

PRÓLOGO DE
FRANCESC MIRALLES

ALGIRDAS TOLIATAS

HAZ LAS PACES CONTIGO MISMO

DESCUBRE EL CAMINO HACIA
LA ACEPTACIÓN PERSONAL



zenith

ALGIRDAS TOLIATAS

HAZ LAS PACES CONTIGO MISMO

Descubre el camino hacia la aceptación personal

Prólogo de Francesc Miralles
Epílogo de Lina Ever

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: abril de 2021

© Algirdas Toliatas, 2021

Derechos de traducción gestionados a través de Sandra Bruna Agencia Literaria, SL.

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-23161-5

Depósito legal: B. 3.556-2021

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

SUMARIO

Prólogo de Francesc Miralles: La guerra ha terminado si tú quieres	11
<i>Las 11 verdades irrefutables</i>	
1.ª verdad irrefutable: La vida se compone de problemas	19
2.ª verdad irrefutable: Lo que pasó fue más útil de lo que crees	41
3.ª verdad irrefutable: El futuro es un misterio (y es bueno que sea así)	57
4.ª verdad irrefutable: Nadie es como tú ni puede estar en tu lugar	73
5.ª verdad irrefutable: Es imposible saber lo que piensan los demás	87
6.ª verdad irrefutable: Cuando tú eres el problema, tú eres la solución.....	101
7.ª verdad irrefutable: Tienes derecho a ser imperfecto, como todo el mundo.....	119
8.ª verdad irrefutable: Cuanto más te ames, más te amarán	135
9.ª verdad irrefutable: Tu realidad se encuentra donde pones tu corazón	151

10. ^a verdad irrefutable: Pese a todo, es maravilloso estar aquí	165
11. ^a verdad irrefutable: El cielo y el infierno están en tu mente	181
Epílogo de Lina Ever: El sueño de Algirdas	193
Agradecimientos	203

1.^a VERDAD IRREFUTABLE:

LA VIDA SE COMPONE DE PROBLEMAS

La aventura de vivir no es tarea fácil, pero justamente eso es lo que la hace emocionante. ¿Te imaginas una película en la que no sucediera nada remarcable, en la que el protagonista no pasara por adversidades, pruebas y desafíos? ¿Qué interés tendría una historia así?

Lo mismo sucede en nuestra vida. A veces desearíamos que no «pasara nada», nos gustaría navegar siempre bajo el sol por un mar plácido como un lago en calma, pero una existencia así sería peor que la más terrible tempestad. No tendría alicientes. Una vida sin sobresaltos nos impediría poner a prueba la propia creatividad, nuestra capacidad de adaptación y de superar obstáculos. En definitiva, todo lo que nos hace humanos.

Además, es una verdad irrefutable que siempre pasan cosas.

A medida que nos adentramos en la madurez, nos enfrentamos a toda clase de retos. Nuestra salud o la de nuestros seres queridos pasa por altibajos, sufrimos escasez de dinero, discutimos con amigos, con compañeros o jefes, con nosotros mismos...

Si aceptamos que la vida se compone de problemas, tendremos la oportunidad de acogerlos sin que nos roben la calma y la felicidad que nos pertenecen.

ESTAMOS ROTOS, PERO MÁS VIVOS QUE NUNCA

Hace unos años, viendo que mi comunidad crecía, decidí buscar un nuevo lugar y me trasladé a una iglesia abandonada desde hacía mucho tiempo en el centro de Vilna. Cuando abrí las puertas de ese edificio casi en ruinas, me encontré con una decadencia de setenta años de antigüedad y con las paredes llenas de grietas, pero para mí seguía siendo una iglesia con todas las posibilidades del mundo.

Un proverbio judío dice que solo un corazón roto puede curar a otro corazón roto, porque conoce los entresijos del sufrimiento y la superación. Cada herida, cada crisis que padecemos nos vuelve más sabios y profundos, nos amplía la perspectiva vital.

Pasar por malas rachas nos da un mayor conocimiento de nosotros mismos y nos enseña nuestras fortalezas. Al mismo tiempo, nos acerca a los demás porque nos permite entender mejor sus emociones y tristezas.

Si evitamos victimizarnos, después del tsunami descubriremos que estamos más abiertos a la experiencia. Más vivos que nunca.

EL INTERRUPTOR DE LA FELICIDAD

Todos hemos conocido a personas en dos extremos del espectro humano: las que necesitan muy poco para amargarse la vida, cosa que también sufren los demás, y las que necesitan muy poco para hacer felices a los otros y, por lo tanto, a sí mismas.

Ya que este capítulo va sobre los problemas de los que está hecha la vida, parto del principio de que muchos de nuestros problemas nos los creamos nosotros, ya que en lugar de disfrutar de lo que tenemos, aplazamos la felicidad hasta lograr...

- ganar más dinero;
- tener un coche mejor o la casa soñada;
- perder peso o tener el cuerpo ideal;
- alcanzar objetivos profesionales que nos permitan estar orgullosos de nuestros logros;
- encontrar a esa persona capaz de completarnos.

Estos son solo algunos ejemplos típicos. La sorpresa que se llevan la mayoría de las personas es que, una vez alcanzadas estas metas, se sienten de nuevo vacías y necesitan ir a por otro objetivo. Y así seguirán de forma indefinida hasta que se den cuenta de que no tenemos nada que demostrar.

Tanto la infelicidad como la felicidad están dentro de nosotros, como un interruptor con dos posiciones: la primera proyecta la luz hacia fuera, te muestra aquello que debes conseguir para ser

algo o alguien; la segunda enciende la luz interior y te muestra todo lo que ya tienes, todo lo que puedes dar al mundo.

Vamos a ocuparnos de esa segunda posibilidad.
¿A quién estás haciendo feliz?

La historia de Sixto Rodríguez

Hace unos años me quedé impresionado con el documental *Searching for Sugarman*. Para los lectores que no lo conozcan, explica la historia de Sixto Rodríguez, un músico de Detroit (Estados Unidos) que grabó dos discos en 1970 y 1971 que pasaron totalmente desapercibidos. O al menos eso era lo que él creía.

Tras aquel fracaso, no volvió a grabar y siguió llevando una vida dura y humilde como peón de la construcción. Lo que Rodríguez no sabía era que uno de aquellos discos que casi nadie había comprado en Estados Unidos cruzó medio mundo hasta llegar a Sudáfrica. Allí fue editado por una discográfica que pronto vendería cientos de miles de copias, sin que el artista tuviera conocimiento alguno.

Mientras este obrero de la construcción seguía con su vida espartana en el frío Detroit, en lugares como Ciudad del Cabo y en otras partes del país sudafricano, sus dos discos —en especial la canción *Sugarman*— eran himnos de toda una generación. Entre la juventud sudafricana no había nadie más importante que aquel misterioso Rodríguez, un artista al que nadie había visto y que no tenía la menor idea de su éxito.

Rodríguez no sabía que en otra parte del mundo era una estrella, que sus canciones eran el firmamento que iluminaba a muchos jóvenes que luchaban por una sociedad más justa.

Esta historia extraordinaria muestra algo que hay que tener muy en cuenta en momentos de dificultad: por muy pequeño que te sientas, nunca sabes a quién estás haciendo feliz.

Cada ser humano de este mundo es único y, como tal, tiene el poder de iluminar a los demás con su singularidad. Según sea tu actitud, puedes ahogarte en un vaso de agua o hacer de lo pequeño una fuente de satisfacciones.

En Vilna se cuenta que había un hombre que vendía bocadillos en un parque y siempre reía y estaba de un humor excelente, muy contento de realizar aquel trabajo tan sencillo. Una vez le preguntaron a qué venía tanta celebración si solo era un simple vendedor de bocadillos, y el hombre respondió: «Yo no vendo bocadillos, hago feliz a la gente. Ese es mi oficio».

Una anécdota parecida tuvo lugar en la NASA en 1961, cuando Kennedy fue a visitar las instalaciones en plena carrera espacial. Mientras recorría el recinto, el presidente se encontró con un empleado de la limpieza que en aquel momento estaba sacando brillo a un pasillo. Al parecer, Kennedy se detuvo a saludarle y, tras darle la mano, le preguntó:

—¿Qué hace usted en la NASA?

—Presidente, ¡estoy ayudando a poner un hombre en la luna! —le respondió el hombre con una sonrisa de orgullo.

Esta historia real nos aporta dos grandes lecciones:

1. La mayor sabiduría es entender que las pequeñas cosas son también las más grandes.

2. No hay nada más sagrado que estar presente (con todo lo que significa) allí donde estés.

DORMIR EN LA TORMENTA

De cada cual depende proyectar el foco hacia fuera o hacia dentro, despreciar lo pequeño o darle la grandeza de un sueño. Podemos tratar las dificultades como obstáculos infranqueables o como pruebas del destino para ser aún mejores.

En la mayoría de los casos, la solución a los problemas depende de nosotros, en especial cuando se trata de aquellos que nos creamos nosotros mismos. Pero ¿qué hacer cuando los acontecimientos nos superan y no podemos influir directamente en ellos?

Hay un pasaje del Evangelio de Marcos que es muy revelador en ese sentido. La siguiente escena la viven Jesús y los apóstoles en una travesía en barca:

Se levantó una gran tempestad de viento, y echaba las olas en la barca, de tal manera que ya se anegaba. Y él estaba en la popa, durmiendo sobre un cabezal; y le despertaron, y le dijeron: «Maestro, ¿no tienes cuidado que perecemos?».³

Ha habido muchas discusiones sobre el sentido de este episodio. ¿Por qué, en medio de la tempestad, Jesús duerme profundamente mientras sus acompañantes temen por su vida?

3 Marcos 4:37-38.

Él mismo les increpa, preguntándoles: «¿Por qué estáis así amedrentados?».

Desde un punto de vista teológico, habría muchas cosas que decir. Sin embargo, con un enfoque estrictamente humano, la cuestión sería: ¿De qué sirve preocuparse, angustiarse o predecir catástrofes cuando lo que está pasando no depende de uno mismo?

Si implorar o desesperarse no cambiará el rumbo de las cosas, entonces es un acto de valor, aceptación y sabiduría dormir en medio de la tormenta. Incluso si al final sucediera lo peor, es mucho mejor haber pasado los últimos minutos de vida con el alma serena.

De hecho, ese aparente «no hacer nada» en momentos de gran crisis puede salvarnos la vida, ya que nuestras reacciones ante el peligro pueden ser más fatales que el propio peligro.

A veces sentimos que el mundo, todo lo que nos rodea, está en guerra constante. Si nos dejamos llevar por el pánico o la furia, solo estaremos agravando el problema. Tras ocuparnos de aquello que depende de nosotros, lo mejor que podemos hacer es dormir en la tormenta.

Si, a pesar de todo, mantienes la calma dentro de ti, podrás navegar en cualquier tempestad sin perder tu centro. Es decir, sin perderte a ti mismo.

LA FELICIDAD DE RESOLVER PROBLEMAS

En 1990, el psicólogo norteamericano de origen húngaro Mihály Csíkszentmihályi tuvo una gran repercusión en todo el mundo con su ensayo *Fluir (Flow)*, donde identificaba el fluir con la «experiencia óptima». Había utilizado por primera vez ese concepto quince años antes en un ensayo sobre el trabajo y el juego.

¿A qué se refiere exactamente con «fluir»?

El autor lo define como un estado de concentración absoluta. Es el estado en el que te encuentras cuando estás totalmente absorbido por la actividad que estás viviendo, hasta el punto de que cualquier otra cosa deja de existir en tu mente.

Un creyente que reza en silencio y con devoción, al igual que el músico que se entrega a una obra que requiere toda su atención, experimenta el fluir, un estado a menudo místico que procura algo muy especial al ser humano.

Antes de saber qué es, veamos cuáles son los ocho estados mentales que identifica Csíkszentmihályi según su modelo de fluir:

- Excitación
- Ansiedad
- Preocupación
- Apatía
- Aburrimiento
- Relajación
- Control
- Fluir (*flow*)

De los ocho estados mentales, es en este último en el que experimentamos más felicidad, según los estudios realizados por el autor.

En el libro que le dio fama mundial, quien fue director del departamento de Psicología de la Universidad de Chicago menciona un experimento que llevó a cabo con un numeroso grupo de personas laboralmente en activo. Estas se comprometieron a registrar los momentos en los que sintieran un «subidón» de felicidad, indicando dónde se hallaban y qué estaban haciendo en aquel preciso instante.

Para sorpresa de los investigadores, al recibir los resultados descubrieron que esos instantes felices pocas veces tenían lugar en horas de descanso o mientras disfrutaban de lo que comúnmente se consideran actividades placenteras. La mayoría de estos momentos se registraron durante el trabajo, a menudo en el punto en el que se resolvía un problema.

¿No es asombroso?

Nos quejamos tan a menudo de que «la vida está llena de problemas» que no nos damos cuenta de que esos mismos problemas, al vencerlos y elevarnos por encima de lo que éramos antes, son la sal de la felicidad.

Para ello, hay que adoptar la conciencia del capitán que pone toda su atención en navegar por un río torrencial, fluyendo con el desafío.

Tal como explica el autor de *Fluir (flow)* en su libro:

Una persona puede hacerse a sí misma feliz o miserable independientemente de lo que esté realmente sucediendo «fuera», tan solo cambiando los contenidos de su conciencia. Todos conocemos individuos que pueden transformar situaciones deses-

peradas en desafíos que superar, simplemente por la fuerza de su personalidad. Esta capacidad de perseverar a pesar de los obstáculos y los retrocesos es la cualidad que la gente más admira en los demás, y con justicia, porque es probablemente el rasgo más importante, no solo para tener éxito en la vida, sino también para disfrutarla.

Por lo tanto, deberíamos dar gracias a Dios por tener problemas que afrontar, ya que, una vez resueltos, seremos mejores y más felices que antes. Nos transformaremos en seres humanos mejor preparados para la vida. Además de adquirir más recursos y una mayor resiliencia (la capacidad de navegar entre los torrentes de la vida), una existencia llena de problemas nos permite desarrollar la empatía hacia los demás, que también sufren.

Quien se ocupa de sus propios problemas y los vence adquiere la capacidad de ayudar a los demás a superar los suyos.

Quien sufre y, en lugar de abandonar, se vuelve más fuerte, se convierte en un hombro seguro sobre el que podrán descansar otras personas que padecen los embates de la vida.

Tener problemas, pasar por etapas de confusión, experimentar el dolor, hallar soluciones, sufrir, fracasar, levantarnos de nuevo, recuperar las ganas de vivir... todo ello nos aporta un horizonte más amplio sobre la existencia. Nos permite realizarnos, devenir más humanos, en suma.

¿SEGURO QUE ES MALA SUERTE?

Hay mucha gente que piensa que tiene mala suerte en la vida. Se lamentan de que les suceden cosas dolorosas, como padecer alguna enfermedad, perder a la pareja o el trabajo, tener escasez de dinero, etcétera. Estas personas piensan que Dios o la vida no las ama, ya que están sufriendo.

Sin embargo, ¿hasta qué punto podemos estar seguros de que un acontecimiento es definitivamente negativo? ¿Y si esa dificultad es un umbral que nos lleva hacia una situación mejor, hacia una evolución necesaria para nuestro espíritu?

Con el paso del tiempo, lo que parecía una gran desgracia puede resultar una bendición, como los ejemplos que pondré a continuación:

- Tu pareja te ha dejado de repente, sin una razón sólida. Sean cuales sean las causas —la más común es la aparición de otra persona—, si en el fondo de su alma esta persona no estaba comprometida a recorrer la senda de la vida contigo, cuanto antes se vaya, más tiempo tendrás para recomponer tu existencia y encontrar nuevas ilusiones. Tal vez el amor verdadero te esté esperando justo después de esa decepción, y ha sido necesario pasar por ese desengaño para adquirir la sabiduría necesaria para hallar a la persona adecuada.
- No encuentras trabajo o te han despedido. ¿Consideras que eso es propio de incapaces y fracasados? La historia de las personas de éxito te demostrará que eso no es así. ¿Sabías que Jack Ma, el fundador de Alibaba,

con ochocientos millones de clientes en China, fue rechazado en todas las ofertas de empleo a las que se presentó en su juventud? Fue calificado de «incapaz» al presentarse para trabajar en Kentucky Fried Chicken, y en una promoción de catorce puestos a la que se presentaron quince candidatos fue el único descartado. Poca gente conoce que el propio Walt Disney, antes de crear su compañía, fue despedido de la agencia de publicidad donde estaba contratado por «falta de imaginación», según escribió su jefe. Ambos hombres —y otros muchos, como Steve Jobs— interpretaron el rechazo como una señal de que debían ocuparse de su propio destino. Y les fue muy bien. Por lo tanto... ¡gracias, fracaso!

- Una enfermedad o un accidente te han obligado a detener la actividad. De entrada, no podemos alegrarnos por algo así, pero incluso en una situación no deseada como esta podemos encontrar una oportunidad. Cuando el cuerpo enferma de repente y nos obliga a hacer reposo, nos manda el mensaje de que debemos encarar la vida con otro espíritu. Esta invitación a reflexionar ha sido la semilla que ha hecho brotar muchas vocaciones. Una muestra de ello fue la pintora mexicana Frida Kahlo, que descubrió su pasión por la pintura tras quedar inmovilizada a causa de un terrible accidente. Si no hubiera vivido este hecho traumático, quizá nunca habría tenido el tiempo y la calma para descubrir su misión en la vida.

BUENA SUERTE, MALA SUERTE... ¿QUIÉN SABE?

Hay un cuento muy conocido de un campesino al que le van pasando una sucesión de cosas aparentemente buenas y malas y, cada vez que vienen a consolarlo o a felicitarlo, se limita a responder: «Buena suerte, mala suerte... ¿Quién sabe?».

A medida que vamos ganando experiencia en la vida, aprendemos a relativizar las desgracias y los golpes de fortuna, ya que lo bueno o malo que hay en algo se descubre con la perspectiva del tiempo.

Según las estadísticas, tras la alegría de conseguir un enorme premio en la lotería, el 70% de los ganadores lo pierde todo en el plazo de cinco años. Y no solo se quedan sin dinero. En muchos de los casos, esta fortuna repentina provoca separaciones, peleas con familiares y amigos, con lo que al final la persona «afortunada» acaba sola y resentida con el mundo.

«Buena suerte, mala suerte... ¿Quién sabe?»

Para responder a esa pregunta, Steve Jobs, a quien hemos mencionado antes, hablaba de «unir los puntos». Como el pasatiempo infantil en el que el dibujo aparece solo al final, tras haber pasado por todos los números, las consecuencias de las cosas que nos suceden son inciertas. Y eso, sin duda, nos causa inquietud.

FELIZ EN LA INCERTIDUMBRE

Cuando leemos la Biblia, vemos que los judíos, el pueblo elegido, pasaron mucho tiempo en el desierto. Se trata de un lugar donde raramente hay bebida o alimento; no hay seguridad

alguna. Por lo tanto, podríamos entender que no es un destino afortunado.

La falta de seguridad nos lleva a situaciones límite, pero Dios ama a las personas que no tiran la toalla e, incluso en las circunstancias más difíciles, deciden seguir caminando y viven con amor y esperanza lo que el destino les brinda.

El ser humano ansía la seguridad y la estabilidad. Sin embargo, en muchos momentos de nuestra vida nos sentimos totalmente perdidos, como los judíos en el desierto, y no sabemos cuándo llegará el siguiente oasis.

¿Cómo ser feliz en medio de tanta incertidumbre?

En 1951, el estudioso norteamericano Alan Watts se refirió a este asunto en *La sabiduría de la inseguridad*. Sobre esta causa de ansiedad humana, en las primeras páginas de su ensayo presenta la siguiente reflexión:

Hay ocasiones en las que casi todos envidiamos a los animales, porque ellos sufren y mueren, pero no parece que hagan de eso un «problema». Da la impresión de que sus vidas tienen muy pocas complicaciones. Comen cuando tienen hambre, duermen cuando están cansados, y el instinto, más que la inquietud, parece gobernar sus escasos preparativos para el futuro. Por lo que podemos juzgar, cada animal está tan ocupado con lo que hace en el momento presente, que no se le ocurre preguntarse si la vida tiene un sentido o un futuro.

En el próximo capítulo abordaremos el tema del pasado, y en el tercero hablaremos del futuro, pero detengámonos un poco en esta comparación entre el animal que vive feliz, ajeno a cualquier problema que no sea lo inmediato, y el ser humano.

¿Qué distingue al perro que corre feliz por un prado del oficinista melancólico que no sabe qué hacer con su vida?

Algunos teóricos afirman que una diferencia crucial es que el animal no sabe que un día va a morir. No tiene conciencia de su propia existencia, como sí la tienen los seres humanos. Esto le permite «fluir» con el momento sin más ataduras. Si no tiene hambre, sed ni frío, a no ser que esté enfermo, un animal estará en un constante estado de fluir.

Además de introducir la espiritualidad oriental en Estados Unidos, Alan Watts era un hombre con una vida realmente desordenada. A veces incluso tortuosa. Prueba de ello es que murió siendo aún joven. Tal vez por eso era consciente de los muchos artificios (drogas, juego y consumo irracional) de los que se vale el ser humano para tapar esa incertidumbre.

Este filósofo norteamericano hablaba, por ejemplo, de la ley del esfuerzo invertido: «Cuando intentas permanecer en la superficie del agua, te hundes; pero cuando tratas de sumergirte, flotas. Cuando retienes el aliento, lo pierdes».

Luchar contra una vida llena de cambios y problemas es como ir a bordo de una nave que no puedes controlar en medio de una tormenta. Como el relato del Evangelio de Marcos, desesperarse y sucumbir al pánico no hará más que empeorar las cosas.

Contemplar con relatividad todo lo que sucede, pues no sabemos si al final será para bien o para mal, dejar en manos de la providencia lo que no depende de nosotros y tomar como un desafío lo que sí depende de nosotros nos llevará a ser felices en la incertidumbre.

LA PERLA QUE ESCONDE LA CONCHA

Aunque cuando surge lo veamos como un incordio, cada problema esconde posibilidades inesperadas. A mí me gusta decir a mi comunidad que «un problema es una concha que guarda una perla escondida».

Cada dificultad que encontramos en nuestro camino es una oportunidad para evolucionar.

Las grandes mujeres y los grandes hombres de la historia de la humanidad no lograron su grandeza teniendo una existencia monótona en la que nunca sucedía nada. Al contrario, se enfrentaron a numerosos retos, sufrieron reveses, fueron incomprendidos. A veces, incluso fueron perseguidos.

Eso es lo que les permitió probarse a sí mismos y trascender lo que habían sido hasta entonces. Cada problema abre una nueva puerta, cada obstáculo nos hace más fuertes. Si sabemos ver la perla dentro de la concha, eso nos conducirá al progreso personal.

Cuando acababa de ordenarme sacerdote, un hombre mayor me contó una vez que tenía mala relación con sus vecinos, que eran una pareja joven. Al preguntarle qué clase de personas eran, reconoció que no eran mala gente, pero había tenido un conflicto con ellos que no supo enderezar. Yo le dije que Dios había puesto a esos vecinos frente a su puerta para que tuviera la oportunidad de hacer algo distinto a lo que había hecho siempre. Si él era un hombre que se aferraba rápidamente al

rencor, quedándose congelado en el conflicto, ahora tenía la ocasión perfecta para evolucionar.

¿Y si en lugar de maldecir a aquellos jóvenes, empezaba a saludarlos amistosamente, a interesarse por sus vidas? ¿Qué sucedería entonces? Le dije que merecía la pena probarlo.

Mucha gente vive permanentemente enfadada y ve enemigos por todas partes. Está a la defensiva, discute por todo y piensa que el problema está fuera, cuando en realidad se encuentra en su interior.

Abrirse a nuevas perspectivas, a nuevas formas de actuar, dejar de luchar por tener la razón... pensar incluso que todo el mundo está equivocado, empezando por uno mismo, puede aportarnos más paz que ganar mil batallas.

GRACIAS POR LA DIFICULTAD

Sigmund Freud dijo al final de sus días que se sentía muy agradecido a la vida porque «nada le había sido fácil». A lo largo de su estudio pionero de la psicología, pasó por numerosas dificultades y se encontró con mucha incompreensión. Ya en su madurez padeció enfermedades, fue perseguido por los nazis y tuvo que exiliarse a Londres siendo ya anciano. Aun así, le pareció una bendición haber soportado tantas dificultades en su camino, ya que eso lo obligó a aprender muchas cosas.

Por eso, cada vez que aparezca un nuevo problema en tu vida, además de intentar resolverlo —en caso de que dependa de ti—, hazte esta pregunta: «¿Qué nueva enseñanza u oportu-

tunidad me brinda lo que me está pasando? ¿De qué manera lo que estoy viviendo puede hacer de mí una persona mejor?».

Un viejo dicho reza que «Dios no pone obstáculos en tu vida que no puedas sortear». Cuando una dificultad aparece de repente en tu vida, es porque estás preparado para superar el reto.

En mi caso, una gran prueba que me reservaba el destino era la iglesia de la Pacificación. Desde un punto de vista racional, parecía imposible convertir un templo casi en ruinas en una iglesia que fuera el hogar de una comunidad moderna y abierta, un lugar desde el que mejorar el mundo.

¿Por dónde empezar? ¿De dónde saldría el dinero? ¿Quién me ayudaría a devolver a la vida ese mausoleo vacío?

A menudo pienso que este desafío me buscó a mí para que tuviera la oportunidad de superarme. Las cosas se habían vuelto cómodas en la capilla de los policías, donde yo empecé a dar mis homilías, y necesitaba salir de mi zona de confort.

A su manera, todo el mundo tiene esta clase de llamadas. Terminaré este capítulo proponiéndote un sencillo ejercicio.

- Haz una lista de las cosas que hasta ahora te han parecido imposibles. Pueden pertenecer a cualquier ámbito de tu vida (familia, profesión, estado físico, etcétera).

- De todos los imposibles, elige aquel que te resulte más significativo, más importante en tu vida, y conviértelo en tu foco vital.
- Pregúntate: «¿Qué es lo que hace que lo vea imposible? ¿Son mis miedos? ¿Es lo que piensen los demás? ¿Me aterra fracasar, quizá?».
- Hazte esta pregunta clave: «¿Qué puedo hacer que no había hecho hasta ahora para que eso deje de ser imposible?». Puedes plantearlo incluso de forma indirecta: «¿Qué haría en mi situación alguien para quien no fuera imposible resolver este problema? ¿Qué me impide actuar como esa persona?».
- Si la respuesta a esta última pregunta es «nada», ya puedes ponerte en camino.

Cuando asumes un reto que moviliza tu cuerpo, tu mente y tu espíritu, estás abriendo una puerta que te llevará a un nuevo mundo lleno de maravillas.

El problema te llevará a la tierra prometida.