

## Vive tu vida interior y deja vivir a los otros la suya

Gilberto Urrutia

¿Sabes con certeza qué es lo que pasa dentro de ti?

Si no sabes ni entiendes lo que pasa en tu interioridad, no podrás comprenderte a tí mismo ni a los demás.

Por esa falta de conocimiento de sí mismo, es que muchas veces no entendemos lo siguiente:

- Por qué reaccionamos como lo hacemos ?
- Por qué nos alteramos y enojamos con los demás?
- Por qué no hacemos lo que deseamos profundamente ?
- Por qué no tenemos paz interior y felicidad duradera ?
- Por qué nos dejamos influenciar tanto de las circunstancias externas ?
- Por qué somos tan sensibles y vulnerables a lo que dice o hace la gente?

Y si no comprendemos bien nuestro propio mundo interior, no seremos capaces de entender objetivamente la realidad del mundo exterior.

Somos por lo general unos ignorantes de nuestra propia interioridad, y fue justamente por esa razón, que el sociólogo español José Ortega y Gasset escribió su famosa cita: *«No sabemos lo que nos pasa y eso es precisamente lo que nos pasa ».*

Con esa frase Ortega y Gasset se refiere a esa realidad, de la cual la gran mayoría de la gente sorprendentemente no se percata: sabemos infinidad de cosas y conocemos muy bien a las personas con las que convivimos, pero no nos conocemos a fondo nosotros mismos.

Eso sí, creemos que nos conocemos, pero en realidad lo que conocemos muy bien son nuestros comportamientos y los papeles de adultos adaptados, que aprendimos y adquirimos desde nuestra niñez, con el fin de quedar bien con nuestros padres y con la sociedad. Ese yo adaptado que conocemos, no es más que el personaje que aparentamos ser públicamente, pero no es lo que en verdad somos en el fondo. El yo verdadero es nuestra alma, donde se encuentra nuestra conciencia.

Durante muchos años hemos aprendido a aparentar y a simular muchas caras y roles según hayan sido las situaciones y la experiencias que hemos vivido, y sin embargo, seguimos siendo un sólo ser original y tenemos una sola alma. Es por eso que a nuestra propia alma no la conocemos todavía, y mientras no la conozcamos bien, la cuidemos y la amemos, no podremos vivir una vida auténtica y plena y seguiremos siendo unos extraños para nosotros mismos.

No sabemos cómo nos afectan las emociones y las pasiones, desconocemos las emociones que más influyen en nuestras decisiones, no sabemos tampoco cuáles ideas y convicciones son verdaderamente nuestras, ni cuáles son las ajenas que hemos asumido como propias.

Conocemos entonces lo que hacemos y lo que somos en la vida pública. Conocemos por supuesto lo que pensamos y sentimos interiormente, pero no sabemos el por qué pensamos y sentimos de esa manera, y allí justamente es donde está la clave para llegar a entender lo que pasa dentro de nosotros.

La gran meta que deberíamos de alcanzar es: entender bien lo que sucede en nuestro ser interior, en nuestra alma. Sólo lo que conocemos y entendemos,

podremos mejorar o sanar según sea el caso. Si no llegamos a saber que estamos enfermos, no tomaremos medicinas ni iremos al médico.

En resumen: conocemos mucho mejor a los demás y al mundo exterior que a nosotros mismos. Ésa es la fuente de las sensaciones de vacío existencial y de falta de sentido de la vida que sentimos a veces, e igualmente del poco entusiasmo y apasionamiento con que nos dedicamos a las actividades diarias.

Si decides conocerte bien, conocer tu alma o tu verdadero yo, lo primero que tienes que hacer es iniciar un proceso metódico de auto observación. Debes observarte a tí mismo en cada momento al hablar, al pensar, al hacer y al tratar a los demás en casa, en el trabajo y en todas las situaciones. Poner tu atención en lo que sientes y piensas cuando te alteras por algún estímulo externo o por otra persona, así como cuando estás interiormente sereno e imperturbable. Tienes que estar mucho más pendiente de tí, de lo que tú haces y dices, que de los demás.

La palabra alterar proviene del latín *alter* que significa otro, y quiere decir un cambio de esencia o cambio del estado natural por otro estado.

Cuando nos alteramos, estamos cambiando nuestro estado natural de serenidad por otro. El individuo deja de estar dentro de sí mismo para estar entonces fuera de sí. La atención y la mente se orientan hacia lo otro y están pendientes exclusivamente de las otras personas y de lo otro que sucede alrededor.

Es por eso que estamos tan acostumbrados a estar más bien alterados que estar serenos. De allí que ya no tenemos en la vida diaria un estrés permanente, sino un « escuatro » !

Seguramente ustedes habrán escuchado o leído alguna vez esa famosa máxima: « *Vive y deja vivir* », con la cual se expresa la actitud ideal de que cada quien, debería de vivir su vida así como es en el fondo y dejar vivir a los demás tal como ellos son.

Las únicas personas en el mundo que cumplen con esa forma modelo de vivir son los niños, quienes lo hacen de manera natural y auténtica. Y algunos pocos adultos privilegiados, que alguna vez se dieron cuenta de su equivocada programación mental ante la vida, y decidieron conscientemente dejar de vivir alterados, dejar de ser unas marionetas de la sociedad y aprendieron a vivir dentro de sí, centrados en sí mismos, con paz y plenitud haciendo uso efectivo de su libertad interior, atendiendo sus propias necesidades espirituales, que resultan de esa lucha interior que libra secretamente nuestra conciencia con las pasiones bajas que la agobian.

Los niños están mentalmente muy ocupados consigo mismos y con su permanente aprendizaje y adaptación, que trae consigo ese proceso de aprender y adaptarse a la realidad de la vida que están descubriendo y conociendo de manera continua.

Una cualidad natural de los niños es que ellos se aceptan y se aman a sí mismos tal cual como son, y muestran esa misma conducta y disposición hacia las personas que los rodean. Desde el punto de vista de los niños, el mundo y su gente que ellos están conociendo, están en orden y por lo tanto confían en que ese orden está bien.

A diferencia de los niños, los adultos quienes estamos saturados de una programación mental con infinidad de ideas, prejuicios, convenciones, opiniones, ideologías, normas, etc y que dirigimos todas nuestras energías exclusivamente hacia el mundo exterior y a las personas con las que convivimos, tenemos que *despertar*, como lo pregonó Anthony de Mello padre jesuita y psicólogo de origen hindú, quien escribió varios libros de orientación espiritual y psicológica, para poder alcanzar una mayor comprensión de nosotros mismos.

Les recomiendo que lean su libro titulado: *Despierta*. Charlas sobre la espiritualidad.

Los niños como no saben ni comprenden nada de lo que sucede en el mundo, ellos simplemente intuyen con su alma y confían de manera absoluta en que todo lo que sucede a su alrededor está en orden, tanto en el ámbito de su familia como en el mundo exterior.

Ese singular punto de vista de los niños, de que el mundo y el universo en su conjunto están efectivamente en orden, tiene para mí, después de haberme compenetrado con el tema, mucho sentido, ya que no se trata de un orden casual y caótico, sino que se trata de un orden perfecto y equilibrado, que ha sido creado por Dios todopoderoso.

En el salmo 100 y versículo 3 dice :

**« Reconoced que Jehova es Dios ; él nos hizo y no nosotros a nosotros mismos; Pueblo suyo somos, y ovejas de su prado.**

Ese orden, en el cual Dios coloca a cada individuo y cada cosa en su lugar, y que por lo tanto, es el orden adecuado para cumplir su gran plan maestro y sus propósitos divinos, para con todas las criaturas y seres de la Creación.

Yo como adulto creo ahora en la Providencia de Dios como ese acto soberano, por el cual Dios en su sabiduría gobierna todos los eventos del universo de manera tal, que se realice el fin por el cual fueron hechas las cosas, interviniendo en todas las operaciones naturales, ya sean de seres animados o cosas inanimadas, y dirigiendo todo, incluso el mal y el pecado mismo, hacia la finalidad para la cual el universo ha sido creado.

Jesús cuando a sus discípulos les adelanta y les advierte que por su causa iban a sufrir persecuciones, les explica hasta que punto Dios interviene en éste mundo con el único propósito de que no tuvieran miedo:

**« ¿Acaso un par de pajaritos no se venden por unos centavos? Pero ni uno de ellos cae en tierra sin que lo permita vuestro Padre. En cuanto a ustedes, hasta sus cabellos están todos contados. ¿No valen ustedes más que muchos pajaritos? Por lo tanto no tengan miedo. »** San Mateo 10, 29-31

En vista de que el orden que Dios ha establecido representa su insondable sabiduría y su voluntad soberana, y aunque yo como ser humano limitado no sea capaz de comprenderlo, tengo necesariamente que aceptarlo.

Si ese orden de la vida con todos sus acontecimientos inevitables que se suceden es la voluntad de Dios, tengo pues que aceptar que está bien.

Así como Dios me ha creado como ser original e irreplicable, ha creado a todos los demás hombres y mujeres, todos diferentes unos de otros, de manera que cada quien es un ser único.

A continuación voy a tratar de explicar cómo funcionamos emocionalmente en nuestras relaciones personales, con un ejemplo práctico que transcribo del libro de Anthony de Mello mencionado arriba:

*« Piensa en alguna persona con la que tu vives o trabajas y que te cae mal, alguien que despierta en ti sentimientos desagradables.*

*Lo primero que tienes que entender es que las emociones desagradables están dentro de tí solamente y que tú mismo eres responsable de esos sentimientos, tú mismo los has fabricados y nadie más. Otro individuo, en presencia de esa persona estaría tranquilo y relajado. Esa persona para el otro le sería indiferente, pero para tí no lo es.*

*Es posible que esa persona se comporte de una manera que a ti te disgusta, y que por eso tú pretendas algo de esa persona, y generas en tí ciertas expectativas, que esa persona tendría que cumplir para poder sentirte a gusto con élla.*

*Allí esta el problema, esa persona no es como únicamente tú esperabas que fuese. »*

Ahora bien, tenemos nosotros el derecho de poner exigencias a alguien extraño? Claro que no, pero eso es justamente lo que nosotros hacemos automáticamente, al conocer y tratar a alguien que resulta ser muy diferente del perfil ideal que nos hemos creado.

Así será de absurdo y de equivocado lo que pretendemos, que uno incluso desearía conducirlo al otro su vida, uno querría dictarle al otro cómo debería de ser y como debería de comportarse, y sino lo hace, entonces uno se castiga a sí mismo sintiendo los emociones desagradables y alterándose. ¿No es eso una tremenda chifladura?

Un proceso similar a éste, sucede dentro de nosotros de manera inconsciente, y nos venimos a dar cuenta apenas cuando sentimos ya las emociones desagradables y hemos generado la antipatía hacia la persona.

Si Dios ha creado a esa persona así como es de original con todas sus virtudes y defectos como me ha creado a mi con lo bueno y lo malo que tengo, qué derecho tengo yo de pretender y exigirle a esa otra persona, que no sea y no se comporte como lo ha establecido la voluntad y el orden de Dios?

Y si el mismo Dios espera para juzgar a cada una de sus criaturas amadas hasta el último día del juicio final, por qué y con que atribución nosotros lo hacemos así y antes de tiempo?

De esa manera, y sin que ni Dios ni nadie me hayan autorizado, estoy yo con mis exigencias absurdas, actuando en contra del orden divino establecido y de querer cambiar al mundo y a su gente.

Allí está nuestra gran equivocación: el tratar siempre de cambiar y mejorar a la gente, en vez de cambiarnos nosotros interiormente, nuestras falsas ideas, pretensiones equivocadas y malos prejuicios.

En la realidad exterior en que todo está en orden, no existen entonces las personas antipáticas y simpáticas, esas antipatías y simpatías las creamos en nuestra mente y sólo existen allí. Nosotros no vemos o percibimos las personas y las cosas como éllas son de verdad en la realidad, sino las percibimos como somos nosotros y como deseamos que deberían ser.

Lo que quiere decir, que somos nosotros los que decidimos generar y sentir las emociones desagradables, los que nos sentimos mal y los que nos hacemos la vida más pesada y tediosa de esa manera.

La elección de vivir una vida agradable y apacible o por lo contrario una vida llena de malos ratos y alteraciones, la tenemos cada uno de nosotros.

Cada ser humano busca la dicha y la paz interior, y para conseguirlas sólo hay un camino: uno tiene que controlar sus propios pensamientos y pasiones.

La felicidad nuestra no depende de circunstancias externas, sino de nuestro estado mental y emocional interior.

Lo que nos hace felices o infelices no es lo que tenemos, ni lo que somos, ni donde estamos y ni tampoco lo que hacemos, sino cómo nosotros pensamos acerca de éllo y la actitud tenemos al respecto.

Shakespeare escribió en su obra Hamlet: « ...pues en sí mismo nada es ni bueno ni malo, el pensar es lo que entonces lo hace. »

Abraham Lincoln escribió la siguiente frase: « *la mayoría de la gente son tan felices, como ellas quieren serlo.* »

Podemos entonces concluir afirmando que los niños son así de felices como ellos son, porque así quieren serlo.

En su libro *Cómo ganar amigos*, Dale Carnegie cuenta la siguiente experiencia que tuvo, estando en una escalera del metro de Nueva York, en la que pudo comprobar personalmente cómo los niños son capaces de hacerse felices a sí mismos:

*« Yo subía las escaleras de la estación de Long Island. Delante de mí alrededor de 30 a 40 niños inválidos se esforzaban con dificultad en subir los escalones. Uno de los niños tuvo que ser cargado por alguien. Perplejo yo por sus risas y su alegría decidí conversar sobre eso con uno de los enfermeros que los cuidaban. Sabe usted, me dijo el enfermero, en el momento en que el niño toma conciencia de que va ser un inválido toda su vida, experimenta en primer lugar un trauma terrible. Tan pronto que haya superado ese trauma, el niño se somete a su destino y es entonces con frecuencia más feliz que un niño normal. »*

En varios de mis escritos anteriores he dicho repetidamente que los adultos también podemos aprender mucho de los niños. En este tema que nos ocupa, podríamos aprender de los niños a vivir nuestra vida interior más felices y menos alterados, si dejáramos vivir a los otros su vida como ellos la quieren vivir. Igualmente aprender de los niños su sabia actitud ante la realidad del mundo y el orden divino, aceptando y respetando la voluntad de Dios Todopoderoso. Someternos como ellos al destino que nos ha tocado, ya que al cambiar nosotros interiormente, al cambiar nuestra actitud ante la vida y al eliminar los prejuicios adquiridos, veremos con otros ojos y otra actitud a la realidad y a la gente que nos rodea, y entonces todo cambiará para nosotros para bien.

Muy adentro en nuestra interioridad, en la conciencia y en la mente se desarrolla ocultamente la vida espiritual nuestra, allí dentro del alma se libran de forma permanente las luchas de las pasiones, en que la voluntad y los deseos innobles o pensamientos ajenos chocan entre sí. Y ni tú ni yo, ni siquiera nos enteramos de esa lucha tan importante y decisiva que esta sucediendo en nuestra íntima sala de estar, porque mantenemos nuestras narices metidas en los asuntos de los otros siempre. Nuestro corazón es un continuo campo de batallas, en el cual nuestra conciencia pelea sólo contra una multitud de sugerencias, estímulos, debilidades y tentaciones que la molestan, y tú y yo, en vez de apoyar y darle una mano a nuestra propia conciencia en ese combate, estamos pendientes de lo que hacen los demás y nos ocupamos de observar cómo ellos viven.

La realidad de nuestra vida se está desarrollando detrás de la vida pública que aparentamos, por eso si quieres vivir una vida plena y más feliz, tienes que dedicarle a tu alma la mejor atención posible, y en tu escenario interior de luchas, ejercer tu papel de protagonista.