

## MANTRAS CONSCIENTES PARA LOS DÍAS DIFÍCILES

**En este preciso instante, me siento {insertar la emoción correspondiente}, y así es como se siente el/la {emoción}.**

Cuando se siente triste, negar que está triste tan solo empeora las cosas. Permítase esta triste, y sepa que está triste, y que así es como se siente la tristeza. Mientras más se deje embargar por la tristeza (o cualquier otra emoción que sienta), más se dará cuenta de que no es un estado constante: va menguando y fluye y desaparece y reaparece.

Se trata precisamente de sentir sus sentimientos y de reconocer lo mucho que duele algo. Hay dolor en la vida, y en el mundo, y debemos saber que es así para poder hacer algo al respecto.

**Esto me cuesta, y a los demás también les cuesta.**

Cuando luchamos, a veces podemos sentirnos muy solos. Recordar que muchos otros seres humanos deben lidiar con las mismas dificultades puede aliviar en gran medida nuestra angustia. En *El libro de la alegría*, Su Santidad el Dalái Lama, el arzobispo Desmond Tutu y Douglas Abrams escriben que esto “no es una negación del dolor y el sufrimiento, sino un cambio de perspectiva—de uno mismo hacia los demás, de la angustia a la compasión—al ver que los demás también sufren... [C]uando reconocemos el sufrimiento de los demás y nos damos cuenta de que no estamos solos, nuestro dolor disminuye”.

Mi ejemplo favorito al respecto: El arzobispo Desmond Tutu cuenta que, cuando no puede dormir de noche, piensa en todas las personas del mundo que, en ese preciso momento, tampoco pueden dormir, y se siente consolado de inmediato con su presencia.

**Esto es lo que hay en este preciso instante.**

Hoy en día se habla mucho sobre “no aceptar” las cosas. En el mindfulness (conciencia plena), cuando hablamos de “aceptación”, nos referimos lisa y llanamente a reconocer la realidad. Aceptamos que algo efectivamente ha ocurrido, o que determinada situación es, en efecto, la situación que nos toca vivir. No significa que justifiquemos lo que ha ocurrido, ni que estemos de acuerdo con ello. Pero no podemos seguir adelante sin ver el presente con claridad.

En *El libro de la alegría*, el Dalái Lama, el arzobispo Tutu y Abrams sugieren que nos recordemos a nosotros mismos: “Para hacer la contribución más positiva a esta situación, debo aceptar la realidad de su existencia.”

**Puedo empezar donde estoy, en este preciso lugar, en este preciso instante.**

Podemos sentirnos tan abrumados por la enormidad de una situación que no sabemos qué hacer. Transformamos fácilmente pequeñas crisis en algo mucho peor cuando nos preocupamos



innecesariamente y pensamos dieciocho pasos adelantados. Cuando se sienta abrumado, hágase la siguiente pregunta: “¿Qué hace falta que haga en este preciso instante?” ¿Qué es lo que debe hacer en este momento? Hágalo.

### **Hay muchas cosas que no puedo controlar.**

No podemos controlar los arrebatos emocionales de los demás, la nieve en la entrada para el auto ni los embotellamientos en horas pico. En lugar de desperdiciar su energía deseando que el momento presente sea diferente, respire profundo y recuérdese a sí mismo que...

### **Hay muchas cosas que sí puedo controlar, entre ellas mi respuesta.**

Lo que siempre puede controlar es su respuesta a lo que ha ocurrido. ¿Va a gritarle a alguien enfurecido, o va a hacer una pausa y va a analizar que es posible que esta persona también esté sufriendo en este momento? ¿Va a ponerse a palear nieve indignado, maldiciendo a diestra y siniestra (y atemorizando a los vecinos), o va a aprovechar para tomar un poco de aire fresco, hacer actividad física y, por qué no, hacer un muñeco de nieve? ¿Va a tocar la bocina con furia y a pisar los frenos y a cortar el paso a la gente, o va a sintonizar una buena música y disponerse a pasar la espera de la mejor manera posible?

Independientemente de que tan grave o trivial pueda ser su frustración, tomarse un momento para hacer una pausa tiene un poder increíble.

### **Confío en que algún día le encontraré un sentido a todo esto.**

Victor Frankl escribió “el sufrimiento deja de ser sufrimiento en el momento en que comienza a tener un sentido”. Estoy seguro de que puede pensar en un momento en su vida en que todo se haya desmoronado, pero cuando finalmente salió adelante, aprendió algo y todo tuvo un sentido. Una vez más, el Dalái Lama y el arzobispo Tutu nos recuerdan “el camino a la alegría no se aleja del sufrimiento y la adversidad, sino que los atraviesa.”

Es posible que no le encontremos un sentido de inmediato, pero ¿podemos confiar en que algún día encontraremos un sentido a nuestro dolor? Jon Kabat-Zinn dice que todo es parte del programa, así que ¿por qué no aprovechar para aprender?

### **Yo, al igual que todos los demás, estoy “programado” para la bondad y la alegría.**

Las historias de atrocidades y odio salen en las noticias porque no ocurren con frecuencia. Y cuando lo hacen, debemos, sin lugar a dudas, reconocerlas y responder cuidadosamente a ellas.

Pero no debemos perder de vista nuestra bondad innata. Décadas de investigaciones en psicología nos muestran que nuestro estado natural es ser cooperativos y compasivos. Usted está programado para ser bueno. Al igual que todos los demás.

Pero también está programado para la alegría. En El libro de la alegría, los autores comparten la historia de Anthony Ray Hinton, un hombre inocente que pasó 30 años de su vida en el corredor de la muerte. Hinton perdonó a quienes lo condenaron, y nos recuerda:

“El mundo no le dio a usted su alegría, y el mundo no puede quitársela.”

Nuestra alegría es una forma de pasar por el mundo que no está supeditada a las circunstancias de nuestra vida, sino a la forma en que la vivimos. La alegría se hace presente cuando reconocemos nuestra humanidad común, cuando apreciamos lo que tenemos, cuando aceptamos el presente y cuando actuamos con compasión y claridad.

Incluso en nuestros días más difíciles, cuando la felicidad se nos escurre entre los dedos, podemos vivir con alegría.