

Las dificultades de la vida

Con frecuencia, la vida y nuestras expectativas no coinciden y con frecuencia experimentamos frustración y enfado.

Los humanos tenemos la sorprendente tendencia a pensar en esos casos que la vida está mal, que debería de ser de otra manera, y nos lamentamos o intentamos cambiar la vida para que se ajuste a nuestras expectativas.

Esto es porque pensamos que tenemos razón y que es la vida la que está equivocada.

La palabra expectativa viene del latín, y está formada por el prefijo *ex-* (hacia afuera) el verbo *spectare* (contemplar, mirar detalladamente) y el sufijo *-tivo* (relación pasiva), es decir, significa el acto de mirar hacia afuera de forma pasiva y expectante a que ocurra algo.

En nuestra arrogancia, nunca pensamos que quizás, lo impropio, lo inconveniente, lo que está mal, no es la vida, sino nuestras expectativas.

El contraste entre la vida y nuestras querencias es la motivación a la acción.

Cuando la vida y lo que nosotros queremos no coinciden, sufrimos o actuamos, y a veces, ambas cosas.

Pero si la vida y las expectativas coinciden, celebramos la vida.

En ocasiones, modificamos nuestras expectativas para que se ajusten a la vida, y eso se le llama aceptación.

La palabra aceptación viene del latín, *acceptatio*, y está compuesta del prefijo *ad-* (hacia) y el verbo *captare* (tomar, coger) y el sufijo *-ción* (acción y efecto). Significa la acción y efecto de aprobar, de recibir.

Cuando aceptamos algo que contradice nuestras expectativas, estamos dando nuestra aprobación a la situación y le damos la bienvenida.

Cuando aceptamos lo que contradice nuestras expectativas, dejamos de sufrir.

El juicio resultante entre el contraste que percibimos entre la interpretación de la realidad y las expectativas es una idea que colisiona con otra considerada importante, y que, por lo tanto, se encuentra en la Copa del Sufrimiento.

Esta colisión entre esas dos ideas -nuestra expectativa y la interpretación de lo percibido- provoca una resonancia emocional.

- La emoción que proviene de un juicio negativo es el SUFRIMIENTO.
- La emoción que proviene de un juicio adaptativo es la ACEPTACIÓN.
- La emoción que proviene de un juicio afirmativo es la CELEBRACIÓN.

Las emociones provocan cambios en el comportamiento.

Los estados emocionales de sufrimiento y aceptación provocan dos posibles comportamientos diferentes.

El estado emocional de celebración, solo uno: la celebración.

Por ello, la relación con las expectativas genera cinco comportamientos posibles:

- Sufrir y actuar → Cambiar con pesar la realidad

- Sufrir y no actuar → Albergar resentimientos
- Aceptar y actuar → Cambiar en paz la realidad
- Aceptar y no actuar → Cambiar las expectativas
- Celebrar

Todas las posibilidades son legítimas, nadie está obligado a nada, pero las consecuencias resultantes derivadas de las decisiones provenientes de cómo enjuicamos el propio estado emocional serán diferentes, y darán lugar a distintos comportamientos.

Conviene entender que aquí también está funcionando la ya conocida secuencia de idea-emoción-comportamiento.



1. Cuando se rechaza la realidad porque contradice las expectativas y se decide cambiarla, se cambia con pesar, y se sufre.
2. Cuando se rechaza la realidad porque contradice las expectativas y no se decide cambiarla, se albergan resentimientos, y se sufre.
3. Cuando se acepta la realidad, aun cuando contradice las expectativas, y se decide cambiarla, se cambia en paz, y no se sufre.
4. Cuando se acepta la realidad, aun cuando contradice las expectativas, y se decide no cambiarla, cambian las expectativas, y no se sufre.
5. Cuando se le da la bienvenida a la realidad porque coincide con las expectativas, se celebra.

Toda decisión está fundamentada en el código de principios y valores del sistema de pensamiento del individuo.

Por eso, es necesario conocer con claridad los principios y valores propios para llevar una vida consecuente con ellos. De nuevo, en esto la vigilancia mental es esencial.

De forma apriorística, este curso supone la felicidad como valor principal, así que toda decisión estará basada en procurar en todo momento la mayor felicidad.

Basándonos en ello, no es optativo rechazar la realidad, aun cuando contradiga las expectativas.

La realidad, lo que hay, LO QUE ES, se acepta siempre, así que la aceptación es una actitud imprescindible.

Vamos a ver a continuación en qué se basa y por qué está justificada.

Cuando no se interpreta la realidad en clave de pasado, ni se confronta con expectativas -también de pasado- la realidad se percibe como perfecta.

Todo conflicto provoca malestar e infelicidad.

Para ser feliz hay que evitar o trascender los conflictos.

De las tres cosas que entran en conflicto con la realidad, solo podemos cambiar dos.

- **Ego**
- Expectativas
- Interpretación de la realidad

No podemos cambiar nuestro ego porque no se puede cambiar el ego con el ego.

Eso solo genera más ego, otro ego.

Pero sí podemos permitir que ocurra un cambio en la interpretación de la realidad y las expectativas mediante un no-hacer.

Este no-hacer es una idea singular que consiste en decidir no-juzgar y aceptar una autoridad transpersonal como responsable de todo juicio.

Esa autoridad transpersonal es lo que llamamos LA VIDA.

Ahora, la vida ya no es nuestra interpretación de la realidad, sino la autoridad que dirige mi nueva interpretación de la realidad.

Esta estrategia eficaz para la consecución de la felicidad –el objetivo de este curso– consiste en aceptar que la vida es perfecta y que tiene una función perfecta en relación con el individuo.

La mejor estrategia para ser feliz consiste en interpretar la vida como una ESCUELA y abandonar toda expectativa personal.

En este contexto, toda dificultad se interpreta como una LECCIÓN que hay que aprender.

La vida es la escuela perfecta que enseña, en cada momento, la lección perfecta que hay que aprender en el presente.

De esta forma se le da la bienvenida a toda dificultad, pues se la interpreta como la lección perfecta para ese momento.

De esta manera, todo acontecimiento de la vida se celebra, pues todo es, o bien para CELEBRAR o bien para APRENDER.

Aprender es cambiar.

Con esta estrategia el ego cambia de forma efectiva.

Ya no se enseña a sí mismo, ya no se cambia a sí mismo, sino que acepta que sea la vida quien le enseñe, quien le cambie.

Cuando el ego hace esto, sitúa la enseñanza en un nivel transpersonal, y así, él mismo no condiciona su propio aprendizaje, su cambio.

Ahora, la vida es la MAESTRA.

De esta manera el ego alcanza el máximo nivel de sabiduría del que es capaz.

Reconoce que solo sabe que no sabe y se presta a dejarse enseñar por la vida.

Esta actitud de sincera humildad es profundamente transformadora.

Está basada en la CONFIANZA absoluta en la vida como maestra perfecta.

Este reconocimiento es poderosamente liberador.

Elimina completamente el miedo y la duda que genera la responsabilidad del propio aprendizaje.

Al estar basado en la confianza, trae PAZ a la mente de forma instantánea y permanente.

La paz mental es una de las tres condiciones de la auténtica felicidad.

Esta actitud también aporta JÚBILO, la segunda condición de la felicidad.

Y también aporta CERTEZA, la tercera condición de la felicidad.

El júbilo, la dimensión emocional de la felicidad, proviene de la satisfacción de sentir que se están cumpliendo las nuevas expectativas: cambiar guiados por la vida.

El comportamiento de un ser humano feliz siempre es el más apropiado.



Pues ahora, las expectativas no dependen de juicios del pasado, sino que se sitúan en el presente.

La expectativa del ego ahora es aprender lo que la vida le enseña en el presente.

El ego aprende en el presente, cambia en el presente, aceptando la lección que la vida le ofrece en el presente.

La confianza es total, porque el ego sabio sabe que no sabe, sabe que no ve.

La confianza es la fuerza y la seguridad del que no sabe, del que no ve.

Así, en la confianza en la vida, el ego aprende y cambia, feliz.

Toda dificultad que no se interpreta como una lección, como una invitación a cambiar, la vida la vuelve a presentar de nuevo, hasta que el ego la aprenda y cambie.

A partir de entonces, esa dificultad ya no se vuelve a presentar nunca más.

Es posible que la circunstancia que se interpretó como una dificultad permanezca, o que se repita, pero ya no será interpretada como una dificultad, porque el ego, sus expectativas y la interpretación que hace de la realidad habrán cambiado.

Este ego no tiene expectativas personales, no espera nada específico juzgado por él mismo como deseable.

Su única expectativa es el aprendizaje, el cambio, la transformación, consecuencia de las indicaciones que la vida le presenta con cada dificultad que encuentra.

Ahora, el ego reconoce que no sabe qué es deseable y qué no lo es.

Este reconocimiento de su propia ignorancia le lleva a dejar de juzgar.

Y poco a poco, el ego se vuelve transparente a la vida.

Todas las cosas dejan de ser importantes en sí mismas y ya no provocan ningún sufrimiento.

Son simplemente circunstancias para celebrar o para aprender.

El ego -representado como una válvula en la Copa del Sufrimiento- está ahora permanentemente abierto.

Dejando pasar todo.

Perdonando todo.

Con esta estrategia, al principio se aprende mucho, porque es necesario cambiar mucho.

Al final, todo se celebra.

-oOo-

Pranayama para equilibrar la energía

Este Pranayama es una técnica de respiración simple que sirve para potenciar y equilibrar el sistema energético, pues calma y centra la mente.

Se puede usar de manera segura para afrontar una situación perturbadora de carácter emocional, pero también es útil para preparar la mente antes de ponerse a meditar.

Se realiza sentado cómodamente, bien sea en cuclillas sobre un cojín o en una silla, con la espalda bien recta, descansando una mano sobre otra como en la imagen, pero con los pies juntos.



La técnica consiste en:

- **Inhalar** en 4 segundos elevando un poco la cabeza para abrir la glotis.
- Bajar la cabeza para cerrar la glotis y **retener** la respiración durante 12 segundos.
- Volver a levantar la cabeza para **exhalar** durante 8 segundos.

4-12-8

Repetir esta secuencia 6 veces.

Durante el ejercicio, centrar la mente únicamente en contar los tiempos.