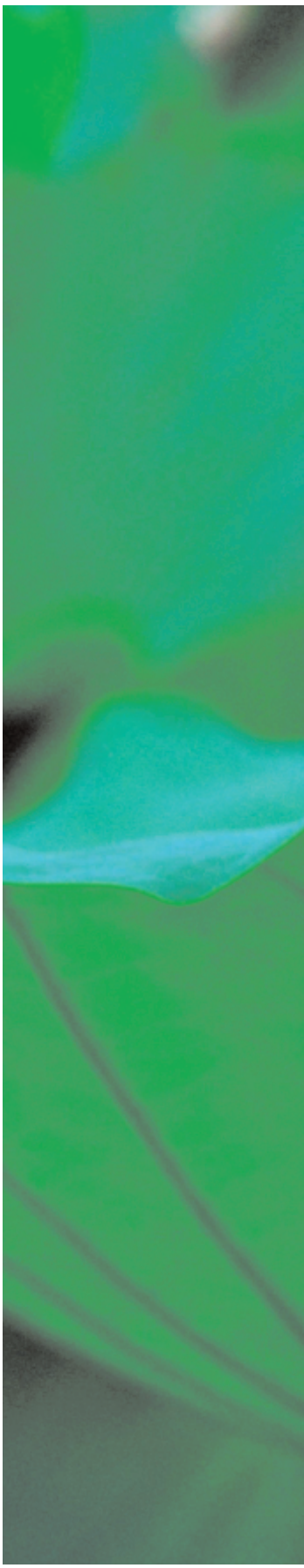
Decir 'sí' a la vida

Cuando nos dejamos llevar por la rutina y el camino fácil, perdemos el timón de nuestra existencia, alejándonos de nuestros sueños. Pero si aprendemos a contactar con nuestro potencial, lograremos convertirnos en los directores de nuestra vida.

MIRIAM SUBIRANA
Profesora de meditación. Autora de varios libros sobre desarrollo personal. Acaba de publicar *Vivir en libertad: reflexiones sobre los límites, los sueños y lo esencial* (RBA Integral).

Abrazar la vida es vivir en libertad sabiendo sujetar y manejar las riendas. No vivir a merced de otros sino elegir cada paso, según lo que nos proponemos. Es ser capaces de pensar, experimentar y expresar nuestros propios pensamientos y sentimientos, sin ser condicionados por factores externos ni por las tendencias negativas de nuestra personalidad.

Cuando dirigimos bien nuestra orquesta interior, podemos gobernar las influencias externas sin sucumbir a ellas. Cuando la orquesta nos dirige, bailamos de un lado a otro sin rumbo claro y con una melodía poco armónica, ruidosa, y sufrimos. Nuestra orquesta está formada por diferentes instrumentos: los recuerdos, los deseos, los ▹



hábitos, la mente, las creencias, las emociones, los sentimientos, los miedos, la intuición, los juicios, la creatividad, la imaginación... ¿Quién es el director de esta orquesta? Nosotros, nuestro ser. La voz del ser que emerge de la conciencia.

Se trata de permanecer despiertos, atentos. Si el director de la orquesta cierra los ojos y se tapa los oídos, ¿qué pasa con la orquesta? Si nuestra orquesta nos domina y nosotros, que somos el director, estamos anquilosados, sin flexibilidad, dormidos, apáticos, no podremos llegar al destino al que nos gustaría llegar. Y, para empeorar las cosas, cuando nuestra orquesta nos domina, somos más vulnerables a que nos dominen las orquestas de otros.

TRASCENDER Y BRILLAR

Para dirigir nuestra vida, hemos de reconocer nuestro potencial, cuidarlo, nutrirlo, utilizarlo y expresarlo. Así permanecemos despiertos y dejamos de culpar, de quejarnos y de poner excusas. Asumimos nuestra responsabilidad y mantenemos una actitud de agradecimiento. No nos acomodamos en zonas de pereza. Salimos de esos espacios limitadores de potencial para trascender y brillar.

Si queremos vivir en libertad, hemos de conocernos mejor, cuestionar las creencias que nos limitan, limpiar el almacén de los recuerdos que nos mantienen anclados en el pasado y vencer los miedos. Como no vivimos aislados, el arte de vivir requiere empatía, diálogo y silencio para escuchar.

En el libro *Vivir en libertad: reflexiones sobre los límites, los sueños y lo esencial* (Ed. RBA), planteo diferentes ideas, preguntas y reflexiones para que abracemos la vida, el cambio y la incertidumbre. Vivir es gozar, reír, aceptar, afrontar, amar y compartir. Librémonos del equipaje innecesario.

Cuando uno inicia la peregrinación del Camino de Santiago se lleva muchas cosas "por si acaso". Al cabo de unos cuantos kilómetros de andar, se da cuenta de todo el peso innecesario que lleva sobre sus hombros y lo suelta. Empieza a confiar entonces en que todo lo que necesita vendrá a su encuentro en el camino. Y se da cuenta de que lo más importante ya lo tiene: la vida, la ilusión y la energía para caminar.

LA ESCUCHA DEL CORAZÓN

En el camino de la vida, nos encontramos con cruces, oportunidades, opciones, barreras y dificultades. Cuando se nos presentan situaciones que parecen pedirnos algo u ofrecernos oportunidades, nos cuestionamos lo que estamos haciendo y nos planteamos que, quizá, deberíamos cambiar el rumbo. Recordemos que nuestra capacidad creadora de escoger qué pensamos y qué sentimos en cada momento y cómo respondemos en cada situación es nuestra fuerza y nuestra libertad.

Decir "sí" a la vida es abrazar el cambio que nos proponen las situaciones, siempre y cuando sea acorde con nuestra conciencia y nuestro corazón. Un ejemplo reciente es el del joven Jaume Sanllorente, que fue a la India de turista y acabó creando la ONG Sonrisas de Bombay –para más información, recomiendo la lectura de su apasionante libro *Sonrisas de Bombay* (Ed. Plataforma)–. Tenía su vida bien montada en Barcelona, pero al ver un orfanato en Bombay que estaba a punto de cerrar sus puertas por falta de fondos, sintió una llamada y dijo "sí". Aunque muchos intentaron convencerle para que dijera "no", él escuchó a su corazón.

Este es un claro ejemplo de que, cuando ponemos nuestro corazón en algo y nuestra mente se centra, la energía fluye poderosamente hacia allí. Es cuestión de escu- ▹

char a nuestro corazón y atreverse a decir "sí" y a decir "no". Debemos tener claro a qué decimos "sí" y a qué decimos "no".

Personalmente, he vivido situaciones difíciles e incómodas, pero a través de mi corazón he sabido que tenía que estar allí. La confianza en mí misma y en que todo saldría adelante, el saber que había alguna lección escondida que tenía que aprender, me ayudó a decir "sí". Era lo que me pedían el momento y la situación, aunque yo hubiera preferido estar en algún otro lugar "más cómodo", menos arriesgado.

Fue importante escuchar la voz del tiempo, la voz del momento, la voz de la situación y confiar en que aquello me fortalecería. Al ampliar mis límites, podría ayudar y compartir con otros. Cuando estamos frente a diferentes situaciones, direcciones, propuestas y oportunidades, ¿a cuáles decimos que sí y a cuáles que no?

ACERCARSE AL PROPIO IDEAL

Para decidir, es importante mantener enfrente la visión de nuestro sueño, lo que realmente queremos; ser consciente de lo que es esencial para nosotros. Desde ese espacio de claridad interior, debemos ver cuáles de estas situaciones siguen la dirección de nuestro propósito y cuáles nos alejan, cuáles son como espejismos que parecen ofrecer algo apetecible, pero que nos alejarán de lo esencial. Son oportunidades que parecen más fáciles y que, por pereza, sería más cómodo decir que sí.

Pero en nuestro interior, si escuchamos, sabemos que no seremos felices, ya que estamos huyendo del desafío. No hemos escuchado a nuestro corazón. Nos hemos dejado llevar por la inercia. Gandhi escribió: "Debemos negarnos a dejarnos llevar por la corriente. Un ser humano que se ahoga no puede salvar a otros". Cuando decimos que sí al proyecto o actuación que nos acerca a nuestro ideal, es un sí en el que no hay sumisión, en el que no perdemos libertad. Una vez nos hemos decidido por el sí o por el no, necesitamos poder de concentración, que nos permite alejarnos de lo inútil. Meditar nos ayudará.

FORTALECER LA AUTOESTIMA

Personalmente, para decir "sí" con entusiasmo y apertura, abrazando lo que venía sin saber muy bien lo que me esperaba, he tenido que trabajar en mí la aceptación, las decepciones, los sueños rotos, las rupturas.

A veces la ruptura no es tanto con algo exterior sino con algo que se rompe en nuestro interior. Nos cuestionamos cómo hemos estado viviendo hasta ahora, y nuestras creencias empiezan a parecernos limitadas. Sentimos incertidumbre y quizá tenemos ganas de llorar: aquello en lo que nos apoyábamos ya no puede seguir siendo un pilar para nosotros, y nos encontramos en un vacío y solos. Sabemos que tenemos que soltarlo, pero no sabemos dónde agarrarnos.

En primer lugar, no hay que alarmarse, es una buena señal que se produzca esta ruptura en nuestro interior. La vida es energía en cambio constante. Valoremos lo que nos ha servido hasta ahora y, si ya no lo necesitamos, debemos tener la capacidad de soltarlo, creando así espacio para abrazar lo nuevo.

Es la oportunidad para replantearnos qué es lo que realmente anhela alcanzar nuestra alma. **Nuestra capacidad creativa es extraordinaria, debemos confiar en nosotros y cultivar nuestros recursos internos para alcanzar nuestros propósitos.** Esto fortalecerá nuestra autoestima.

La autoestima es la base para dejar de decir "sí" en las situaciones que sabemos que deberíamos decir "no". Ser valiente para de-

cir "no" implica que nos atrevemos a perder la posible aprobación que recibiríamos si dijéramos "sí". ¿Cuántas veces decimos "sí" para obtener la aprobación del otro?

Aunque en nuestra conciencia sabemos que deberíamos decir "no", decimos "sí" por miedo a ofender, por miedo a parecer incapaces, por vergüenza, para evitar un enfrentamiento o, incluso, por culpabilidad de no estar ahí para alguien. Entonces es un sí con sumisión. Tanto si decimos "sí" como si decimos "no", cuando la decisión se basa en algún miedo, tendremos que justificarla, defenderla ante nosotros y ante los demás e, internamente, nos sentiremos inseguros porque nuestro corazón no está ahí.

Las decisiones basadas en el temor y con el objetivo de mantener una aparente seguridad nos mantienen, paradójicamente, muy inseguros por dentro.

AFIRMARSE CON ENERGÍA POSITIVA

Se trata de aprender a decir "sí" o a decir "no" con asertividad, con respeto hacia uno mismo y hacia el otro. Así no necesitaremos justificar ni defender nuestras decisiones.

Decir "no" con asertividad y con energía positiva implica que lo hemos reflexionado, que tenemos buenas razones para decir "no", y que esa decisión no va en contra de nadie ni de nada. Es decir, nuestro "no" surge de una energía positiva y no del rechazo o del rencor. Reconocemos que hay algo que hacer, sentimos empatía hacia la persona o la situación, y lo valoramos. Pero le explicamos que ahora no es el momento para nosotros.

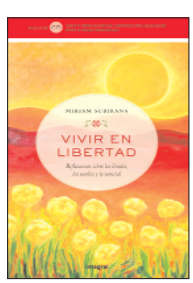
Con empatía, conseguimos incluso que la otra persona esté de acuerdo en que, en esta ocasión, no somos nosotros quienes hemos de hacer lo que se necesita. Ofrecemos alternativas, soluciones o ideas creativas, mostrando nuestro cuidado y atención por el otro. En este sentido, el no es un no positivo que surge de un espacio de amor, valentía y respeto. Es decir "sí" a decir "no".

SACAR PARTIDO A UNO MISMO

La palabra "sí" tiene un poder afirmativo. Los buenos pensamientos y acciones tienen un impacto universal positivo. Para aprovechar ese inmenso potencial, he creado el espacio Yesouisi –www.yesouisi.es–, que se origina con el poder del sí. *Yes*, "sí" en inglés. *Oui*, "sí" en francés. Yesouisi, en su pronunciación en inglés, sería *Yes we see*: "Sí, vemos". Nos da el sentido de despertar y ver, de darnos cuenta de nuestro potencial y de aprovecharlo.

Es decir "sí" a vivir nuestro sueño, lo cual requiere saber dominar nuestros estados internos, de manera que nuestros sentimientos no dependan de factores pasajeros, como pueden ser los estados de ánimo de otra persona o los propios, las circunstancias externas o el tiempo.

En ocasiones, en lugar de vivir nuestro ideal de vida, de vivir lo que de verdad nos motiva, nos resignamos a vivir desde la rutina. Hemos perdido la elegancia, la nobleza, lo sagrado, lo mágico, lo diferente y caemos entonces en un automatismo: perdemos la conexión con nuestro verdadero ser y con nuestro propósito. En vez de vivir con el piloto automático, vivamos nuestro sueño incorporando nuestro ideal a cada situación. La vida será así un cúmulo de experiencias positivas. ■



EL NÚCLEO DE LA FELICIDAD
Su último libro, *Vivir en libertad: reflexiones sobre los límites, los sueños y lo esencial*, desgrana las claves de la plenitud vital.