

EL ENFOQUE LA RAZÓN DEL ÉXITO

Para hablar de las relaciones aplica lo que vimos la semana pasada, dejar de sufrirse la vida. En la mayoría de los casos nos sufrimos las relaciones de padres a hijos, de hijos a padres, de pareja, de hermanos y/o hermanas, de amigos, de jefe a colaboradores, de colaboradores a jefes, de compañeros de trabajo, de suegras a nueras, de esposas a suegras, en fin, todo tipo de relaciones.

Quien nos ayuda a sufrir y monta toda una película es tu ego, que piensa que el mundo gira alrededor de ti y das por hecho que todo lo que hace la otra persona es para generar un impacto negativo en ti.

Además, lo refuerzas con todo tipo de creencias que tengas, sin darte cuenta, que no eres el centro del universo, ni tampoco que otro ser humano es una persona totalmente distinta, que piensa, actúa y cree muy diferente a ti.

Por lo anterior, seguro actúa muy diferente, incluso sin pensar que tu estas observando sus movimientos. Le das todo el poder al otro, para que pueda apropiarse de tu felicidad y tiene toda la capacidad para desequilibrarte, porque le has otorgado la posibilidad de que él sea el arquitecto de tu vida.

Llegas a depender tanto del otro, que llega a ser indispensable para tu diario vivir, que, si esta persona te sorprendiera e hiciera algo bueno, tu mente lo rechaza porque está haciendo lo contrario a tu deseo escondido de poderte quejar del otro.

Incluso se vuelve un gozo morboso para que él disponga de tu felicidad. A que me refiero qué si el faltara en tu vida, ¿de quién te vas a quejar?



Para crear relaciones armónicas debes tener prácticas muy claras con tu paz interior. La primera es darte cuenta que aquel que tanto te molesta, te está mostrando una habilidad que no has desarrollado.

La segunda que le has dado tanto poder, que ya tu felicidad será imposible de crear, si dejas que todo lo externo gobierne tu vida.

La tercera, recuerda quien está diseñando tu universo eres tú, en tu propio interior, es decir, tú eres el arquitecto de tu vida, todo lo que pasa en tu vida lo creaste en tu mente y con la correspondencia de haber roto la ley de la armonía. Además de llevarte al punto de saturación y sufrimiento para verificar que todo es obra tuya. Si en tu mente hay pensamientos amorosos contigo y con los demás seguro tu vida exterior será diferente.

La cuarta, nada ni nadie puede hacer daño a tu corazón, si tu no lo dejas, siempre en mis clases les recuerdo: "Eviten dañar su corazón con rencores o espinas que se auto-clavan, es como si cada cosa que pasa la clavas como un

palillo en una pelota de icoport, en el momento que tiras la pelota a rodar no rueda, solamente porque ella tiene tantas espinas que pierde su funcionalidad”.

Cuando dejas en manos de otros tu vida, tú mismo pierdes tu funcionalidad, ya que le has dado a otro la capacidad de parar tu paso, solo porque decides que él tiene la capacidad de arruinar tu día.

La quinta que para mí es fundamental es aprender a callar o “CERRAR LA BOCA”; si de tu boca lo que va a salir es irónico, duro, hostil, grosero, despiadado, humillante, CALLA, realmente hacerse correspondiente con 7 veces más dolor, es peor que parar, callar y tomar un tiempo fuera para respirar y pensar ¿Por qué voy a destruir a alguien, porqué quiero destruirme, porqué me permito tanto sufrimiento? E inmediatamente piensa ¿Para qué voy a hacerme correspondiente con tanto sufrimiento si puedo cambiar el final hostil que ya le coloqué a esta historia?

Ante esto te regalo una consigna que le digo a todos mis estudiantes “Qué todo lo que salda de tu boca sea amoroso, armónico y amable”, si es así rompe el silencio, si NO, el silencio es más sabio.

Y para que las palabras sean amorosas, armónicas y amables, piensa en el momento de turbulencia, así te cueste, “Soy un ser de paz y armonía”.

Les confieso es difícil cuando se inicia desde la conciencia realizar el trabajo, sin embargo, al iniciar lo vas a hacer luego de abrir la boca, luego en un tiempo durante la discusión y con los meses e incluso años antes de la discusión.

Claro, todo es práctica en la primera semana las cosas mejoran, o incluso pueden empeorar.

¿Cómo así?, isi, así es!, pueden empeorar porque quien te ha conocido grosero y hostil puede pensar, ¡Que le pasa! ¡Usted no era así!, ¡ahhh! ¡claro ya no le importa!

Esto pasa porque él otro ha aprendido que ese daño permanente era la forma de intercambiar, claro malestar, pero era una respuesta a su ego.

Y que junto con tu ego hacen un círculo vicioso y hostil que los lleva a la destrucción del auto estima y de la armonía. Parar esta situación es una decisión sabía querer cambiar, pero que se construye poco a poco.

Eso sí, tienes que reconocer que como los buenos procesos se demoran, solo porque tendrás que demoler la imagen de ego que llevas auestas y parar. Tal vez piensen ¡se volvió débil! si ...para algunos, para otros parar es ups...está cambiando... ¡¡¡Ah!!! y si ya no es vulnerable a qué me dedico?

Lo más bonito para crear este tipo de relaciones armónicas es llegar al sexto paso, que es mirar para dentro y ver que en el fondo de ti hay un ser hermoso, que si vez quien eras de niño o niña, vez la belleza de tu corazón.

Veraz que seguramente lo que deseas es ser amado o ser admirado y peleas con el mundo porque no sientes de los demás ese amor o respeto.

Sin embargo, solo lo obtienes cuando respetas y eres amoroso con todos los demás.

Descubrir nuestro niño interior es un proceso lindo, puedo decir, para todos genera algo de miedo, porque no sabemos que vamos a encontrar.

Y como a todo lo desconocido le tememos, pues ver que eres un ser espiritual en proceso de descubrir tu belleza es encontrar el sentido de tu vida.

Y sí, el sentido de la vida tiene que ver con disfrutarse todo lo material, pero también todas las relaciones en el planeta en el que vivimos, y en el campo de relaciones están las interpersonales.

Para construir relaciones armónicas hay que ver tu interior y ver que eres un hermoso ser, que algún día dejo de soñar, porque las creencias te pesaron más y de esto formaste una narrativa y un drama, que te lleva a crear unas relaciones complejas para seguir recreando tu ego.

Te invito que esta semana cada vez que te des cuenta que vas a pelear, hablar mal de alguien, agredir a alguien piensa: "Esto se me devuelve por 7", y luego respira y piensa: "Me declaro un ser de paz y armonía".

Y al finalizar la semana por cada persona que heriste si aún no te has disculpado, ofrece una oración para que la puedas ver con buenos ojos, es decir, ver en ella la necesidad como ser humano y no la hostilidad que puedes tomar.

Para esto piensa, quien es, que posible historia tiene, que tan cansado/a puede estar, que tan solo/a puede estar, en fin, míralo como un ser, no como alguien que vive en función de ser el antagonista que estás buscando para tu drama. Que al final de la vida eso no existe, es una

creación de tu mente, para justificar porque no quieres ser feliz.

Recuerda las relaciones que tienes son producto de tus pensamientos, emociones y reacciones, si tus pensamientos, emociones y reacciones cambia, la respuesta de tu entorno será diferente.



Ahora bien, siempre ha sido fácil culpar al otro y ser la víctima, construir relaciones armónicas implica, ser el responsable de tu vida y soltar a los demás para dejarlos vivir.

Es decir, el dejar de sufrir es directamente proporcional con la paz y la armonía. Si dejas de sufrirte todo, puedes estar en un estado de dar tu 100% y de recibir todo el amor que tu entorno tiene para ti. (¿les suena conocido?)

Para la otra semana vamos a trabajar en cómo generar relaciones armónicas desde la óptica del rol de padres,

Les deseo feliz semana y se dejen sorprender de la belleza que hay en sus corazones, con Cariño,

4 de abril 2016, Redwood City, CA.

María Alexandra Suárez Rios
Consultora Internacional en Economía y
Desarrollo Humano.