



Cuando en nuestras vidas nos vemos enfrentados a situaciones difíciles, probablemente nuestra primera reacción sea buscar rápidamente resolverlas. Emprendemos acciones para que la situación mejore y cambie, lo cual está muy bien... Sin embargo, hay ocasiones en las que simplemente no las podemos resolver.

¿Cómo nos enfrentamos ante aquellos aspectos de nuestra vida que quisiéramos que no estuvieran presentes, pero lo están? Por ejemplo la enfermedad, los conflictos personales e interpersonales, la muerte y tantos otros... ¿Huimos? ¿Buscamos desesperadamente resolverlos? ¿Los ocultamos, los negamos, los ignoramos...?

Hay ocasiones en que los intentos de escapar de lo que nos desagrada resultan infructuosos e inútiles; En esos casos se pone en juego nuestra actitud. Aunque no siempre podamos cambiar las condiciones externas, sí está en nuestras manos la actitud que adoptamos ante aquello que nos ocurre.

La práctica de la atención plena nos invita a observar el modo en que respondemos ante las circunstancias de la vida que nos toca vivir. Sin tener que asumir una posición de falsedad, podemos conscientemente decidir cultivar una actitud de aceptación y apertura ante las dificultades. Aceptación entendida no como resignación, sino como un reconocimiento de lo que está ocurriendo para desde allí actuar. Aceptación que no es pasividad, sino al contrario, una actitud de reconocimiento sincero ante lo que nos pasa, que nos permite luego actuar de un modo ajustado a las circunstancias. Por su parte, la apertura nos insta a abrirnos ante nuevas posibilidades.

La práctica de la atención plena nos interpela a no negar lo que ocurre, sea lo que sea que esté ocurriendo, y a reconocer que las dificultades que afrontamos aunque nos disgusten radicalmente, son una parte importante del camino. Negarlo o tratar de eliminarlo puede estrechar nuestro entendimiento y experiencia, además de producir o incrementar el sufrimiento.

*Claudio Araya*





## **El obstáculo es el camino**

Un error común en nuestra vida es creer que las circunstancias externas determinan nuestra felicidad. Es común que pensemos y digamos que “estamos bien a pesar de”. En realidad, resulta muy liberador cuando comprendemos que, en profundidad, se trata de “estar bien con”.

Si comprendemos que nuestra plenitud no se asienta fuera de nosotros, sino en nuestro interior, las piedras del camino dejarán de ser obstáculos insalvables. En realidad, las dificultades, los obstáculos y los contratiempos no son “una equivocación” del camino... SON TAMBIÉN EL CAMINO...

Es en nuestra actitud, en la anchura y hondura de nuestra aceptación, en donde reside la posibilidad de transformar el obstáculo en palanca, la crisis en oportunidad, el fracaso en aprendizaje. Sólo cuando dejamos de pelear contra ello y comenzamos a mirarlo cambiando la censura y resistencia por aceptación compasiva, comenzamos a vivirlo de una manera diferente y serena.

Y, de paso, recuperamos la responsabilidad y la libertad de vivir sin delegar fuera nuestro poder: Nos “empoderamos” en nuestra naturaleza original, recuperamos nuestro poder.

***Resulta de gran ayuda comprender que las emociones que tenemos, las negativas y las positivas, son exactamente las que necesitamos para sentirnos totalmente humanos, para estar totalmente despiertos, totalmente vivos.***

***Pema Chödrön***

***Observa hoy atentamente cuál es tu actitud ante las circunstancias complicadas que aparezcan, o ante las situaciones difíciles que quizás tienes en estos momentos en tu vida.***

***¿Cómo reaccionas ante las tareas y las personas que te desagradan? ¿Cuáles son los pensamientos y emociones principales que emergen ante las circunstancias adversas?***

***Dar una respuesta justa y compasiva cuando aparecen “las piedras del camino” es un acto de enorme valentía. En tus manos está transformar tu sufrimiento y cultivar un mayor bienestar para los que te rodean, incluyéndote a ti mismo...***

***Observa con atención tus respuestas cuando aparecen los obstáculos en tu camino ¿Puedes rescatar algo de ellos? ¿Eres capaz de verlos como posibilidad de aprendizaje, como oportunidad escondida?***



**VIDAS EN POSITIVO**

*By Ana Asensio*