

## PLEGARIA DE LA SERENIDAD

**“Concededme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las que sí puedo y la sabiduría para establecer esta diferencia”**

Los acontecimientos no son lo que nos lastima. Solo la visión, que nosotros tenemos de los mismos nos lo puede hacer. Las cosas, por sí mismas, no nos hacen daño ni nos dificultan el camino. Tampoco lo hacen las demás personas. Son nuestras actitudes, la reacción ante lo que nos ocurre, es la causa del problema que produce nuestro sufrimiento.

**No podemos elegir nuestras circunstancias externas, pero siempre podemos elegir la forma de reaccionar ante ellas.**

Practica el arte de analizar lo que es o no bueno. Aprende a esperar y a evaluar, en lugar de reaccionar siempre obedeciendo a un instinto externo. **La espontaneidad no es una virtud por sí misma.**

Dime lo que piensas y te diré quién eres. Evita supersticiones que te lleven a conferir a los acontecimientos unos poderes o significados de los que carecen. La mente siempre anda sacando conclusiones e interpretando signos que no existen. Piensa, en cambio, que lo que te sucede, sucede por algún bien, aunque ahora no puedas verlo

**Todo acontecimiento conlleva algún beneficio para ti; basta con que lo busques.**

La Libertad es la única meta que merece la pena en la vida. Se consigue prescindiendo de las cosas que escapan a nuestro control.

**¿Quieres ser invencible?** Entonces no entables combate con aquello sobre lo que no tienes un control real.

La felicidad depende de tres cosas, y las tres están bajo tu poder: la voluntad, las ideas respecto a los acontecimientos en los que estas envuelto y el uso que hagas de esas ideas. La autentica felicidad siempre es independiente de las circunstancias externas. La felicidad sólo puede hallarse dentro. **Deja de aspirar a ser otro que tú mismo, pues eso está bajo tu control.**

La gente no tiene la facultad de hacerte daño. Incluso si te denigran, golpean o te insultan. Tuya es la decisión de considerar si lo que está ocurriendo es insultante o no. Por consiguiente, cuando te parezca que alguien te está provocando, recuerda que **lo único que te incordia es tu propio juicio del incidente.** Trata de frenar tu intento de reacción inmediata.

Ejercítate en decirle a cualquier cosa desagradable: “Eres sólo una apariencia y en modo alguno lo que aparentas ser”. ¿Ataño esta apariencia a las cosas que están bajo tu control? Si ataño a cualquier cosa que esté fuera de tu control, **aprende a no preocuparte por ella. Céntrate en aquello que si puedes controlar.**