

SOLEDAD

Unos sufren de soledad, otros sueñan con ella. Los que sueñan..., es porque son infelices en el matrimonio.

Hablémonos de soledad y de cómo armarnos con ella para conseguir la felicidad. Deberíamos recordar permanentemente que cada día de nuestra vida, a parte de ser un regalo gratis del destino, de Dios, de los cielos, también es un pedazo de tiempo 24 horas, para sacar de ese regalo divino más positividad posible, minimizando la negatividad. Los acontecimientos que nos acompañan durante cada día vivido, revelan nuestras debilidades. Y para afrontarlas con más rapidez y eficiencia, la soledad, aún mínima en su duración, será uno de los mejores remedios.

La soledad. No hay que asustarse de ella, hay que aprovecharla, tomarla como una medicina, la que no se vende en ninguna farmacia.

En los momentos difíciles es bueno recordar y decir a sí mismo: soy una persona; mi alma es la mejor joya mía, es personal, ahora la están robando las circunstancias, pero no les voy a hacer caso, voy a proteger mi joya, recuperaré mi alma.

Para una persona casada y aún más si es la persona empática, entre todas preocupaciones, el primer lugar ocupa, por supuesto, el cuidado de los hijos y de la pareja, luego van los padres, familiares cercanos y lejanos, amigos, la gente necesitada, etc. Pero muy a menudo nos olvidamos de nosotros mismos. Nos dejamos llevarnos por la corriente llamada rutina, desatendiendo por completo nuestras propias necesidades y sentimientos. Es paradójico pero muy a menudo nuestra abnegación voluntaria y sincera **no se aprecia en absoluto** por nuestro entorno, cuando no nos pagan con la misma moneda, es decir con atención y cariño.

Preocúpense de sí mismos, por lo menos de vez en cuando. Intenten de sentir lo que ustedes desearían recibir de la vida para que ella sea verdaderamente feliz para ustedes. *«Solo hay dos decisiones importantes en la vida - adónde ir y a quién llevar consigo».* (*«El pequeño libro negro de las conexiones. 6,5 recursos para construir relaciones enriquecedoras con los clientes» de Jeffrey H. Gitomer, conferencista internacional considerado el Gurú #1 de ventas en el mundo, el autor de los mega best sellers «The Sales Bible» y «The Little Red Book of Selling» -- acotación del traductor).*

Por favor averiguen y valoren, ¿es su vida realmente tal, como la quieren que sea? Pregunten a si mismos: ¿en ideal, cuál debería de ser mi vida feliz, tranquila y próspera?

Para el alma es muy importante que usted a veces esté solo, es decir cara a cara con ella, su alma, en silencio, sin dar mucha importancia a la opinión de los demás, relativamente a su aislamiento.

¡Qué placer nos llena cuando dejemos de ser una persona codependiente! Sin esperar que a alguien le guste la constelación en el cielo despejado nocturno que te gusta a tí, mirándola y disfrutándola a solos, tú y tu alma. ¡Qué dulzura se oculta en no estar resentido con nadie, no culpar a nadie de nada, y simplemente sentirte de que **has aprendido el arte de estar completamente feliz en tu soledad** intocable! Al concentrarnos en cómo y porqué nos sentimos felices ahora mismo, aleluya, llegará el entendimiento claro clarísimo, de dónde anteriormente venían nuestras emociones negativas. ¿Acaso alguien más que yo era culpable de ellas?

Siempre y en todo, los primeros culpables somos nosotros.

«... los que se acercan a la Verdad en la Creación.., en mayoría de casos, tendrán que experimentar la soledad. Pero esto en absoluto no hace infeliz al ser humano, pues él, al quedarse a solos, estará en paz consigo mismo y con la Creación Absoluta». Abd-ru-shin, «A la Luz de la Verdad».

Al quedarnos a solos, es muy importante de no convertirnos en ermitaños, porque el ser humano es un ser social. Necesitamos contactos humanos. A través de la comunicación **adquirimos experiencia, afrontamos los errores, nos hacemos más fuertes**, aprendemos a entender la gente y a nosotros mismos.

En los momentos más difíciles necesitamos sacudirnos radicalmente, para **descubrir dentro de nosotros aquel eje de hierro forjado**, cual no nos permitirá a doblarse ante las circunstancias negativas. Intenten de seguir manteniendo el modo de vivir activo, cumpliendo con sus responsabilidades corrientes. No olviden de vez en cuando realizar la introspección, favor busquen ratos para el autoanálisis, es importante.

Quiero ser yo mi misma,

Bien fuerte y con carisma!

Quiero ser yo mi propia mano,

La que lleva

a un mundo feliz y sano.

*Necesito cariño y ser amada,
Pagando con amor, a los que me lo han dado.
Estoy regando brotes de mi futuro,
Seguro, próspero y tal vez
no muy duro.*

*Tengo ganas de proteger
A una niña tan inocente... ¡j*der!
Ella abre sus ojos pa'ver...
El mundo bien fabuloso
y ve las guerras y catástrofes orrorasas.*

*Quiero protegerla, una y otra vez,
A esa niña, cual desde su niñez
Soñaba con ser una maga.
Bueno, y que... ¿la será?
no dudo, será, cuando ella no va a ser vaga.*

*Esa niña soy yo, inocente y pura.
¡Ay qué alegría y la dulzura
Saber lo que dijo Cristo de los niños,
Y del camino abierto
en el reino de los cielos divinos!*

*Junio del año 2023
Lda. A. A. Stryguina, psicóloga*