esto también puede provenir de una experiencia anterior. Déjame decirte, algunas personas jóvenes y vigorosas tienen miedo a las alturas.

Lo que solía hacer cuando las personas tenían miedo a las alturas era llevarlas a una altura donde se sintieran cómodas y realmente no quisieran subir más. Luego me quedaba con ellas por un tiempo. Las dejaba allí con algo para leer, algo que las ocupara mientras permanecían en esa altura por un rato. Al día siguiente íbamos directamente a esa altura y luego un poco más alto. Finalmente llegaban a la cima, acostumbradas a la altura, y ya no tenían miedo.

---

Me han preguntado si cierta cantidad de miedo es saludable. No creo que ninguna cantidad de miedo sea saludable. A menos que estés hablando de que, si tienes miedo de cruzar una calle, primero miras a ambos lados antes de cruzar. Pero ves, creo que estamos obligados a hacer todo lo posible por nosotros mismos y, por lo tanto, cuando salgo a la calle siempre miro a ambos lados. Pero no creo que eso sea miedo. Eso es simplemente ser sensato. No lo conecto de ninguna manera con el miedo. Por ejemplo, sé que si hay pequeñas piedras esparcidas sobre una roca lisa, es probable que resbale si piso esas pequeñas piedras, así que tengo cuidado de no hacerlo. No tengo miedo, simplemente es lo sensato.

-o0o-

## Sobre la Protección Divina

Recientemente, mientras dirigía a un grupo de personas en un recorrido educativo e inspirador por cuatro de las islas de Hawái, un policía nos advirtió que no durmiéramos en la playa. Parece que había habido un asesinato en esa playa. Me preocupaba mucho todo el miedo que se estaba propagando en esas hermosas islas. Yo no tenía miedo. Un miembro del grupo intentó hablarme sobre los peligros de la playa. Le dije: “Todos estamos bajo la protección de mi ángel guardián”. Y no tuvimos el más mínimo incidente en ninguna playa.

Una noche estábamos en la playa, donde creo que éramos los únicos anglosajones. Los demás fueron muy amables. Varias personas se acercaron y una de ellas dijo: “Hace algunos años te vi en televisión”. Debí de haber sido cinco años antes, en mi primera visita a las islas. ¡Incluso pidieron autógrafos! Así que creo que no deberíamos estar aprensivos. No creo que la aprensión haga nada más que atraer. “Lo

que temo, me acontece”. Yo me sentía perfectamente segura en la playa y sentí que todo mi grupo estaba protegido, y así fue.

---

Tengo un sentido definido de protección. Dos veces he sentido la necesidad de salir de los autos en los que viajaba, y una vez vi por qué. Ahora bien, no me bajé del auto cuando bajaba por el “Grapevine” hacia Los Ángeles con dos estudiantes de secundaria. Estaban viendo qué tan rápido podían hacer que el viejo Chevy bajara la colina. Yo iba en el asiento trasero y me sentía perfectamente bien.

Pero una vez estaba con un hombre que estaba bebiendo whisky, y le ofrecí manejar por él. Le mostré mi licencia de conducir, pero no me dejó conducir, así que le pedí que me dejara en el cruce. Luego, me recogieron en una pequeña camioneta, y no habíamos recorrido ni cinco millas cuando vimos el otro auto. Había caído en un arroyo y chocado contra un árbol de álamo. Del lado donde yo estaba, el vidrio estaba roto y el techo estaba aplastado. Entonces, de inmediato vi por qué sentí la necesidad de salir. El conductor no resultó gravemente herido. Se cortó un poco, pero no resultó realmente herido.

Otra vez no vi ningún resultado, pero sentí la necesidad de salir. Este hombre estaba conduciendo de manera imprudente. Se cruzaba la línea central doble y adelantaba autos cuando no podía ver nada. Así que me bajé. Luego, me subí con un hombre que iba hacia el este en el cruce, por lo que nunca supe qué sucedió con el otro auto. No lo sé. Espero que nada.

Así que una cierta cantidad de sensatez es buena, como mirar hacia ambos lados antes de cruzar una calle, pero ciertamente no el tipo de miedos tontos que muchos seres humanos tienen. Verás, si vas a tener miedo, digamos, de dormir en una playa, entonces deberías estar aterrorizado cada vez que duermes en tu propia casa. Mira cuántas personas mueren en sus propios hogares. O cuando duermes en una habitación de hotel. Mira cuántas personas mueren en habitaciones de hotel. Esto puede llevar a un comportamiento ridículo.

Yo tengo un sentido de protección completa. Si de alguna manera hubiera sentido lo que sentí en esos dos autos, habría sacado a todo el grupo de la playa. Sin embargo, sentí una protección absoluta; no tenía la más mínima aprensión. Sabía que estábamos perfectamente seguros cuando nos quedamos en la playa.

---

Hay muchas cosas que no entendemos completamente. Simplemente sabemos que suceden. Por ejemplo, he sido alejada de algunas cosas que podrían haberme lastimado. Estaba caminando por un sendero que sabía que era un camino pequeño. Los árboles se unían sobre mi cabeza. Realmente no podía ver hacia dónde iba, pero conocía ese sendero por experiencias anteriores y podía ver luz al final del túnel. Ahora bien, estaba caminando muy rápido cuando algo, que solo puedo llamar una fuerza, me detuvo. Quiero decir que fue lo suficientemente poderoso como para detenerme. Luego, empecé a avanzar muy cuidadosamente para ver qué había pasado, ¡y había un alambre de púas cruzando el sendero! Estaban reparando la barrera para el ganado al final del camino, lo cual yo no sabía, y habían estirado ese alambre para evitar que el ganado se escapara. Habría chocado contra el alambre si no me hubieran detenido. Tenemos mucha más protección de la que nos damos cuenta.

Lo más significativo de este tipo de experiencias sucedió cuando estaba conduciendo un auto. Ya entregué mi licencia de conducir, pero durante toda mi vida como conductora fui estable y segura, y el

auto siempre estuvo bajo mi control. Esta vez estaba conduciendo el auto de otra persona por un camino que aún no estaba terminado. Bajando una pendiente, había un semáforo al final de la carretera donde tenías que girar hacia un lado u otro. Los autos giraban en ambas direcciones y subían al camino frente a mí. Naturalmente, puse el pie en el freno cuando vi que la luz estaba en rojo, pero ¡no tenía frenos! Alcancé el freno de emergencia. No tenía emergencia. Pensé que si lograba poner el auto en reversa se detendría, aunque esto lo destrozaría. Intenté ponerlo en reversa, pero no funcionó. Delante de mí vi una camioneta con dos niños pequeños mirando por la ventana trasera. ¡Tenía que detener el auto! No podía girar a la izquierda, había un muro de roca allí, y los autos venían rápidamente. Había un muro de roca a la derecha con una zanja, y mi pequeña mente finita dijo: “Ve hacia la zanja, choca contra el muro de roca. Detendrá el auto. Lo destrojará, pero lo detendrá”. No fui capaz de hacerlo. Esta fue la única vez en mi vida que un auto salió de mi control. El auto giró a la izquierda, pasó entre dos autos y subió por un pequeño camino de tierra en una pendiente, lo cual, por supuesto, detuvo el auto. Yo no sabía que ese camino de tierra estaba allí. No podía verlo.

Así que ya ves, me han sucedido cosas asombrosas. Puedes entender por qué me siento llena de absoluta protección. Esa protección se extiende incluso a cualquier grupo con el que esté.

-o0o-

## Una Meditación Útil

Me gustaría compartir esta pequeña meditación contigo. Primero, ¿podemos acordar que la protección de Dios nos rodea? Sabe que eres el hermoso hijo de Dios, siempre en las manos de Dios. Acepta a Dios... acepta la protección de Dios... realmente no hay problema que temer. Sabe que no eres el ropaje de arcilla. Sabe que no eres la naturaleza egocéntrica que gobierna tu vida innecesariamente. Sabe que eres la naturaleza centrada en Dios. El Reino de Dios en tu interior. El Cristo Interior. Eterno e indestructible. Identifícate con tu verdadero ser.

*Paz... aquíétate... y sabe... que yo soy Dios.*

*Paz... aquíétate... y sabe... que yo soy.*

*Paz... aquíétate... y sabe.*

*Paz... aquíétate.*

*Paz... simplemente, sé lo que eres.*

*Paz...*

*Paz...*

*Paz.*

Y ahora, con el conocimiento de que somos los hijos perfectos de Dios, eternos e indestructibles, sigamos nuestros caminos por separado en amor, pero siempre permaneciendo juntos en espíritu. Que Dios te bendiga y paz para todos ustedes.

-o0o-

## Capítulo 6: Ideas principales

- **Los problemas son oportunidades para el crecimiento espiritual**

Los problemas, tanto individuales como colectivos, existen para guiarnos hacia una mayor armonía con las leyes divinas. Son lecciones necesarias para evolucionar.

- **Obediencia a las leyes de Dios como camino hacia la paz**

La autora afirma que la obediencia a estas leyes trae armonía, mientras que la desobediencia genera más problemas y desafíos, lo que muestra un claro propósito en cada dificultad.

- **Resolver problemas por uno mismo fomenta el desarrollo personal**

Ayudar a alguien resolviendo sus problemas les impide crecer. Inspirar a las personas a encontrar sus propias soluciones es más valioso y duradero.

- **La fortaleza interna se revela a través de la superación de dificultades**

Cualquier carga o desafío que enfrentemos es una señal de nuestra capacidad interna para superarla, y de que estamos preparados para crecer a través de la experiencia.

- **Los problemas materiales nos recuerdan lo efímero del mundo físico**

Las dificultades con las cosas materiales nos muestran la importancia de concentrarnos en los valores espirituales y la esencia inmutable de nuestra existencia.

- **El poder del agradecimiento transforma los problemas en bendiciones**

Al agradecer por los problemas, dejamos de verlos como obstáculos y los percibimos como oportunidades para acercarnos a Dios y mejorar.

- **El cambio de perspectiva hacia la responsabilidad y el servicio es clave para encontrar propósito**

La autora enfatiza la importancia de dejar de centrar la vida en uno mismo y ver cómo cada persona tiene un rol esencial en el plan divino.

- **Liberarse del hábito de la preocupación para vivir plenamente el presente**

La preocupación es un hábito que consume energía y tiempo; dejar de preocuparse permite vivir el momento presente, el único en el que podemos realmente existir.

- **Transformar la energía de la ira en acciones constructivas**

En lugar de suprimir o expresar la ira destructivamente, utilizar su energía de manera positiva puede llevar a resultados beneficiosos y al crecimiento personal.

- **El miedo es superable mediante la familiarización y el enfoque gradual**

La autora describe el miedo como un hábito que puede enfrentarse y superarse, familiarizándose con aquello que tememos para deshacernos de las limitaciones que nos impone.

- **La protección divina está siempre presente**

A través de experiencias personales, la autora muestra una profunda confianza en la protección divina, sugiriendo que tener fe en esta protección nos permite vivir sin miedo.

- **La meditación nos conecta con nuestro ser divino y nos aporta paz**

La autora cierra con una meditación que invita a reconocernos como hijos perfectos de Dios, promoviendo la paz interna y la conexión con lo divino.

Este capítulo subraya que la vida sin problemas sería estéril y sin oportunidades de crecimiento. Los problemas, tanto personales como colectivos, son oportunidades valiosas para aprender y avanzar espiritualmente.

-o0o-

# Capítulo 6: Prácticas

## 1. Reflexión sobre el propósito de los problemas:

- a. Al enfrentar un problema durante el día o la semana, dedicar unos minutos a reflexionar sobre el propósito espiritual detrás de ese problema. Preguntarse: "¿Qué lección debo aprender de esta experiencia?".
  - b. Llevar un diario donde se anoten los problemas y las lecciones aprendidas de cada uno. Al final de la semana, compartir con el grupo cómo se ha cambiado la perspectiva al ver los problemas como oportunidades de crecimiento.
- 

## 2. Oración de agradecimiento por los problemas:

- a. Practicar una oración diaria de agradecimiento, enfocada en los problemas presentes. En lugar de pedir que se eliminen las dificultades, agradecer por las oportunidades de crecimiento que brindan.
  - b. Reflexionar sobre cómo cambia la actitud hacia los problemas al adoptar un enfoque de gratitud en lugar de resistencia o queja.
- 

## 3. Resolución activa de problemas:

- a. Elegir un problema personal o colectivo (en la familia, trabajo o comunidad) y enfocarse en encontrar una solución activa, trabajando en la raíz del problema en lugar de centrarse en los síntomas.
  - b. Al final de la semana, reflexionar sobre cómo abordar la causa profunda del problema ha ayudado a generar una solución más duradera y significativa.
- 

## 4. Servicio para resolver problemas colectivos:

- a. Organizar una actividad de servicio en grupo que aborde un problema colectivo en la comunidad (por ejemplo, limpieza de un parque, apoyo a personas en necesidad).
  - b. Reflexionar sobre el impacto del servicio en la resolución de problemas colectivos y cómo participar activamente en la comunidad ayuda también al crecimiento personal.
-

## 5. Practicar la actitud correcta frente a los problemas:

- a. Durante una semana, cada vez que surja un problema, hacer una pausa para observar la actitud que se está adoptando frente a él. Preguntarse: "¿Estoy reaccionando con negatividad o con apertura al aprendizaje?".
  - b. Cambiar conscientemente la actitud hacia una más positiva y constructiva, y al final del día, escribir en un diario cómo cambió la experiencia de enfrentar el problema con esta nueva perspectiva.
- 

## 6. Visualización de la superación de los problemas:

- a. Realizar una meditación diaria en la que se visualice el proceso de superar un problema, imaginando cómo se siente encontrar una solución y aprender la lección que el problema trae consigo.
  - b. Al final de la meditación, visualizar cómo el problema se convierte en una oportunidad para crecer espiritualmente.
- 

## 7. Acompañamiento a otros en la resolución de sus problemas:

- a. Durante la semana, prestar atención a las personas cercanas que estén lidiando con problemas. En lugar de intentar resolverlos por ellas, ofrecer apoyo e inspiración para que trabajen en la raíz del problema.
  - b. Reflexionar sobre cómo esta forma de acompañamiento fomenta el crecimiento de los demás sin interferir en su proceso personal.
- 

## 8. Revisión de problemas pasados:

- a. Tomar un tiempo para reflexionar sobre problemas importantes que se hayan superado en el pasado. Preguntarse: "¿Qué lección aprendí de esa experiencia?" y "¿Cómo me ha ayudado este problema a ser más fuerte espiritualmente?".
  - b. Compartir estas reflexiones con el grupo, mostrando cómo los problemas del pasado han sido, en retrospectiva, oportunidades de aprendizaje.
-

## 9. Establecer una relación de confianza con los problemas:

- a. Adoptar la práctica de ver cada nuevo problema como una señal de que se tiene la fortaleza interna para superarlo. Enfrentar cada dificultad con la convicción de que es una oportunidad para desarrollarse.
- b. Al final de la semana, reflexionar en el grupo sobre cómo ha cambiado la relación con los problemas al adoptar esta perspectiva de confianza y aceptación.

-oOo-