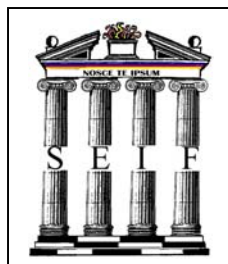




Necesidad de encontrar la Serenidad



****NECESIDAD DE ENCONTRAR LA SERENIDAD****

La paz con uno mismo y con los demás es hermana gemela del equilibrio. Si de verdad queremos la paz, necesariamente habremos de poner fin a las hostilidades, luchas e inquietudes que fatigan el cuerpo y la Conciencia...

Por que el equilibrio nos vendrá siempre del interior, de la aceptación propia y de la aceptación de los demás. Por el contrario, la falta de serenidad y la impaciencia tienen como fuente primordial, la batalla que todos libramos en nuestra propia mente, al proponernos objetivos incompatibles, lo cual nos crea conflictos, haciendo depender nuestra paz interior, nuestro equilibrio, de que los demás cambien...



Es frecuente, que achaquemos nuestros estados depresivos, nuestro mal carácter o nuestra desgracia a que familiares, amigos; compañeros de trabajo, vecinos o conocidos, no respondan con su conducta, a lo que nosotros esperábamos de ellos, ni persigan o busquen el objetivo que nosotros les habíamos fijado. Por ego-centrismo, nos pierden los nervios, nos desequilibramos y atormentamos, porque los demás no amoldan su vida y su conducta a la nuestra y por eso, les acusamos de ser la causa de nuestras desgracias y de que llevemos una vida desordenada...

Si, es absurdo hacer depender nuestro equilibrio, felicidad paz interior, del cambio de conducta que lleven a cabo otras personas en relación con nosotros, porque al intentar cambiar a otra persona, (nosotros) le estamos otorgando el poder de decidir a ella la obtención de nuestra felicidad o infelicidad...

No existe una pretensión o aptitud más inmadura e infantil y sin embargo, pocos seres llegan a comprender en su vida, que la paz, la madurez mental y el equilibrio, son siempre un proceso interior dinámico, producido y guiado por su propio Ser...

Si, es cada ser humano (alma) quien decide, elige y crea, su propio clima interior y exterior, siempre y cuando sea su Conciencia la que guíe su quehacer, lo cual le traerá un recto sentir, un recto obrar y un recto pensar, liberando esa fragancia espiritual llamada Amor, que es la que nos confiere la belleza íntima...

Si no aceptamos a los demás como son, con sus limitaciones y sus defectos, permitiremos con ello, que en lo psicológico surjan angustias, lamentaciones y lo que es peor, emociones negativas que nos irán envenenando el alma, día tras día...

Sí, es en lo íntimo de cada persona donde se desenvuelven sus propios estados depresivos de frustración, venganza, confusión e ira...



Si nos empeñamos en no cambiar nosotros, esperando que lo hagan los demás, con ello lo que logramos, es ser dependientes psicológicos de los otros. Hay pues necesidad de comprender que son nuestros cambios íntimos los que nos confieren el equilibrio en todos los aspectos...

¿Cómo puede alguien encontrar su propio equilibrio personal hasta desarrollarlo completamente..?

Con la Auto-observación de si mismo en los cinco centros de la máquina humana. Sí, sólo con la vigilancia íntima se logra esto...

Cada vez que te descubras culpando a otros de tus desgracias y problemas, intentando cambiarles para que se amolden a tus deseos y pretensiones, estás provocando tu propio desequilibrio psicológico...

Siempre que dentro de ti, en tu mente o en tu corazón, se produzca una reacción desequilibrada (egoica), equilíbala al instante, recurriendo al amor, la comprensión, el perdón y la generosidad...

Tú que lees estas páginas; ¿quieres desarrollar la hermosa virtud de la serenidad...? He aquí algunas sugerencias:

1.— Antes que todo, comprende que cualquier tipo de cambio conscientivo, se realiza en base a eso que se llama Amor, por lo que tendrás que amar a tu prójimo como a ti mismo, lo cual te llevará a ocuparte en pensar menos en ti y prestar más atención a los demás, en lo físico y en lo espiritual, pues es sólo dando que se recibe...

2.— Deberás renunciar a toda vanidad y pretensión de superioridad frente a los demás, tratando de resolver tus contradicciones íntimas, mediante tu propio trabajo psicológico íntimo...

3.— Tendrás (tendremos) que aprender a reconocer tus errores y tratarás de corregirlos, sin dramatismos, pero con prontitud y firmeza...

4.— Tendrás que mantener una aptitud firme y optimista frente a las situaciones difíciles y dolorosas de la vida...

5.— Deberás conducirte en todo momento con rectitud y honestidad, respetando y aceptando a los demás...

6.— No te dejarás influenciar por nadie que quiera ahogar tu capacidad de discernimiento y libre albedrío y usarte como instrumento para criticar o descalificar a los demás, pues sin auto-crítica no es posible la serenidad...

7.— No responderás con identificaciones absurdas a provocaciones, ni entrarás en discusiones inútiles sobre tu importancia personal...

8.— Deberás aprender a decir NO, cuantas veces sean necesarias, cuando no estés de acuerdo con algo que consideras incorrecto...

9.- Deberás aprender a aceptar la vida con sus dudas e incertidumbres, tratando de mejorar aquello que de ti dependa y no agobiarte por las dificultades y los fracasos...

10.— Deberás aprender a no perder el tiempo con quejas inútiles, ni caer en la trampa de juzgar, criticar y descalificar a los demás...

Sí después de leer estas sugerencias, te atreves a emprender la aventura de tu propio cambio psicológico, es posible que con el tiempo entres en eso que los sabios de todas las épocas han llamado El CAMINO REAL que en síntesis, viene a ser tu propia vida sabiamente vivida y para llegar a ella, necesitarás imperativamente la virtud de la Serenidad, la cual te llevará a la Paciencia y ésta a poseer tu Alma...

-Miguel García-