***100***

***Relaciones y Otros Tesoros***

Quien conoce a los demás posee inteligencia;

 quien se conoce a si mismo posee clarividencia.

 Quien vence a los demás posee fuerza;

 quien se vence a si mismo es fuerte.
*-Lao zi*

Mi experiencia y conocimiento de relaciones en la primera mitad de mi vida, proviene de la época anterior a cuando oí ha­blar del flujo de energía..., ¡y se nota! Era una víctima perfec­ta, una romántica idealista, un codependiente de primera, un resentido perfecto

Sea como sea, a continuación presento las reglas básicas para crear relaciones importantes mediante el flujo de ener­gía, ya que el proceso no difiere del de crear cualquier otra cosa en cualquier momento en el que tenemos una alianza, sin im­portar qué tan estrecha sea, con alguien o con algo. Eso cons­tituye una relación. Así que aquí vamos.

**No son los malos hábitos.**

Las relaciones de cualquier tipo, con amigos, la pareja, cónyuge ó socio de negocio, han sido, como todo lo demás en este mundo de acuerdo a como estemos vibrando. Proviene de cómo nos estemos sintiendo. ¡Punto!

Esto es así, y no se necesita ser un genio para descubrir que si estamos sintiendo cualquier cosa que no sea paz con nosotros mismos, así como absoluta aceptación y aprecio por nuestra pareja (¡buena suerte!), nuestras vibraciones van a empezar a destruir esa relación, aunque estemos absoluta­mente convencidos de que, puesto que no hay nada malo en nosotros, la culpa debe ser de la otra parte. Si estamos, ver­bal o mentalmente, acusando, menospreciando o desaprobando cualquier cosa, estamos vibrando de forma negativa.

Si nos sentimos atrapados, ignorados o descuidados, inse­guros, incomprendidos o defraudados, estamos vibrando ne­gativamente.

Si nos apresuramos a complacer, rescatar, o aplacar, estamos vibrando negativamente.

Y casi puedo oír los “Si, pero……”

“¡Sí pero…., no conoces a mi pareja!”.

“¡Si pero…., ¿cómo te sentirías si tuvieras que vivir con éste o trabajar con aquél?”.

Dalo por hecho. Cuando dos personas están involucradas ambas están vibrando, y pocas veces éstas coinciden. De todas maneras, nosotros somos únicos y exclusivos creadores de nuestras experiencias; no lo son nuestra pareja, ni nuestros padres, ni siquiera el jefe que acaba de despedirnos.

Así que, aunque parezca muy difícil de asimilar, estamos hablando de que se trata de un asunto de mirar hacia nuestra propia válvula, nuestras propias reacciones, nuestro propio enfoque, nuestro flujo de energía, porque mientras estemos mirando insistentemente hacia alguna otra parte, sea del pasado o presente, sobre todo lo que no nos gusta, no sólo recibiremos más de lo mismo, sino que estaremos bloqueando todas las cosas buenas que nos gustaría ver en su lugar.

El asunto es que si nuestra pareja o cualquier otra perso­na con la que tengamos una relación, tiene ciertos hábitos que nos disgustan ("no quiero") y nos enfocamos en ellos, incluso con válvulas moderadamente cerradas, todo lo que estamos haciendo es perpetuar esos hábitos que nos gustaría borrar, porque los estamos reteniendo en nuestra vibración.

Por tanto, la causa de toda la espiral descendente que se produce en cualquier relación que haya existido y que se haya deteriorado, es la insistente atención -aunque seguramen­te inocente- que prestamos a las situaciones desagradables, sin importar lo insignificantes que éstas puedan parecer. Así es como cualquier agravio pequeño, sin importancia, empie­za a rodar como una bola de nieve y poco a poco se convierte en algo mucho más importante, debido a nuestro enfoque per­sistente y al flujo de energía negativa lanzado hacia él; el resultado es que comenzamos a atraer otras cosas negativas en esa misma dirección, además de agrandar el pequeño pro­blema original del que nos estábamos quejando.

Eso significa no sólo que esa infame tapa de la pasta den­tal nunca volverá a quedarle al tubo, sino que el enojo tiene el potencial suficiente, debido a nuestro constante enfoque negativo, para aumentar hasta convertirse en un indeseable romance extra marital, una defensa abollada, un despido o has­ta un divorcio.

"Cuanto peor es, peor se vuelve”, ¿recuerdas? Un constante flujo de disgusto acerca de cualquier cosa, tarde o temprano se volverá muy desagradable. Y tiene que ser así, porque lo semejante atrae a lo semejante.

Con toda seguridad, cuando alguien "aprieta nuestras tuer­cas", cada gramo de nosotros desea apretar las suyas como revancha. Pero no se trata de que lo que hacemos en una relación equivalga a lo que recibimos. ¡Nunca! Ni siquiera de cómo está fluyendo la energía de nuestra pareja. Como todo lo demás en nuestro mundo, sea lo que sea que tengamos frente a nosotros, ha llegado directamente de cómo nosotros mis­mos hemos estado sintiendo, fluyendo y vibrando. No hay otra forma de decirlo: si quieres cambiar las condi­ciones de tu relación, vas a tener que cambiar tus vibraciones.

***“No existe la buena o la mala suerte;***

 ***simplemente la inventamos para justificar***

 ***el resultado de nuestras acciones”.***

*- Jose Alberto Navarro.*

**El acusado es el culpable**

La mayoría de nosotros pensamos en la culpabilidad como un largo y retorcido dedo que apunta en forma melodramática hacia alguien que ha cometido un error descomunal. Sin em­bargo, estamos realmente sumergidos en la culpabilidad casi en todo momento del día que pasamos despiertos. Del clima, a los conductores groseros o la tapa del dentífrico, estamos echando la culpa a otros desde que amanece hasta que anochece y nun­ca nos detenemos a pensar en lo que estamos haciendo.

¡Oh, seguro, la mayor parte de las veces probablemente nuestras acusaciones estén justificadas! ¿y qué? No hay un ápice de bienestar que pueda introducirse a través de la baja y gruesa vibración de la culpabilidad, lo mismo si está justifi­cada o no. De hecho, la energía electromagnética de la culpa­bilidad está cargada en forma tan potente, que fluye de nosotros hacia otras personas, de modo que puede hacer que quienes suelen ser generalmente muy seguros, se confundan, lo re­vuelvan todo y lo pongan de cabeza. Y; desde luego, enviar energía de culpabilidad a alguien que está siendo grosero, tonto, abusivo o borracho, sólo aumenta la condición que a ti te gustaría cambiar.

Unos amigos, cuyo equipaje se envió en un vuelo equivo­cado, estuvieron renegando furiosos durante horas enteras en su hotel por la ineficiencia de la línea aérea. Su importante equipaje, el cual había sido registrado, pero se hallaba des­aparecido, estaba tan completamente perdido que nadie sabía siquiera por dónde empezar a buscar. Finalmente, mis amigos se dieron cuenta de lo que estaban haciendo y cambiaron de actitud.

 Reivindicaron a los empleados, usualmente competen­tes, a los que habían estado criticando. En cuestión de minu­tos -¡minutos!- recibieron una llamada telefónica diciéndoles que el equipaje había sido localizado, y que les sería entregado en el lapso de una hora. Antes de su cambio de actitud, las can­tidades de energía violenta, llena de culpabilidad, que estaban enviando, habían causado que los trabajadores de la línea aérea convirtieran un incidente menor en un tremendo lío.

Un prestamista, al que yo había enviado una solicitud de préstamo, me llamó para decirme que no podían encontrar un importante documento original que yo sabía que les había enviado. Mientras yo protestaba por la incompetencia de su personal, empezaron a llegar llamadas telefónicas que empeo­raron las cosas. Había más documentos desaparecidos, más hechos que no se habían documentado adecuadamente, pro­blemas y más problemas.

Mientras más entrechocaba las ro­dillas con llameante furia, más cosas se desmoronaban ante mis ojos. Entonces, comprendí lo que estaba haciendo y cam­bié mi actitud hasta sentir aprecio por el personal normal­mente eficiente con el que estaba tratando, y en menos de ¡quince minutos! me llamaron para pedirme disculpas. Todo estaba ahí; el préstamo había sido aprobado.

Una amiga que conozco, no podía dejar de culpar a su esposo por lo que ella percibía como la causa de que sus gemelas tartamudearan. Después de que aceptó de mala gana asistir a un programa sobre '”aprecio al marido" que se impartía diariamente durante unas horas. Me llamó aproximadamente seis meses más tarde para con­tarme lo difícil que había sido para ella al principio, y cómo poco a poco empezó a incorporarse al espíritu del programa y aprendió a detenerse cuando se iniciaba dentro de ella un ataque de culpabilidad, y a abrir su válvula lo suficientemente para que fluyera algo de aprecio tanto hacia las niñas, como hacia el marido. En su última llamada, me comentó que las niñas ya casi habían vuelto a hablar normalmente, pero nunca supe qué pasó con el pobre marido.

***El asunto es que la energía de la culpa siempre provoca que una mala situación empeore. ¡Siempre!***

Digamos que hay una serie de cosas en la relación de pareja que no nos gustan; algunas de ellas son graves y otras más son pequeñeces, trivialidades que tal vez pensemos que estamos pasando por alto. Pero las "pequeñeces" no existen, y muchas veces constituyen los problemas más grandes. Lo mismo si alguna cosa es lo bastante grande como para que la etiquetemos como tal, que si la calificamos como una pequeñez, sin haber forma de decir si la estamos "pasando por alto" o la estamos acep­tando, nos enfocamos en esa maldita cosa de manera tan evi­dente, que hacemos fluir energía hacia ella y la agrandamos.

La cuestión principal es que si algo nos está molestando, tanto si esa molestia es justificada como si no, estamos vi­brando negativamente, ¡así son las cosas! Puede parecer sólo un leve desacuerdo sobre la forma de colgar la ropa. O puede ser algo tan terrible como el temor al maltrato. Pero sin im­portar la intensidad emocional que tenga, esa atención nega­tiva a "lo que sea", siempre causará problemas más grandes, porque así es el guió no la historia que estamos escribiendo.

Cierto, no podemos pintar en el lienzo de otra persona si ella no quiere que lo hagamos. Si alguien no quiere cambiar, escribir un nuevo guión o apreciar algo, probablemente no lograremos demasiado, a menos que nuestra propia válvula se abra. De hecho, una vez que emitimos energía positiva, existe una enorme posibilidad de que la otra persona reaccione como un potrillo enojado y no quiera tomar parte en lo que le ofre­cemos, lo cual podría muy bien significar que estamos bus­cando una forma de separarnos.

Eso es magnetismo. Si estás con alguien que no está dis­puesto a cambiar, y tú sí deseas hacerlo, probablemente la física universal los separará y los mantendrá así. Sí, eso pue­de parecer terrible, pero pregúntate a ti mismo por qué ibas a querer permanecer con alguien que crea su vida a través de un flujo de energía negativa.

Así que no te preocupes por la válvula de tu pareja. De he­cho, ¡nunca te preocupes por tu pareja! Dirige tu enfoque ha­cia lo que está ocurriendo a tu alrededor, e insiste contigo mismo en que lograrás abrir tu propia válvula, de cualquier forma que puedas, sin importar cómo. ¡SIN IMPORTAR CÓMO!

La única forma en la que puedes tener una relación como a ti te gustaría que fuera, es escribiendo tu historia o guión de ese modo y cumplirlo fielmente, hasta que se desarrolle tal como lo quieres, ya sea con tu pareja actual o con otra con la que tengas mayor armonía de vibraciones (lo que significa, si es que todavía no lo adivinas, ser mucho más feliz).

**Hay que escoger**

Si eres alguien que sufre en silencio, como lo era yo, ¡buena suerte! Sin importar cuál sea la razón por la que estás sufriendo, ésta crecerá como una mala hierba bien alimentada. Lo mis­mo ocurrirá si eres una persona controladora, regañona, preo­cupona o alguien que disfruta complaciendo a la gente. Tienes que desconectar tu enfoque destructor de la relación, sea lo que sea que esté cerrando tu válvula, y conectarlo a lo que deseas en la vida.

En otras palabras, desvía la atención de tus "no quiero", ponla en tus "quiero" y mantente ahí.

 Si tienes un borracho a tu lado, abre tu válvula y escribe tu nuevo libreto.

 Si tienes una pareja desempleada a tu lado, abre tu válvula y escribe una nueva historia.

 Si tu pareja y tú pelean por dinero, abre tu válvula y escri­be una nueva historia.

Empieza hablando con tu pareja sobre lo que quieres y por qué, no de lo que no quieres y por qué. Ya sé, estoy sonando muy condescendiente al respecto, como si fuera cualquier cosa este asunto de ignorar las acciones de un necio, el cual tú estás convencida de que es el responsable de tu vida miserable. La culpabilidad es nuestro juego, y se­ñalar con dedo acusador a alguien, o a nosotros mismos, siempre ha resultado inútil.

Cuando iba a la mitad de la redacción de este capítulo, de­cidí tomarme un descanso para hacer algunas compras de co­mestibles y tal vez ir al sauna para aclarar mis ideas. Quería olvidarme del tema durante un tiempo para asegurarme de que estaba hablando de lo más esencial ¿Olvidarlo? ¡Sí, claro!. Mientras me dirigía en mi automóvil hacia la tienda, em­pecé un monólogo interior muy desagradable con la gente a la que rentaba la casita que había dentro de mi propiedad. No habían podido pagarme la renta en los últimos dos meses, y mi atención estaba centrada en esa falta de pago. Era un pensamiento recurrente que en el mejor de los casos se esta­ba volviendo abrumador. De cualquier modo, el automóvil era un lugar ideal para enfurecerme, así que eso estaba haciendo con todos los falsos tonos de compasión y comprensión acos­tumbrados. Con franqueza, hervía de coraje, olvidando por completo lo que estaba provocando con mis vibraciones, y que estaba escribiendo precisamente sobre eso, ¡por amor a Dios!

Afortunadamente, fue mi mal estado de ánimo, ya en el su­permercado, lo que me hizo reaccionar. Mientras trataba de alcanzar la comida de mi perra, me percate de lo molesta que me sentía. Me pregunté a mí misma: "¿Qué es lo que me está moles­tando?" y me di cuenta, en forma instantánea, que me estaba enfocando en las circunstancias desfavorables de mis inquilinos.

Al principio me sentí molesta conmigo misma, entonces me enojé todavía más porque no lograba salir de mi mal esta­do de ánimo. Terminé mis compras y me dirigí hacia el baño de vapor con la esperanza de que eso mejorara mi estado de ánimo. Mientras seguía conduciendo mi auto, me sentí lista para escribir un nuevo guión.

Lo primero que hice fue sentir un poco de aprecio por ellos: "Son buenos muchachos y es agradable tenerlos, cerca". No era exactamente un ¡hurra!, pero eso era mejor que nada. Podía sentir cómo mi resistencia se iba reduciendo... un poco.

"Gracias a Dios, estaban ahí para cuidar de los perros, mien­tras yo me ausentaba. Ninguno de mis otros inquilinos había he­cho eso nunca. Y ninguno de 'mis otros inquilinos me había ofrecido ayuda para darle la retocada anual a la pintura de mi casa, como ellos lo habían hecho." Eso se sentía mejor.

"Y realmente adoran su hogar, y yo lo he arreglado lo me­jor posible." Para entonces, mi válvula estaba lo bastante abierta como para iniciar el nuevo guión, así que me dirigí a la alber­ca vacía, donde podía hablar en voz alta, tranquilamente, sin que nadie me sorprendiera. "¿Ambos consiguieron nuevos empleos? iGuau! ¡Eso es fantástico! Me siento realmente feliz por ustedes. Yo sé que han deseado comprar algunos muebles, así que ahora po­drán hacerlo”.

Continué así, visualizando la imagen que quería, apoyan­do mi idea tan lejos como pude y hasta donde me sentí cómo­da. Presionaba y avanzaba conforme me iba sintiendo bien. No habían pasado más de diez minutos de haber llegado a casa cuando los muchachos se acercaron a mí, sonriendo de oreja a oreja. No tenían todavía un nuevo empleo permanen­te, pero habían encontrado una forma de pagarme e iban a empezar a hacerlo inmediatamente. ¡Acción rápida, por decir lo menos!

Aun cuando estaban conscientes de su incapacidad para pagarme, su enfoque principal estaba centrado en lo mucho que les gustaba el lugar, y todo lo que intentaban hacer para arreglarlo, no en su falta de dinero, así que habíamos coincidi­do en nuestras vibraciones. Si se hubieran enfocado en su te­mor, ni todo el aprecio del mundo habría logrado el menor cambio.

**El ping-pong vibratorio**

Uno de mis primeros empleos después de que salí de la uni­versidad fue en trabajando en una grande empresa del mundo de fotografías para catálogos. Ahí se tomaban todas las fotos del mundo de la moda y la mayoría de las fotos fijas para tiendas importantes de ropa y departamentales. La mejor parte de mi trabajo era con las estilistas, las mu­chachas que tenían que asegurarse de que la ropa quedara perfectamente, de arreglar todo, desde los pasadores para el cabello hasta las latas de cerveza, y que todo quedara en su lugar.

Día tras día, los modelos más famosos del momento, hombres y mujeres, pasaban por nuestros estudios. Yo no les prestaba mucha atención, pero había una pelirroja, extraor­dinariamente alta y delgada, que parecía ser el blanco cons­tante de los chistes y bromas de todos los demás. Cada vez que llegaba, desde que entraba hasta que estaba lista para irse, una nueva tanda de chistes circulaba por la oficina, an­tes de que ella cruzara siquiera la puerta.

Parece que esta chica cambiaba de novio constantemente, tanto que cada vez que se presentaba a una sesión de fotos, cosa que sucedía varias veces a la semana, se lamentaba del último que había tenido, o hablaba maravillas del nuevo. Era como una pelota de ping-pong que quedaba en cada ocasión en diferente lado de la red.

"¡Ese infeliz! No ha devuelto ninguna de mis llamadas tele­fónicas. Es como todos los demás, tan enfrascado en su mundito, que no tiene tiempo para el mío. Eso sí, siempre tiene tiempo para sus otras chicas." Todo lo que sabía hacer era culpar, culpar, culpar, y atraer así mucho más clones tan rápidamente, que se convirtió en el chiste permanente de toda la compañía. Alguna que otra vez, alguien sentía una leve compasión y decía algo así como: "¿Cómo es posible que una chica tan hermosa como ella tenga una ca­dena tan larga de mala suerte? Con todo lo que ella tiene que ofrecer, ¿cómo es posible que eso suceda?".

¿Larga cadena de mala suerte? No. La muchacha, joven y hermosa, estaba atrayendo, a partir de su antiguo guión vi­bratorio, su vieja forma habitual de ver a los hombres. Su li­breto nunca cambió. Ella sabía que podía atraerlos como la miel a las abejas, y lo hacía, pero todos terminaban siendo de la misma clase: hombres seducidos por las vibraciones que ella emitía continuamente.

Ninguno de estos pobres clones tardaba mucho tiempo en extinguirse, mientras ella atraía a otro, como si fuera una letanía de negativos "no quiero" que atrapaban al siguiente. Puesto que su vibración dominante respecto de sus ex novios era siempre de ese "tipo podrido", todo lo que atraía era otra réplica de un "tipo podrido". La culpabilidad que ella mantenía en sus recuerdos enviaba vi­braciones tan poderosamente imantadas, que nunca había una oportunidad de activar un tipo diferente de relación.

Perdonar es... ¿qué?

Primero viene la culpabilidad y después viene ¿qué?... ¿El perdón? Tal vez sí, tal vez no.

No se necesita decir que la elegante actitud del perdón sólo se produce después de haber culpado a alguien o a algo. Lo cual significa que la forma en que la vemos al perdón no es muy diferente de la forma en que vemos a la culpabilidad. Por tanto, muy raras veces perdonamos sinceramente.

Algo sucede, alguien dice algo y entonces, como las focas entrenadas que somos, respondemos agresivamente con vi­braciones. Si dejáramos las cosas en ese punto, estaríamos en paz. Pero continuamos permitiendo que nuestras emociones se esparzan por todas partes y ¡PUM!, nuevamente caemos en el sentimiento de culpabilidad.

Ahora, digamos que hemos decidido perdonar a alguien. Muy bien. Esto es lo que ocurrirá: el perdón significa liberar nuestra resistencia a la energía positiva, no a la del trasgresor a quien estamos dirigiendo tan benevolentemente nues­tra sonrisa de perdón. El perdón consiste en olvidar lo que sucedió en aquel fatídico lugar. ¡Jaja!

Por lo general, cuando perdonamos, reconocemos que la persona a la que estamos perdonando ha hecho algo malo, lo cual probablemente es cierto. Entonces, aunque digamos que perdonamos, secretamente conservamos el nefasto recuerdo de la ofensa. Por tanto, el verdadero perdón significa ya no estar más enojado (no enfocarse en ello), porque, para empe­zar, aquello que nos enfureció se ha olvidado ya. Y esto es cierto lo mismo si lo sucedido ha tenido lugar hace cinco minutos o cincuenta años. ¿Por qué? Porque a menos que lo dejemos ir, estaremos recibiendo más de ello, lo que explica por qué su­cede así. Si nos aferramos a ello, se introduce en nuestra vi­bración. Y si está en nuestra vibración, vamos a atraerlo o a atraer algo de vibración similar. Una y otra y otra vez.

Si hay necesidad de perdonar, tiene que haber' un juicio o una culpabilidad que preceda a esa necesidad, porque de otra manera no habría razón para perdonar. Y el juicio o la culpa­bilidad significan que estamos enfocándonos en un "no quie­ro". Así que el primer paso para el perdón (y esto probable­mente no te va a gustar) es exonerar el sentimiento de culpa, lo que significa la capacidad para decir... y decido con since­ridad: "¿A quién le importa? ¿A quién le importa un bledo? Tal vez el idiota hizo algo terrible, algo realmente de mal gusto. ¿Y qué?".

De lo que estamos hablando es de un amor incondicional, totalmente sincero, algo de lo que, estoy segura, nadie de no­sotros ha entendido nunca. Yo no lo entendí. Siempre pensé que el amor incondicional equivalía a amar a alguien por más degenerado que fuera, lo cual significaba, desde luego, que me estaba enfocando en su degeneración y llevándola a mis propias vibraciones.

Lo que el amor incondicional realmente significa es: "Man­tendré mi válvula abierta al bienestar, sin importar las cosas descabelladas que hayas hecho". (Recuerda: no tienes que cam­biar eso, ni siquiera tiene que gustarte; lo único que tienes que hacer es... ¡no enfocarte en ello!).

Significa: "No necesito condiciones para ser feliz. No voy a prestar atención a tus malos hábitos, porque no necesito que todo sea perfecto para que fluya más amor hacia ti".

"Puedes ser grosero, puedes decir cosas horribles que las­timan mucho, pero tu elección no afecta mi elección, la cual es mantener mi válvula abierta y sentirme bien. Ya no culpo a ninguna circunstancia negativa, ni a tus hábitos negativos por la forma en que me siento". Seguro, yo sé que eso suena casi imposible, pero ¿y qué, si eso es precisamente lo que nos va a llevar a permitirnos ser felices? Lo mejor de alcanzar ese espacio de: "Me importa un bledo lo que haces o lo que hiciste, mi válvula permanece abierta de cualquier modo", es que automáticamente permites que llegue la clase de circunstancias que tú quieres (definitiva­mente, el objetivo del juego) y dejas de experimentar la vida en función de las acciones de los demás.

¿Estoy diciendo que debe perdonarse a una persona que maltrata? No, no en el antiguo sentido, nunca. Perdonar como antes lo hacías significa que estás todavía reteniendo la ofen­sa en tu vibración, e invitando a tener más de lo mismo. Es­toy diciendo que lo olvides, que tengas abierta tu propia válvula, que escribas un nuevo guión y que vibres de tal modo que puedas salirte de ese lío.

¿Estoy diciendo que debe perdonarse a un adúltero? No, no como antes. Si el acuerdo entre ustedes dos fue de mo­nogamia, estoy diciendo que lo olvides y abras tu válvula si no quieres que el problema se repita en esta relación, no en la siguiente. Tú tienes que atraer las vibraciones de tu deseo, en armonía, o en una nueva pareja.

¿Así que estoy diciendo: "no perdones"? Por supuesto que no, al contrario, estoy señalando que perdones lo antes que pue­das. "¿Lo perdono? Por supuesto, ¿ahora qué sigue?". Eso está muy, muy lejos de: "Bueno, no sé, cariño, eso que hiciste fue una cosa horrible".

Incluso un pequeño grado de perdón funcionará en cierto momento; luego un poco más y un poco más todavía, si es la única forma como puedes hacerlo. Pero de una cosa estoy se­gura: a menos de que quieras más de lo mismo, perdonar, a fin de cuentas, significa olvidar. El hecho cierto es que si te enfocas en lo que no quieres que suceda en una relación, nunca vas a lograr lo que sí quie­res.

Nunca, ni en un millón de años, porque para que una relación cambie a tu gusto, necesitas:

Enfocarte fuera de la situación.

Enfocarte en abrir la válvula, la tuya.

Ésa es la única forma como las circunstancias no deseadas cambiarán, y la única forma como tu relación sobrevivirá.

"¿Cómo puedo ayudar?"

"Tengo una pareja discapacitada. ¿Cómo puedo ayudarle?".

"Tengo una pareja sin trabajo. ¿Qué puedo hacer para ayu­darle?

"Tengo un hermano que está enojado con el mundo. ¿Hay algo que yo pueda hacer?".

“Todos deseamos ayudar. Queremos dar, hacer o decir algo que haga sentir mejor a alguien.

 Pero ten cuidado: una mano que ayuda no siempre es lo que parece ser.

Si reflexionas en esas preguntas durante un minuto, ve­rás que el enfoque está directamente puesto en la otra perso­na. Y cuando el enfoque es en el dolor de otro, automáticamen­te te unes a esa vibración, que se unirá a la tuya hasta que tu válvula se cierre tanto como está cerrada la del otro. Tu en­foque está en situación negativa, lo cuál producirá más sen­timientos negativos de los que tenías al principio. Y; lo que es peor, estás contribuyendo a que tu amigo tenga mayor canti­dad de negatividad de la que tenías antes de que te unieras a él con tus vibraciones.

Así que, ¿cómo ayudar? El primer paso es colocarte en un sitio que te haga sentir bien, y lograr así que tu propia válvula se abra antes de poder pensar siquiera en la otra persona. En­tonces, puedes inspirar -no asegures, sólo inspira- esa mis­ma apertura de tu válvula en la persona en la que estás pensando. Ya no estás intentando pintar en el lienzo del otro, sino que sinceramente estás ofreciéndole pinturas y pinceles.

Por otra parte, si sigues pensando en lo terrible que es que alguno de tus conocidos tenga cáncer, esté sin trabajo o que su casa se haya incendiado, esa terrible vibración permanecerá para reforzar las malas vibraciones en las que él se encontraba.

En lugar de eso, mientras piensas en ellos, visualízalos en la forma en que desearías que estuvieran. Si hay algo dentro de su ser que desea ir a hacia delante, tus impulsos de ener­gía positiva, amorosa, tendrán una poderosa influencia en su pensar, sentir y ser. Es por eso que las oraciones para los enfermos raramente funcionan. Cuando vemos a aquel por quien se ofrece la ora­ción como a alguien necesitado en alguna forma, partimos de un estado de carencia. Estamos viendo a esas personas como discapacitadas, cuando de hecho tienen tanto poder como cual­quier ser en el universo. Simplemente lo han olvidado tem­poralmente, igual que los que están rezando por ellos.

Tengo una amiga cuyo padre estaba muriéndose comple­tamente solo, a 3,000 kilómetros de distancia, en la costa opues­ta. Todas las noches, cuando se iba a dormir, ella enviaba a su padre pensamientos de sanación con la esperanza de ayudar­lo a reaccionar. Pero en su propio estado de tristeza, le envia­ba la propia soledad de él, la imagen patética de un hombre sin amigos, sin familiares, sin voluntad de vivir, y el hombre seguía empeorando.

Entonces ella recordó la Ley de la Atracción y comprendió que estaba haciendo exactamente lo contrario de lo que de­seaba lograr. Después de eso, antes de acostarse por las no­ches, visualizaba a su padre como solía ser: un hombre vital, divertido, entusiasta y sociable. Volvía a sentir los maravillo­sos momentos que pasaron juntos jugando tenis, y la alegría de toda la familia cuando iban a patinar sobre hielo en el es­tanque del pueblo. Podía sentir cómo se fundía dentro de la alegría de esos sentimientos y de esos momentos. En cues­tión de tres días -¡tres días!- su padre la llamó por teléfono para decirle que se sentía mejor de lo que se había sentido en años, y que si estaría bien que fuera a visitarla.

¿Ella era responsable de ese cambio? Sólo de proporcionar a su padre la oportunidad de recoger esas nuevas pinturas y pinceles. Le dio un impulso vibrátil, semejante al de arrojar un salvavidas a alguien que puede tomado o no, pero cuya decisión es suya y sólo suya.

El rompimiento

"¿Debería-no debería?", "¿debería-no debería?". Todos hemos pasado por eso. Por ese perturbador periodo cuando sabe­mos que es tiempo de hacer algo, pero las respuestas simplemen­te parecen no llegar. O no queremos aceptarlas.

Si tú has explorado los "dentro" y "fuera" de la creación reflexiva con la Ley de la Atracción, y tu pareja no, tal vez se aparten un poco, a menos que tu buena y vieja pareja se enca­rrile. Si le has ofrecido pinturas y pinceles hasta ponerte mo­rado, sin obtener respuesta, entonces podría estar queriendo separarse un poco. O tal vez están listos para separarse total­mente. En una u otra manera, demos una mirada a algunas nuevas formas de considerar ese tipo de rompimiento.

Primero que nada, tenemos aquí una más de esas palabras emocionalmente cargadas con la que es preciso lidiar. Esta vez es "relación". Sin duda, no ocupa uno de los primeros lugares en la lista de "sentirse bien" para la mayor parte de la gente. Sólo piensa que esa palabra ejerce casi tanta fuerza negativa como "dinero". Tal vez se inició con nuestra propia familia, o quizá lo hizo con nuestra conflictiva relación de pareja, o con ambas co­sas. No importa. La misma palabra "relación" evoca un puñado de anhelos y estremecimientos mezclados en el mismo suspiro.

Así que es razonable (antes de volvemos creadores reflexivos) que cuando tenemos un rompimiento, nos enfrentemos a esa posibilidad, o incluso si ya hemos pasado por una, la idea de involucrarnos en otra nueva enredada telaraña no siempre nos resulte atractiva. Y sin embargo, eso es lo que hacemos, nos lanzamos de nuevo a formar otro dueto con el mismo patrón, u otro peor. Sólo cambian los actores.

¡Tenemos que transformar el libreto! Si queremos que sea diferente, lo mismo ahora que con la próxima relación, tene­mos que verlo y sentirlo de manera diferente. Si queremos algo diferente, tenemos que cambiar el libreto.

Digamos que tú te has salido de eso y ahora estás viviendo solo. Estás disfrutando de esa rutina que creaste deliberada­mente y, por tanto, has decidido que estás listo para una nue­va aventura, con una nueva pareja. Pero, ¿qué es en lo primero que piensas? ¡En la anterior! Y nueve de cada diez veces, ese pensamiento viene saturado de pesadas vibraciones negati­vas. Igual que la atractiva modelo que no podía conseguir el tipo de pareja que quería, quedas atrapado de nuevo al estar atrayendo un clon de tu relación anterior, o algo peor.

Tienes que cambiar el libreto y enviar esas vibraciones a las que te has aferrado... ¡Fuera! Tienes que fabricar, de al­gún modo, un sentimiento distinto acerca de tu ex. Si no lo haces, si sigues aferrado, como si en ello te fuera la vida, a los resentimientos, las furias y los enojos, tu próxima rela­ción no podrá ayudarte, sino que será del mismo tipo que las anteriores o incluso peor, porque ésa es la vibración que estás produciendo: resentimientos, furias y enojos. Lo que tú vibras es lo que recibes. No puedes vibrar con pensamientos de regreso a "otra vez lo mismo" y esperar obtener algo to­talmente diferente, "mucho mejor".

Esto podría no ser una buena noticia para ti; pero las rela­ciones nunca mueren. Nunca cesan. En virtud de que los dos (o los tres, o los veinte) han estado juntos en una casa, en una oficina, en un club, tienen una conexión vibrátil que nunca cesa. Así que si dejas que uno de esos lazos siga siendo nega­tivo... bueno, ya sabes el resto. Esa vibración irradiará por siempre de ti buscando otras semejantes. Tal vez viviste con un golpeador, o con un simple chiflado; si no quieres más de lo mismo, tienes que encontrar algo que te guste de ese tipo, algo que puedas apreciar, para que rom­pas la conexión con sus vibraciones negativas.

De otro modo, sin importar qué tanto esperes entre una pareja y otra, sin importar qué grado de "curación" pienses que has logrado, atraerás las mismas cosas desagradables que no te gustaban de tu ex, porque sigues enfocado en ellas, protestando por ellas, hablando con tus amigas de cuánto te alegra haberte libera­do de ellas, sin mencionar el hecho de que todavía estás furio­so contigo mismo por haberlas soportado tanto tiempo. Si estás pensando en eso, y sintiéndolo, estás vibrando todavía con ello, así que eso es lo que vas a atraer.

Lo mismo sucede cuando nos concentramos en culpar a nuestros padres. Obtenemos aquello en lo que nos enfocamos, así de sencillo. Por tanto, es un hecho que si la pasaste mal en tu infancia y sigues aferrado a esos recuerdos, atraerás algo similar en algún tipo de relación: en el matrimonio, con tus vecinos o en el trabajo.

Pero, volvamos a tu actual situación, digamos que estás todavía involucrado en la relación, que sigues viviendo o tra­bajando con un interrogante: si debes seguir ahí o no. Ahora es el momento de desviar tu enfoque de las condiciones, pre­guntarte a ti mismo qué te ha estado molestando y empezar a revertir esas vibraciones negativas. Eso puede o no modi­ficar tu actual relación, pero definitivamente desviará tu En­foque del problema, de modo que podrás obtener algunas respuestas, porque sólo puedes obtener respuestas (inspira­ción, ideas, etcétera) cuando desvíes tu enfoque del proble­ma y te muevas hacia una frecuencia más alta.

Así que ámalas, lo mismo si merecen tu amor o no; apré­cialas, sin importar qué tan justificado pueda estar .clavar alfileres en la muñeca de vudú que las representa. Rompe la cadena de atracción negativa, y entonces podrás encontrar tus respuestas a si debes irte o quedarte así. Y si te vas, no atraerás un clon en la misma frecuencia negativa.

**Cadena de dolor**

Tenía una amiga que solía hablarme, más o menos un mes sí y otro 110, desde diferentes Estados del país, para descargar en mí sus problemas, que eran muy graves. La mayor parte de esto sucedió antes de que supiera algo sobre absorber -y ser atraído por-las vibraciones negativas de otra persona. Esta rutina continuó durante años, una interminable su­cesión de los mismos viejos problemas que se hacían cada vez más grandes a medida que pasaba el tiempo.

Con cada llamada telefónica me apresuraba a unirme a sus sentimientos negativos, pensando que con eso la estaba ayu­dando. Le mostraba mi empatía, mi conmiseración, simpati­zaba con ella, hasta que me sentía tan mal, que tenía que salir a caminar y ponerme en contacto con la naturaleza, para equi­librarme un poco después de colgar.

Sin saberlo, no sólo estaba fomentando su negatividad, sino que la estaba enganchando energéticamente alrededor de mí. Era horrible y no sabía cómo detenerla; mucho menos decir­le que ya no me llamara más, pues no tenía el corazón para hacerlo. Para empeorar las cosas, incluso cuando no estaba hablando con ella por teléfono, la imaginaba en medio de sus desastres, rodeada de carencias, una bomba de tiempo cami­nando en espera de explotar en otro enredado predicamento.

Cuando finalmente tuve la imagen de lo que estaba haciendo en el ámbito de las vibraciones para las dos, empecé a enviar­le pensamientos diferentes, imaginándola con prosperidad, felicidad, alegría, etcétera, aunque, con franqueza, no fue fácil. Ella no quería salir de su desventura y, seguramente, no que­ría tener nada que ver con mis pinturas y mis pinceles.

Finalmente, un día me llamó, me saltó un rosario de quejas por estar en desacuerdo con ella, me llamó cruel, despiadada, egoísta y unas cuantas coloridas joyitas más, que no me mo­lestaré en repetir. En cierta manera, tenía razón, ya que yo no estaba dispuesta a unirme más a su cadena de dolor. Te­nía que dejar que se hundiera o me hundiría con ella de nue­vo, algo que yo ya no estaba dispuesta a hacer. No he vuelto a saber de ella desde entonces, pero continúo viéndola den­tro del mejor libreto que puedo imaginar. Tal vez algún día.

Por más que lo intentemos, los paquetes de "arréglalo" no funcionan. Cuando decidimos que alguien necesita "arreglo" (como lo. estaba haciendo con mi amiga), todo lo que estamos haciendo es verlos como "mal", transmitiéndoles más ener­gía negativa.

En cambio, si podemos encontrar algo -cualquier cosa ­que apreciar en ellos y plantamos las semillas para que -ger­mine en ellos un nuevo y potencial crecimiento con nuestras vibraciones positivas, abriremos la posibilidad de un cambio.

Si quieres ayudar a alguien a salir de su sufrimiento, en­viarle un sencillo: "Todo va a estar bien", generalmente lo tranquilizará y le dará la posibilidad de "sentirse bien" un momento. Aunque suene excesivamente optimista, es un ali­vio para ellos y a ti te da un respiro. Ahora están en un lugar donde puede no aceptar tus pinturas y pinceles. Si eligen no hacerlo, que así sea. Pero unirse a ellos, incluso con com­pasión y de todo corazón, sólo contribuirá a su desdicha al magnificar las vibraciones negativas: las de ellos y las tuyas.

Toda persona en este planeta tiene en su interior su pro­pia guía para encontrar su propio camino, si así lo elige. Pero algunas veces tenemos que dejar que se hundan si ésa es su decisión, o nos hundiremos con ellos también, conectados por medio de vibraciones a su cadena de dolor.

**¿Familia y armonía?**

Si alguien de tu familia te está volviendo loco, tu enfoque no sólo está empeorando el asunto, sino que está afectando to­das y cada una de las demás áreas de tu vida. Una válvula cerrada por un problema con un jovencito es una válvula ce­rrada a todo en la vida. Una válvula cerrada por una pareja es una válvula cerrada a la vida. Así que, ¿cómo podemos conseguir que la gente que vive bajo un mismo techo vaya en la misma dirección, incluso por caminos diferentes? He aquí lo que una amiga cercana hizo con asombroso éxito.

Sin entrar en detalles, su adolescente actuaba como cata­lizador de los sentimientos negativos de todos los demás. La familia entera se estaba desintegrando dolorosamente, por sus problemas relacionados con las drogas.

Conforme Peg, su madre y amiga mía, empezó a involucrarse más en la Ley de la Atracción, intentó que todos unieran su intención individual hacia una dirección más enfocada, en lugar de esparcirla por todos lados. Al principio, a todos les resultó muy difícil porque mantenían sus "no quiero" enfocados en el hijo, en lugar de en su propia válvula.

De todos modos, empezaron a realizar reuniones familia­res para hablar de sus "quiero". Como era de esperarse, mu­chos de los primeros intentos emergieron como una larga lista de "no quiero" de todos, especialmente del hijo. Pero después -mucho tiempo después- todos empezaron a contestar sus "quiero" abierta y entusiastamente.

El siguiente paso era llegar a los "por qué". ¡Bravo! En cuanto lo hicieron, los verdaderos colores del deseo empezaron a volar. Todos querían sentirse mejor de lo que se estaban sintiendo, así que eso se convirtió en su intento conjunto. A partir de ahí, los milagros empezaron a brotar.

Por primera vez, como nunca antes, todos querían real­mente estar juntos, hacer cosas juntos, ir a lugares juntos, que sé que cualquier cosa que pase será buena". Si alguna vez hubo un tiempo y un lugar para trabajar en aspectos po­sitivos, ¡es con la familia!

Y hay otra ganancia extra en valorar a los familiares: una vez que tu válvula se haya abierto, permanecerá abierta a todo, no sólo a la familia. Puedes estar con tu pareja, presente o pasada y, de pronto, ¡obtienes un nuevo empleo! Puedes ser un padre soltero que valora a sus hijos, y de repente, ¡una nueva pareja, aparece!, puedes estar valorando tu hogar, ¡tus hijos problemáticos cambian su actitud!

Todo es energía, todo es vibración que parte de cómo te es­tás sintiendo. Así que escribe tu nuevo guión, no te preocupes de los “cuándo” o los “cómo”, no importa si todavía no ha sucedi­do, mantén tus ojos lejos de la válvula cerrada ajena, y encuentra formas de abrir la tuya. Antes de que lo sepas, sin importar qué esté haciendo cualquiera en su casa o en el planeta, tú ya no responderás. Ahora serás un creador consciente.

Sólo abre tu válvula, ¡NO IMPORTA A QUÉ! El resto vendrá por sí solo. **Te lo garantizo.**