

¿Cuánto realmente necesitamos para sentirnos prósperos?

AREZOO MOHEBPOUR

Últimamente me he sorprendido a mí misma diciendo «no tengo suficiente dinero» con demasiada frecuencia. ¿Te has dicho alguna vez eso a ti mismo? Este tipo de pensamientos puede afectarnos gravemente, como me ocurrió a mí.

En mi mente, mi autodenominada situación tenía todo el sentido del mundo. No he estado ganando «suficiente» dinero, según mis propios estándares. Así que, internamente, traduje esa sensación de escasez en esta frase irreal: «No tengo dinero».

RELACIONADO: Haciendo que la economía sirva a la humanidad

Esto no era solo algo que pasaba por mi mente. He estado repitiendo la misma frase durante casi todas mis interacciones. A veces, lo utilizaba como una broma, diciendo «estoy en bancarrota» a mis amigos cuando cenaba con ellos. En otras ocasiones, este sentimiento me llegaba de forma más dolorosa: en los momentos en que estaba sola, cuando me sentía impotente o fracasada, y durante todas las veces que me sentí inútil durante la pandemia.

Esta reiteración en mi mente y en mis discusiones con amigos ocurría ahora con tanta frecuencia que empezó a convertirse en una creencia. Sin ser todavía consciente de cómo esta frase, aparentemente sencilla, afectaba mi estado de ánimo, seguí repitiéndola, a pesar de que alteraba la forma en que me veía a mí misma, y la forma en que veía la riqueza en mi vida. Seguí repitiendo la frase una y otra vez, inconscientemente, hasta que una mañana temprano, mientras leía, me encontré con este pasaje de un escritor desconocido:

Si tienes comida en tu nevera, ropa, un techo y un lugar donde dormir, eres más rico que el 75% del mundo. Si tienes dinero en el banco, en tu cartera y algo de calderilla, estás entre el 8% de los más ricos del mundo. Si te has levantado esta mañana con más salud que enfermedad eres más bendecido que el millón de personas que no sobrevivirán esta semana. Si nunca has experimentado el peligro de la guerra, la agonía del encarcelamiento o la tortura, o las horribles punzadas del hambre, eres más afortunado que 500 millones de personas vivas y sufriendo. Si puedes leer este mensaje eres más afortunado que 3.000 millones de personas en el mundo que no pueden leerlo en absoluto.

Impactante, ¿verdad? Quién sabe si estas estadísticas son exactas, pero seguro que merece la pena reflexionar sobre ellas. Me hicieron darme cuenta de lo injusta que he sido al decir «no tengo dinero», cuando en cambio vivo claramente una vida privilegiada.

Dudo que esté sola en esta creencia sobre la escasez, que ahora me parece injusta teniendo en cuenta todo lo que me han dado en la vida. Ahora mismo, tómate un momento para pensar en cuántas veces al día decimos internamente: «Me muero de hambre», «No tengo elección», «No he conseguido nada en mi vida», «No tengo amigos» o «Me siento fracasado».

En estos momentos de duda, debemos recordar que debemos elegir nuestras palabras con más cuidado, porque nuestras palabras pueden afectar nuestras creencias, y nuestras creencias pueden afectar nuestra forma de actuar. Reflexionar sobre esta cita de Bahá'u'lláh, el profeta y fundador de la fe bahá'í, puede ayudarnos a navegar mejor por este camino:

Todas las palabras están dotadas de espíritu; por lo tanto, el orador o expositor debe pronunciar las palabras cuidadosamente en el momento y lugar oportunos, puesto que la impresión que produce cada palabra se manifiesta con nitidez y es claramente perceptible. El Gran Ser dice: Una palabra puede compararse con el fuego, otra con la luz, y la influencia que ambos ejercen es patente en el mundo.

En las últimas semanas, meditando sobre cómo he estado utilizando mis palabras cotidianas y cómo estas han afectado mis sentimientos sobre el significado de la prosperidad y la riqueza, he reconocido algunas cosas:

1. Sentirse rico es posible en cualquier situación

Sentirse rico, al igual que sentirse feliz, puede cambiar a medida que modificamos conscientemente nuestra perspectiva. Crear una rutina de gratitud puede forjar una forma práctica de tomarnos un momento para centrarnos en todo lo que se nos ha dado, en todas las personas hermosas que hemos llegado a conocer y todo lo que hemos tenido la oportunidad de experimentar.

Esta rutina no solo es una forma efectiva de ampliar nuestra perspectiva, sino que también sirve como un gran recordatorio de lo afortunados y ricos que ya somos, y de lo mucho que ya tenemos. Nos recuerda el hecho de que no debemos dar por sentado nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestra alma, nuestras experiencias y todas nuestras posesiones, por limitadas que sean.

2. Tu perspectiva puede cambiar tu forma de actuar

¿Alguna vez te has sorprendido diciendo: «Ya tengo suficientes problemas en mis manos, no puedo ayudar a otra persona»? De nuevo, la forma en que nos vemos a nosotros mismos puede afectar a nuestra forma de actuar. El hecho de ser bombardeados a diario con publicaciones en las redes sociales y de ver a la gente viviendo su mejor vida, a veces puede hacernos sentir una sensación de escasez.

¿Y si, en cambio, reconocemos y apreciamos lo mucho que ya tenemos? Lo que tenemos puede ser diferente -tiempo, dinero, talento-, pero cuando actuamos desde un lugar de abundancia y gratitud, y no de escasez, podemos dejar de pensar en nosotros mismos, lamentando nuestra falta de recursos, y emprender acciones más desinteresadas.

Personalmente, me he dado cuenta de que cuando siento que no tengo nada que dar, que estoy en la ruina o que soy un fracaso, tiendo a tomar más decisiones egoístas. Centrarme en lo mucho que ya tengo me hace ver que puedo ser más generosa. Cuando nos sentimos abundantes, sentimos que podemos ser más dadivosos y servir más a los demás.

En el momento en que cambiamos nuestra mentalidad, podemos darnos cuenta de lo ricos y nobles que ya somos. En esos momentos, pienso en esta cita del libro místico de Bahá'u'lláh «Las palabras ocultas», que me recuerda que todas las personas han sido creadas nobles, y que siempre tenemos la posibilidad de encontrar nuestro camino de regreso hacia nuestra versión más noble: **«¡Oh Hijo del Espíritu! Te he creado noble, sin embargo tú te has degradado.**

Elévate pues, a la altura de aquello para lo que fuiste creado».

Cuando reconocemos nuestra nobleza espiritual interior, encontramos el camino para salir de la mentalidad de escasez y entrar en un sentido de plenitud y unidad.

3. La riqueza puede ser una gran herramienta, pero no es un destino

La riqueza material puede ser una gran herramienta, no solo para vivir una vida fructífera sino también para servir a los demás. Sin embargo, esta también puede alejarnos de nuestro crecimiento espiritual cuando la vemos como el propósito de nuestra vida y el único destino que vale la pena alcanzar. Por lo tanto, es importante recordarnos diariamente nuestro propósito en la vida, y volver a priorizar en consecuencia. Quizá también podamos reflexionar sobre esta pregunta: «¿Estoy haciendo lo que hago para elevar mi comunidad y el mundo en el que vivo, o solo para alimentar mis deseos materiales y mi ego?».

Abdu'l-Bahá, el hijo y sucesor de Bahá'u'lláh, dijo: **“Sin duda, el progreso material es algo bueno y digno de alabanza, pero al proceder así, no olvidemos el importantísimo progreso espiritual, cerrando nuestros ojos a la luz divina que está brillando entre nosotros”.**

4. La verdadera riqueza viene del interior

Estar rodeados de materialismo, que mide nuestra autoestima en función de la cantidad de dinero que ganamos, de lo que llevamos puesto, de dónde viajamos y de nuestro éxito exterior, puede hacernos olvidar la importancia de la riqueza espiritual.

Con todo lo que nos rodea, a veces se hace más difícil recordar lo poco ricos que podemos ser espiritualmente. Las enseñanzas bahá'ís dicen:

... la felicidad de esta tierra no depende de la riqueza. Encontraréis a muchos acaudalados expuestos a peligros y afligidos por dificultades, y en sus últimos momentos sobre el lecho de muerte les quede el remordimiento de que deben separarse de aquello a lo cual sus corazones se hallan apegados.

Pensando en todo esto, he aprendido que es importante para mí establecer momentos diarios de reflexión, así como rodear mi vida con entornos que me recuerden lo que realmente significa la riqueza verdadera y duradera. En esos momentos de reflexión, me acuerdo de este pasaje de Abdu'l-Bahá:

La felicidad y grandeza, el rango y distinción, el placer y la paz de una persona nunca han consistido en su riqueza personal, sino más bien en la excelencia de su carácter, su longanimidad, la amplitud de su saber, y su capacidad de resolver problemas intrincados.

Rodearnos de personas, contenidos y entornos que nos animen en nuestro viaje espiritual puede ayudarnos a alcanzar este enfoque en el desarrollo de las virtudes interiores y el crecimiento

espiritual. Esto podría significar que tenemos que tomar decisiones más conscientes sobre lo que escuchamos, a lo que exponemos nuestra mente y en qué conversaciones participamos diariamente. De este modo, podemos elegir nuestro entorno con la intención de ganar atributos y virtudes espirituales, para adquirir una riqueza verdadera y duradera.