



CONFIANZA

Juan Manzanera

Es imposible vivir sin confiar. Toda nuestra historia está constituida por una cadena de pequeños y grandes momentos de confianza. Comer, viajar, descubrir, crear, relacionarnos y demás requieren de nuestra entrega y confianza.

Por ejemplo, tan solo para probar un alimento por primera vez o hacer un viaje a un lugar nuevo necesitamos creer en lo desconocido. Para hacer amigos y relacionarnos con los demás necesitamos confiar en que nos aportará algo. Para decidirnos por una profesión es imprescindible confiar en algo que nunca hemos probado. Para sobrevivir y avanzar en la vida, las personas tenemos que aprender a confiar en los demás y en nosotros mismos.

La vida supone, un paso tras otro, enfrentarnos con cosas que no conocemos. Es una tensión entre el temor a lo desconocido y la necesidad de arriesgarnos. A veces el temor es imperceptible y minúsculo, con lo cual el riesgo es mínimo; otras el temor es inmenso y el riesgo muy elevado. Por ejemplo, elegir qué libro leer no supone ningún riesgo y las consecuencias de equivocarse no son nada graves; pero aun así requiere un cierto grado de confianza en la información que tenemos o en la persona que nos lo recomendó. Muy diferente es implicarse en un negocio o en una relación de pareja, donde las consecuencias de equivocarse son mucho mayores.

Sin embargo, estamos más vivos y plenos si continuamos confiando y arriesgándonos. La fantasía de encontrar un lugar seguro sin peligros sólo nos lleva a consumirnos. Todos los avances en la historia de la humanidad han sido pasos hacia lo desconocido y se han visto expuestos a miles de traspies. Como muchos hombres de éxito dicen, cada uno de los grandes logros de la raza humana ha sido precedido por miles de fracasos.

El miedo a equivocarnos nos impide avanzar. La confianza se basa en dejar de temer los errores y el dolor, y en estar dispuestos a levantarnos continuamente. Equivocarnos, no es tan grave como a menudo solemos pensar. Sólo tenemos que estar dispuestos a superarnos y continuar. Es preciso que dejemos de hacer un drama de la equivocación y de nuestros errores y defectos.

La cuestión es que para estar plenamente vivos no podemos eludir la confianza. Todo el que deja de confiar en sí mismo, en los demás o en la vida acaba desvitalizándose y apagándose en una vida insatisfecha y vacía. Es preciso asumir que esperar dominarlo todo es una fantasía imposible. No necesitamos tener todo bajo control; es más, lo que nos despierta y nos abre nuevas posibilidades son las pequeñas variables que no controlamos. Es cierto que el control nos da seguridad pero puede resultar tan frustrante y tan poco factible que la confianza a pesar del temor resulta mucho más liberadora.

Necesitamos aprender a confiar y el modo de hacerlo es empezar realizando pequeños actos de confianza, cosas que no impliquen mucho riesgo. Cuando nos acostumbramos a confiar y nos arriesgamos a equivocarnos con pequeñas cosas; entonces, con el tiempo podremos confiar en cosas más importantes. Los grandes éxitos de la vida; vienen de confiar y de haber sabido alzarse numerosas veces de los errores.

Camino espiritual

En el camino hacia la naturaleza primordial, nuestra esencia, también la confianza es una de las condiciones. La práctica espiritual supone caminar hacia algo desconocido. Sólo tenemos nuestra intuición y el ejemplo y enseñanza de muchos otros a lo largo de la historia. Para llegar al final es preciso que confiemos en nuestra intuición y la enseñanza de los maestros.

Lo primero es creer que podemos ser más felices. Nuestra necesidad de sufrir menos nos fuerza a confiar en los métodos que otros han probado. Cuando los aplicamos y nos resultan efectivos empezamos a desarrollar confianza. Conforme vamos aprendiendo a manejar nuestra mente y vivir con más serenidad confiamos más en nosotros mismos. Con frecuencia el camino espiritual se consolida cuando vemos que adquirimos recursos y capacidades para manejar mejor las adversidades y las emociones destructivas. Por consiguiente, la confianza no viene del exterior sino de nuestra propia actividad y nosotros mismos somos responsables de generarla.

Conforme vamos realizando un proceso personal y nos conocemos mejor vamos teniendo más confianza en nosotros mismos. Para ello es fundamental vivir activamente, implicándonos en las cosas, opinando, haciendo elecciones y probando cosas nuevas. De este modo llegamos a constatar nuestras limitaciones ya reconocer nuestras capacidades. Descubrimos que lo que en un momento parece un reto imposible en otro momento es fácilmente alcanzable.

Confiar en los demás.

Siempre se ha señalado que un aspecto importante del camino espiritual es la relación con los maestros. Confiar en el maestro espiritual significa fundamentalmente creer que hay personas que han llegado a una felicidad genuina y trascendente. Esta convicción implica indirectamente que cualquier ser humano puede hacerlo, y en consecuencia, nosotros también.

El maestro es un símbolo de lo que el ser humano puede alcanzar, y del potencial que existe en nuestro interior. Cuando estamos perdidos y ofuscados, la confianza en el maestro como símbolo de nuestro potencial innato nos centra y dirige la mente hacia lo positivo. Asimismo, parte de esta confianza es la convicción de que las instrucciones espirituales son útiles y efectivas, y nos conducirán a nuestra meta espiritual.

Hoy en día tenemos acceso a muchas tradiciones espirituales. Tanta información es muy útil en cuanto que nos hace ser más realistas pero con frecuencia nos vuelve recelosos y desconfiados; en consecuencia, muchas veces nos quedamos paralizados e incluso abandonamos cualquier intento de caminar hacia la verdad. Es similar a cuando nos han engañado en una relación, nos cuesta volver a confiar y entregarnos. Pero el precio de dejarse condicionar por las experiencias vividas es llevar una vida pobre y apagada.

Necesitamos volver a confiar poco a poco sin prisas, con atención y sinceridad. Podemos empezar asumiendo pequeños riesgos y poco a poco ir permitiendo que la confianza aumente. Es fundamental evitar quedarse estancado. Necesitamos realizar esos pequeños actos de confianza, asumir un ligero niveles de riesgo.

Llegamos a confiar cuando practicamos la confianza. Esto es, si confiamos un poquito es como una semilla que genera más confianza y que va creciendo conforme seguimos confiando. Es más realista mantener una mente abierta y alejarse de la idea de que los maestros son permanentes y eternos. A veces una persona nos ayuda en una etapa de la vida y después llegamos a superarla, pero en su momento confiar en ella nos sirvió y nos impulso para avanzar. Otras veces una persona siempre es un referente que nos inspira continuamente y nos ayuda a avanzar cuando nos estancamos.

Avanzar profundamente

Finalmente, llegar al despertar espiritual sólo depende de la confianza que uno tenga en sí mismo. Uno de los componentes más importantes del camino espiritual es adquirir capacidades y recursos personales para indagar y profundizar en la realidad; es la propia dedicación y confianza lo que nos hace romper los velos de la ignorancia. La pasión por la verdad es otra de las condiciones imprescindible para hacer presente la comprensión última y esta pasión es una consecuencia directa de la confianza en uno mismo, algo que a veces se denomina el propio maestro interior. Como muchas veces se ha señalado, confiar en otra

persona como maestro nos dirige a nuestro maestro interior, la pasión que fulmina todos los obstáculos a realizar la naturaleza primordial.

Necesitamos esperanza y fe para avanzar y crecer. Por el contrario si vivimos recelosos y nunca nos arriesgamos caemos cada vez más en el temor, la insatisfacción y el malestar. Cuando nos dejamos llevar por la duda y la inquietud nos debilitamos y paralizamos.

Seremos capaces de desarrollar confianza cuando nos habituemos a recordar específicamente los aspectos positivos de nuestra vida y los logros obtenidos cada vez que hemos confiado. Cuando empecemos a aceptar algún grado de incertidumbre e inseguridad en nuestra vida, y sepamos convivir con lo impredecible. Aprender a confiar y entregarnos es una fuente de energía interior que nos aporta bienestar, optimismo y seguridad. Confiar nos hace más libres y mejores, y nos lleva a crecer y desarrollarnos plenamente.

Juan Manzanera