

*Relatos para pensar
y crecer*

Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente, sin el previo permiso escrito del editor. Todos los derechos son reservados.

Diseño de la sobrecubierta: Rocío García Jiménez.
Fotografía de la sobrecubierta: www.freejpg.com.ar

Depósito Legal: CA.
ISBN:

Impresión y encuadernación:
Impreso en España.

1ª Edición 2015

Libro de autoayuda

Relatos para pensar y crecer

AGRADECIMIENTOS

Deseo aprovechar esta ocasión para dar las gracias a todos mis amigos, pero sobre todo a aquellos que me han apoyado en las épocas buenas como en las difíciles.

A mi familia, a mis hermanos y sobre todo a mis padres, sin todo lo que han aportado en mi vida yo no sería la persona que hoy soy.

A mi cuñada, Rocío, sin ella este proyecto no sería posible, gracias de corazón.

Y como no, a la persona que me acompaña en este viaje tan maravilloso de la vida, gracias por estar ahí.

PRÓLOGO

El cuento enseña a vivir

Desde que Gonzalo de Berceo, primer poeta español de nombre conocido, a las puertas de su convento de San Millán de la Cogolla o de Santo Domingo de Silos, narraba a quienes le escuchaban sus Milagros de Nuestra Señora, ya se vio con claridad el valor catártico que pueden tener los cuentos o relatos breves. Las pretensiones han sido muy variadas: moralizar, distraer, intrigar, plasmar una visión de la vida, presentar a costumbres populares o tipos humanos representativos, pero siempre el emisor ha empleado, de alguna manera, la función emotiva del lenguaje, intentando influir en el receptor.

La estructura de los cuentos, a través de la historia, ha sido muy diversa y variada, pero hay siempre algo en común en todos los cuentos desde don Juan Manuel hasta los relatos que prologamos, es influir sobre la persona que los lee, hacer que se meta dentro de sí misma, ver la realidad de otra manera, puesto que nunca hay una sola realidad, sino muchas realidades poliédricas, y el cuento es instrumental adecuado para trasladar a las personas de una parte de a otra de la existencia. Tal en don Juan Manuel; tal en la Celestina (“compuesta en reprehensión de los locos enamorados que, vencidos en su desordenado apetito, a sus amigas llaman y dicen ser su dios. Asimismo fecha en aviso de los engaños de las alcahuetas y malos y lisonjeros corrientes”); tal en los relatos picarescos (Pues Fortuna fue con ellos parcial y cuanto más hicieron los que, siéndolas contraria, con fuerza y maña remando, salieron a buen parto); tal en el gran Cervantes (procurar que, a la llana, con palabras significantes, honestas y bien colocadas, salga vuestra oración y período sonoro y festivo, pintando, en todo lo que alcanzáderes y fuera posible vuestra intención; dando a entender vuestros conceptos sin intrincarlos y oscurecerlos”); tal en Torres Villarroel; tal en Mesoneros Romano; tal en Larra; tal en las Leyendas de Gustavo Adolfo Bécquer; tal en Clarín; etc...

En la misma línea se mueve la psico-oncóloga Montserrat Parejo en esta su obra de cuentos. Los cuentos no son para ella una obra literaria, sino un medio de acercarse a los enfermos de cáncer y a sus familiares y mover sus conciencias. Montserrat Parejo con habilidad y astucia pone al alcance de quienes usan de estos cuentos el instrumento variado que les hace emocionarse y esperar el final del cuento para en él encontrar la paz que antes no tenían.

Hay momentos en la vida, y el saber que se padece una grave enfermedad lo es, en el que no valen las palabras. Estas se hacen pesadas losas. Sencillamente no

sirven, porque se abre un pesado muro entre el emisor y el receptor. Es como si las palabras estuviesen cargadas de incomunicabilidad. Es como si el mensaje careciese de sentido. No hay camino para la comunicación. Y entonces surge el cuento, la distracción, el ver la realidad de otra manera, porque el hombre es emoción y miedo, emoción y miedo que hay que “embruja”, que hay que poner en sus justos medios, que hay que llenar de positividad.

Nada como el cuento meditado y reflexionado para controlar la emoción, para disipar los miedos, para ver que hay otra realidad, que no somos el centro de nada y sí una parte de un todo general. Son de una profundidad relajante – emoción– las explicaciones que vienen detrás del cuento –miedo–. En ellas se comienza a hacer una psicoterapia inesperada, increíble, relajante y esperanzada. El cuento, de esta manera, se transforma en una psicoterapia que, como toda buena psicoterapia, sorprende al paciente. De algo ajeno a él se introduce en algo que le dice bastante a su interior, del cuento se pasa a la vida y esta adquiere un sentido nuevo.

La psico-oncóloga Parejo tiene claro convencimiento de la interrelación existente entre “psique” y “soma”, entre cuerpo y espíritu. Son dos realidades que ya desde los más antiguos tiempos del desarrollo del pensamiento estaban íntimamente unidos. Un “espíritu” dislocado, negativo, que tan sólo ve la parte oscura de la vida, puede ser el mayor enemigo de un cuerpo sano; de donde que no haya mejor terapia que hacer que el espíritu ayude, cargado de positividad, al cuerpo en la aventura de la vida, sobre todo cuando el cuerpo comienza a presentar cualquier tipo de dolencia.

Bienvenido sea este libro de la psico-ontóloga Montserrat Parejo porque detrás de él hay mucha experiencia, mucho trabajo y mucho esfuerzo por hacer, como ella misma dice, una de las más nobles tareas: “Despertar conciencias”.

Narciso Climent Buzón

Catedrático Emérito de Literatura Española.

Carta a Montse

Los pacientes oncológicos cuando acuden a nuestras consultas médicas de hospital de día de oncología, padecen además de una serie de síntomas físicos, una cascada de emociones y sensaciones que invaden todo su “ser” como pueden ser el miedo, la ansiedad, la ira, la angustia, etc.

Desde los equipos multidisciplinares (médicos, enfermeros, auxiliares, celadores...) siempre hemos tenido la preocupación de mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes, es decir, de conseguir su bienestar tanto físico como psíquico, y tratamos de aplicar nuestra formación intentando mejorarla con nuevas técnicas y conocimientos que han ido surgiendo (cursos de comunicación, emociones o estrategias de mejoras).

Para nosotros fue una gran alegría la llegada en el año 2008 de una joven psico-oncóloga que venía a hacer sus prácticas del master de psico-oncología de la Universidad Complutense de Madrid. De forma inmediata se involucró tanto con los pacientes como con nosotros, el personal sanitario de la Unidad.

Montse ha sido la oportunidad que necesitaban los pacientes para poder expresar sus emociones y compartirlas con una profesional que presta toda la atención a esto que “digo y siento”. Ella realiza labores de apoyo psicológico, acompañamiento, afrontamiento de la enfermedad y preparación al duelo. Su evolución dentro de la Unidad ha sido muy positiva para todos los que la componemos.

Por todo esto, en el año 2009 la A.E.C.C. de España, la nombra coordinadora del voluntariado de la asociación en el Hospital Universitario de Puerto Real (Cádiz), tanto en el hospital de día oncológico como en la hospitalización en el mismo.

La utilización del cuento mensualmente, como instrumento orientado a mejorar las emociones nos ha entusiasmado a todos, haciéndonos esperar con ilusión la salida del siguiente relato, así como enriqueciéndonos con su reflexión personal. Felicitarla por la elección de todos y cada uno de ellos, la búsqueda exhaustiva para afrontar una determinada emoción o situación que quizás sin su apoyo no la hubiéramos exteriorizado o verbalizado tanto los pacientes como el personal.

Te deseamos la mejor de las suertes con esta iniciativa de agruparlos y publicarlos en su totalidad, para que de esta manera muchos pacientes puedan seguir beneficiándose de tu obra.

Tus compañeros
Hospital de Día Oncología
Hospital Universitario de Puerto Real (Cádiz)

Introducción

Este libro que tienen ante sus manos, lleva años de cocción pero por un motivo u otro nunca veía la luz. Durante más de seis años he ido colocando un relato al mes en el servicio de Onco-Hematología del Hospital Universitario de Puerto Real, donde ejerzo la función de Psico-Oncóloga y Coordinadora del Voluntariado de la aecc (Asociación Española Contra el Cáncer).

Los artífices de este proyecto, han sido principalmente los pacientes y como no sus familiares, que reiteradamente me pedían que publicase estos mini relatos ya que durante su estancia en la unidad de día, iban guardando cada uno de ellos como tesoros que compartían con sus familias, amigos, etc. También han sido muy bien acogidos por el personal sanitario de dicho hospital, Gracias a cada uno de vosotros, esto hoy, es posible.

En esta introducción me gustaría compartir las palabras que el profesor José Antonio Hernández, le dedica a la enfermedad en su libro ¿Curan las palabras? “Todos sabemos que el dominio de la enfermedad está invadido por la emoción y por el miedo. Nuestra fragilidad emocional ante la enfermedad se asienta en la ingenua creencia de que somos invulnerables. Cuando se nos presenta una enfermedad “especialmente una enfermedad grave” esta creencia se hace añicos, se destruye la seguridad de nuestro universo privado y, súbitamente, nos volvemos débiles, desamparados e indefensos”.

Muchas personas definen la salud, incluidos profesionales de la medicina, como la falta de enfermedad o la ausencia de síntomas, pero esta definición está muy alejada de lo que es la salud en realidad. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), “la salud, es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. La salud no es un estado, es un proceso muy dinámico. La psiconeuroinmunología, se ha convertido en la última década del siglo XX en una disciplina emergente que está progresando significativamente en las ciencias de la salud y en el campo de las neurociencias por las que se explica cómo los caminos neuronales enlazan el sistema inmune con el cerebro y cómo en el caso de disonancias mente-cuerpo, éste comienza a manifestar la enfermedad en el ámbito físico. Debemos tener en cuenta la conexión que existe entre las funciones mentales, el sistema nervioso y el sistema inmunológico pueden llegar a tener importantes implicaciones en nuestro bienestar y en nuestra salud. También se analiza cómo un estilo de vida, donde nuestros pensamientos y nuestras emociones pueden impactar el curso y progresión de una enfermedad y se constituye como el eje de nuestra capacidad

de adaptación y aprendizaje en nuestras experiencias externas, que determinan la increíble adaptabilidad de la mente humana para elaborar estrategias fundamentales para una cultura preventiva de la salud y hacer efectiva la lucha por la supervivencia, así como la vulnerabilidad que la persona tiene hacia una enfermedad o frente a experiencias negativas o estresantes.

El uso del cuento dentro de la psicoterapia se está empezando a usar como un apoyo amable y muy maleable para acercar información y contenidos psicológicos al paciente, su familia en forma de vivencias en las cuales pueden verse reflejado sin sentirse intimidado y encontrar también salidas paralelas a momentos o situaciones actuales que experimentan (Idries Shah, 2005).

Los cuentos existen desde hace siglos en casi todas las culturas, han sido siempre narraciones que han ayudado a los individuos a crecer, a superarse y a vencer las dificultades. Hay pueblos de la Antigüedad en los que tradicionalmente la enseñanza se transmitía a través del relato de historias que descubrían todo lo que el joven debía saber para volverse adulto.

Las metáforas y los cuentos han constituido siempre un importante instrumento dentro de la psicología infantil, como dice Jorge Bucay: “Los cuentos nos sirven para dormir a los niños pero también para despertar a los adultos”.

La magia de la comunicación y la fuerza del impacto emocional que conlleva el cuento es insustituible.

No podemos olvidar que los grandes maestros han usado el lenguaje en forma de parábolas, alegorías, historias, todas y cada una de ellas repletas de metáforas para provocar una mejor comprensión de sus discípulos y facilitar el aprendizaje ya que estas expresiones metafóricas suelen ser más duraderas y permanentes en la memoria de los oyentes. Es más fácil recordar un cuento con el cual la persona se puede asociar, que datos fríos sin conexión ni relación.

Si nos fijamos, en la vida cotidiana, la gente habla por medio de metáforas, para expresar sentimientos profundos, ya sean positivos o negativos. Y al hacerlo de esta manera se clarifica mucha más el significado por esta comparación que suele ser muy acertada. En programación neurolingüística (PNL), se usan las metáforas para transmitir mensajes profundos y así cada persona haga su propia interpretación según sus programas. De esta manera cada persona entenderá el mensaje a su manera y para su propio beneficio, fomentara cambios y encontrara soluciones a situaciones que parecían insalvables.

En programación neurolingüística (PNL), como digo se usa muchísimo la metáfora porque no enjuicia, ni relama, ni ordena, sino que simplemente explica de otra manera un hecho, una sensación, sin agresión. Y el inconsciente acomoda las ideas para ajustarse a los programas del que escucha. En la terapia es muy útil para ayudar en la relajación, para cambiar estados de

salud y para entender el estado interno del paciente. Mientras más sencilla sea la metáfora, más fácil será de entender y el consciente la captará mejor. Las metáforas comunican de forma indirecta y resulta ser una de las herramientas más poderosas para transmitir mensajes profundos para generar flexibilidad y liberar capacidades dormidas.

En psicoterapia esta muy extendido el uso del relato y metáforas con el fin de ayudar a las personas a resolver sus dificultades. Desde los arquetipos de Jung (Psiquiatra y psicólogo suizo, desarrolló la noción del inconsciente colectivo), a los relatos de Erickson, pasando por las enseñanzas de la Biblia o por todos los cuentos que durante siglos se han ido contando a los niños, los usos de la metáfora siempre sirven para lo mismo: influir en el inconsciente de las personas.

No nos podemos olvidar de la importancia de los hemisferios cerebrales, sabemos que el hemisferio izquierdo, es el racional y el hemisferio derecho, es el creativo; las metáforas influyen más en el hemisferio derecho que en el izquierdo. El hemisferio izquierdo entiende las palabras por sí solas, y el hemisferio derecho les da significado para que llegue el mensaje al inconsciente. Por esta misma razón, la metáfora con todo su simbolismo penetra sin problema en el hemisferio derecho, y por lo tanto llega al inconsciente del que escucha, sin obstáculos, provocando más opciones y alternativas. Esta parte creativa desarrolla más ideas y activa el pensamiento lateral.

Los relatos o metáforas ilustran en forma concreta y sencilla una idea, una sensación, o una emoción y el receptor filtra con mayor facilidad la imagen nueva porque en muchas ocasiones esta crea un impacto novedoso y totalmente diferente a la realidad.

Los cuentos pueden enriquecer al adulto, sobre todo a aquellos que son capaces de escuchar con la mente y el corazón abiertos, no importa la edad que tengan.

Hay personas a las que no les gusta leer, sin embargo es muy difícil encontrar a alguien a quien no le guste escuchar un cuento.

El propósito fundamental del uso de estos relatos es “Despertar Conciencias”, que nos situemos en el presente sobre todo en el, “Aquí y ahora”. Tomar conciencia de nuestra vida es de todo menos fácil, ¿quién soy? ¿De donde vengo? ¿Hacia donde voy? Para ello, voy a utilizar una maravillosa alegoría sobre “qué significa ser humano”. El Dr. Fredy Kofman, economista, nos habla de que en la sociedad hay dos formas o maneras de comportarse, los que viven como “ovejas” y por otro lado los “tigres”, para ello voy a empezar con una historia, sobre cosas de la vida, de la libertad y de la conciencia. Muchas veces

vamos por la vida sin ser conscientes de lo que realmente nos esta pasando. Como digo, es una historia alegórica sobre “Qué significa ser humano”.

Los sufíes son una orden del medio oeste, muy antigua, mística, no son musulmanes, son previos a ellos y cuentan una historia sobre qué significa ser humano, como digo, es una historia alegórica que habla de una tigresa embarazada que buscaba comida de una manada de ovejas, las ovejas pastaban a lo lejos, la tigresa se encaminó hacia ellas, alcanzando y matando a una de ellas, del esfuerzo la tigresa dio a luz a un tigrecito, con la mala suerte que murió. El tigrecito, nació, estaba solo y la madre estaba muerta. Los animales en su estado natural le tienen miedo a los depredadores, mientras estos tienen hambre, pero si han comido, se les pierde el miedo y pueden convivir todos juntos. El tigrecito se vio rodeado por todas las otras ovejas, sin ningún otro modelo, pensó que era una oveja más, comía como las ovejitas, balaba y leía los periódicos y veía lo mal que esta todo en la realidad, bueno diríamos que hacen las cosas que hacen las ovejas, “que se quejan de todo y no hacen nada”. El tigre creció pensando que era una oveja, un día desde una montaña un tigre adulto ve la imagen de una manada de oveja con un tigre grandote en medio y todos caminaban juntos y esto era una deshonra para la raza de los tigres. Como va a ver un tigre tan pusilánime que camine y viva como las ovejas.

Así, que enfurecido el tigre adulto se lanza desde la montaña corriendo, todas las ovejas se escapan y el tigrecito adolescente también porque es su depredador; cuando el tigre adulto consigue cazar y matar a una de las ovejas, agarra al tigrecito y lo coge por las fauces del pellejo y lo lleva como se coge a un gato y lo lleva a la orilla de un lago y cogiendo un trozo de la oveja muerta, le dice que coma de ese trozo, el tigrecito horrorizado se asusta, cómo se va a comer a una hermana, eso sería canibalismo, pero el otro insiste y lo hace, y qué sorpresa para él cuando descubre que está “buena” y ahora le pide que ruja como un tigre, al principio bala pero después de horas de entrenamiento, sacó de dentro ese rugido y los sufíes dicen que ese rugido es el rugido de un ser humano que se da cuenta de quién es en realidad, para los sufíes, nosotros estamos en la misma situación que el tigre que creció rodeado de ovejas y tenemos lo que llamaríamos un trastorno de personalidad equivocada. Nos creemos que somos una cosa y somos una cosa totalmente distinta, nuestra vida se ve afectada porque vivimos como aquello que creemos que somos, en vez de vivir como aquello que en realidad somos.

Como ven, un cuento es como decir: “Mira, hay otro que encontró esta salida, ¿por qué no la pruebas tú?”.

Montse Parejo Espinar. Psico-Oncóloga

“Nada te puedo dar que no exista ya en tu interior. No te puedo proponer ninguna imagen que no sea tuya... Sólo te estoy ayudando a hacer visible tu propio universo” Dufoux (1998).

ÍNDICE

• <i>Empuja la vaquita</i>	12
• <i>Las ranitas en la nata</i>	14
• <i>El elefante encadenado</i>	15
• <i>El oso del zar</i>	17
• <i>Tener fe en uno mismo</i>	19
• <i>Aprender a aprovechar las oportunidades</i>	21
• <i>Tristeza y felicidad</i>	23
• <i>La casa imperfecta</i>	24
• <i>La fuerza del corazón</i>	26
• <i>El poder del pensamiento</i>	28
• <i>La lección de los adoquines</i>	30
• <i>Saber adaptarse</i>	32
• <i>Con tú apoyo</i>	34
• <i>El miedo y la libertad</i>	36
• <i>Conqueojosmiramos</i>	37
• <i>Elresultadodependedeti</i>	40
• <i>La laguna helada</i>	41
• <i>El loro que pide libertad</i>	43
• <i>La paz perfecta</i>	44
• <i>Esto también pasará</i>	44
• <i>La oruga</i>	44
• <i>Que hacer con lo que tenemos</i>	44
• <i>Las cosas que no son lo que parecen</i>	44

EMPUJA LA VAQUITA

Un sabio maestro paseaba por el bosque con su fiel discípulo, cuando vio a lo lejos un sitio de apariencia pobre, y decidió hacer una breve visita. Durante la caminata comentó al aprendiz sobre la importancia de conocer lugares y personas, y sobre las oportunidades de aprendizaje que nos brindan estas experiencias. La casa era de madera y sus habitantes, una pareja y sus tres hijos, vestían ropas sucias y rasgadas, y estaban descalzos. El maestro se aproximó al señor, aparentemente el padre de familia, y le dijo:

- En este lugar no existen posibilidades de trabajo ni puntos de comercio, ¿cómo hacen usted y su familia para sobrevivir?

El hombre respondió calmadamente:

- Amigo mío, nosotros tenemos una vaquita que nos da varios litros de leche todos los días. Parte de la leche la vendemos o la cambiamos por otros alimentos en la ciudad vecina, y con la restante elaboramos queso, cuajada y otros productos para nuestro consumo. Así es como vamos sobreviviendo.

El sabio agradeció la información y contempló el lugar por un momento, antes de despedirse y partir. A mitad de camino le ordenó a su fiel discípulo:

- ¡Busca la vaquita, llévala al precipicio y empujala!

El joven lo miró espantado y le replicó que ese animal era el medio de subsistencia de la familia. Como percibió el silencio absoluto del maestro, cumplió la orden: empujó a la vaquita al barranco, y la vio morir. Aquella escena quedó grabada en su memoria.

Un día, el discípulo resolvió abandonar todo lo que había aprendido y regresar a aquel lugar para contarle la verdad a la familia y pedirle perdón. Así lo hizo, y a medida que se aproximaba veía todo muy bonito, diferente de como lo recordaba. Se sintió triste, imaginando que aquella humilde familia había debido vender su terreno para sobrevivir. Aceleró el paso y, al llegar, fue recibido por un señor muy simpático, al cual le preguntó por las personas que vivían en ese lugar cuatro años atrás. El hombre le respondió que allí seguían.

Sobrecogido, el joven entró corriendo a la casa y confirmó que era la misma familia que había visitado algunos años antes con el maestro. Elogió el lugar y le preguntó al señor, el dueño de la vaquita:

- ¿Cómo hizo para mejorar este lugar y cambiar de vida?

Emocionado, el hombre le respondió:

- Nosotros teníamos una vaquita que cayó por el precipicio y murió. De ahí en adelante nos vimos en la necesidad de hacer otras cosas y desarrollar otras habilidades que no sabíamos que teníamos; así alcanzamos el éxito que sus ojos ven ahora.

Reflexión:

Esta es la realidad de lo que se ha llamado zona de confort. Estamos tan conformes con el estado de cosas que nos rodea que no desarrollamos otras posibilidades.

Sólo necesitamos un evento sorpresivo para darnos cuenta de que la seguridad puede ser nuestra peor consejera y de que nos impide ver el horizonte.

La mayoría de las personas vivimos nuestra vida conforme a una idea que hemos ido forjando en nuestro día a día. Todos tenemos sueños, proyectos e ilusiones que nos ayudan a imaginar cómo será nuestro futuro para encaminarnos hacia él, sintiendo bajo nuestros pies un presente seguro y firme. Sin embargo, a veces, la propia vida puede hacernos parar porque, de un modo u otro, no nos permite seguir el camino que trazamos en nuestros sueños. Cuando aparece una enfermedad, sentimos que la vida nos da un empujón para apartarnos de nuestro camino. De repente todo se transforma: “No sé si trabajaré de nuevo”, “No sé si podré hacer aquel viaje”... La enfermedad hace que ya nada sea igual. No obstante, **no nos quedamos sin camino**, sino que empezamos a caminar por un nuevo sendero, aunque se trata de un sendero que no hemos escogido y que no conocemos. En esta etapa pueden aparecer sentimientos de tristeza por lo que se puede perder, de miedo a sufrir y hacer sufrir a los demás, miedo al futuro, de rabia por lo perdido, sentimientos de soledad, miras alrededor y te sientes fuera de la vida cotidiana, diferente de los demás, esto ocurre porque la persona ha perdido su forma de vivir. Adaptarse a las nuevas situaciones no es fácil, ninguna situación nueva lo es, pero como decía Víctor Frank autor del libro “El hombre en busca de sentido”, quien sobrevivió al holocausto nazi después de pasar largos años cautivo en varios campos de concentración, dijo que: “*cuando no podamos cambiar la situación, tendremos que cambiar nosotros mismos*”. A través de su testimonio y de sus palabras, Víctor Frank nos enseña que nosotros tenemos el poder de decidir quién queremos ser ante las dificultades que nos encontramos en la vida: podemos elegir la rigidez y, por ende, la confrontación con el obstáculo, o bien decidir ser flexibles y adaptarnos sabiamente.

El objetivo es centrarse en el presente. Es muy importante centrar todas tus energías en la vida presente, entregándote por completo al día a día. No vale intentar o posponer, pensar que no puedes. Actúa ahora.

Por eso “no llesves nunca a cuestas más de un tipo de problemas a la vez. Hay quienes cargan con tres: los que tuvieron, los que ahora tienen y los que esperan tener” *Edward Everett Hale*.



LAS RANITAS EN LA NATA

Nuestra historia nos habla de una Ranita que salió con una amiga a recorrer la ciudad, aprovechando los charcos que dejó una gran lluvia. Todos sabemos que las ranitas sienten una especial devoción por los grandes chaparrones, y que esta alegría las induce a salir de sus refugios para recorrer mundo.

Su paseo las llevó a alejarse bastante de su hogar. Al pasar frente a una charca de las afueras, se encontraron con un gran edificio que tenía las puertas abiertas. Y llenas de curiosidad se animaron mutuamente a entrar. Era una quesería. En el centro de la gran sala había una enorme tina de leche. Desde el suelo hasta su borde, un tablón permitió a ambas ranitas, trepar hasta la gran olla, en su afán de ver cómo era la leche.

Pero calculando mal el último saltito, se fueron las dos de cabeza dentro de la tina, zambulléndose en la leche. Lamentablemente pasó lo que suele pasar siempre: caer fue una cosa fácil; salir, era el problema. Porque desde la superficie de la leche hasta el borde del recipiente, había como dos cuartas de diferencia, y aquí era imposible ponerse en vertical. El líquido no ofrecía apoyo, ni para erguirse ni para saltar.

Comenzó el pataleo. Pero luego de un rato la amiga se dio por vencida. Constató que todos los esfuerzos eran inútiles, y se tiró al fondo. Lo último que se le escuchó fue: “Glu-glu-glu”, que es lo que suelen decir todos los que se dan por vencidos.

Nuestra Ranita en cambio no se rindió. Se dijo que mientras viviera seguiría pataleando. Y pataleó, pataleó y pataleó. Tanta energía y constancia puso en su esfuerzo, que finalmente logró solidificar la nata que había en la leche, y parándose sobre el pan de manteca, hizo pie y salto para afuera.

Extraído y adaptado del libro “Déjame que te cuente” de Jorge Bucay. Ed. RB., y de “Cuentos rodados”, de Mamerto Menapace. Ed. Patria Grande



EL ELEFANTE ENCADENADO

Son muchas las conductas aprendidas en el pasado que interiorizamos tan profundamente que a veces no nos atrevemos ni tan siquiera a cuestionar; esta conducta de la que hablo se retrata a la perfección en esta historia tan maravillosa que nos cuenta el Dr. Jorge Bucay en “*El elefante encadenado*”

Una niña quería ir al circo y le pidió a su abuelo que la llevara.

Allí dentro disfrutó de un gran espectáculo de magia... luces y color.

Al salir, la niña divisó al enorme elefante que hacía unos minutos había logrado levantar los troncos más pesados con sólo la fuerza de su trompa, atado a una estaca diminuta.

Sorprendida, la niña le preguntó a su abuelo.

- Abuelo, ¿por qué el elefante no se suelta de esa estaca? ¡Si quisiera podría arrancarla con sólo moverse un poco!, ¿O lo qué hizo ahí dentro era sólo un truco?

El domador, que pasaba al lado de ellos y escucho la pregunta de la niña, le respondió que no era ningún truco. Cogimos a Renzo, cuando era muy pequeño. Para evitar que se escapara lo atamos por una de sus patas a una pequeña estaca, más pequeña que esa que tiene ahora. La primera noche trató de soltarse. Cayó rendido tras muchos intentos por librarse... pero no pudo.

- Pero... ¿Por qué? Ahora es enorme ¡Si quisiera podría soltarse!

Nosotros lo sabemos pero él no. Sus recuerdos de aquel intento de fuga se reducen a que no fue capaz de conseguirlo... Y al final se resignó.

La moraleja de este cuento es que por mucho que tropieces siempre en la misma piedra o en el mismo error, por mucho que pienses que jamás lograrás salir con buen pie porque siempre acabas fallando o dañándote, no hay que dejar de intentarlo, no hay que rendirse.

Reflexión:

Tal y como nos dice el Dr. Bucay, todos somos un poco como el elefante del circo: vamos por el mundo atados a cientos de estacas que nos restan libertad.

Vivimos pensando que “no podemos”, hacer montones de cosas, simplemente porque una vez, hace tiempo, cuando éramos pequeños, lo intentamos y no lo conseguimos.

Hicimos entonces lo mismo que el elefante, y grabamos en nuestra memoria este mensaje: “*No puedo, no puedo y nunca podré*”.

Hemos crecido llevando ese mensaje que nos impusimos a nosotros mismos y por eso nunca más volvimos a intentar liberarnos de la estaca.

“Cualquier problema o dificultad que encuentres en el camino será una oportunidad para aprender”.

Es importante no olvidar, que cada día que pasa, cada hora, cada minuto... somos una persona diferente que ha adquirido nuevas experiencias. Por tanto, nuestro *YO* del presente quizás si pueda afrontar exitosamente un fracaso del pasado.

Tú única manera de saber si puedes conseguirlo es intentarlo de nuevo poniendo en ello todo tu corazón... ¡Todo tu corazón! “Sólo se fracasa cuando se deja de intentar”.



EL OSO DEL ZAR

En su libro “Cuentos para Pensar” el Dr. Jorge Bucay nos cuenta la siguiente historia que según dicen, ocurrió hace muchos años.

Esta historia ocurrió hace muchos años, nos situamos en Rusia, en la época de los zares. Uno de nuestros protagonistas era un Zar, muy autoritario y déspota que trataba muy mal a sus súbditos, un día para sorpresa de todos, el zar levantó toda su cólera debido a que de su chaqueta preferida se le había desprendido un botón, así que llamó a la guardia de la corte para que trajeran al sastre responsable de la fabricación de la chaqueta y lo matasen.

Cuando el sastre fue traído a las mazmorras del palacio, todos los guardianes se compadecían de la suerte que su vida iba a correr, ya que en breve sería condenado a muerte, el sastre que era un hombre de mundo y sobre todo un luchador nato, ante las muestras de condolencia, les hizo ver a los guardianes que con su muerte el que más perdía era el zar, todos se quedaron sorprendidos ya que pensaban que se había vuelto loco, pero el sastre continuo diciendo, - nuestro zar, adora a su oso, y ese oso al que él ama tanto, con entrenamiento podría hablar, eso sería para nuestro zar lo más de lo más, ¡os imagináis el poder que esto le otorgaría a nuestro zar!.

Uno de los guardianes quiso hacerle participe al zar del comentario del sastre, y el zar hizo que inmediatamente lo llevaran ante su presencia.

Cuando el sastre estuvo frente por frente al zar, le contó la tradición familiar que había pasado de generación en generación, y consistía en el adiestramiento y aprendizaje de nuestro lenguaje a los osos. El zar, entusiasmado le preguntó si su oso se podría beneficiar de sus enseñanzas, a lo que el sastre le respondió que si, pero ante su inminente muerte esto no iba a ser posible, ya que para esta labor necesitaba tiempo, y tiempo era lo que menos tenía. Así que el zar le conmutó la pena y la aplazo para dos años más tarde, siempre y cuando el oso aprendiera hablar.

El sastre regresó a casa con vida y cuando le contó a su mujer lo que había pasado, la mujer le dijo que como iba a conseguir enseñar a hablar a un oso, si él nunca había visto ni tan siquiera a uno de cerca, ni sabía nada de ellos. El sastre intento calmar a su mujer, haciéndole ver que el zar iba a matarlo al día siguiente y con esta excusa había conseguido dos años de plazo para adiestrar al oso, dos años son más que un día, en dos años pueden ocurrir muchas cosas, te imaginas, se podría morir el zar, me podría morir yo, o lo más sorprendente te imaginas que el oso terminase hablando.

Reflexión:

Nadie conoce el porvenir ni puede adivinar el futuro y por ello nunca sabemos a ciencia cierta adónde conducen los caminos que elegimos. Nos guste o no, vivimos en la incertidumbre, nada es certero. Olvidamos esta verdad a menudo, pues nos pone bastante nerviosos darnos cuenta de que no tenemos el control.

Si nos centramos en qué es lo que sucederá, que será lo mejor, nos quedaremos paralizados, mientras nuestras opciones irán, disminuyendo. Si no toleramos la incertidumbre, la libertad se convierte en una prisión.

Lo que importa no es que tengamos problemas, sino cómo los afrontamos cuando se presentan esos retos inesperados y no deseados.

Por eso, vive todo lo que puedas; no hacerlo es una equivocación, es muy raro que te lamente o arrepientas por algo que has hecho. Es lo que “no” has hecho lo que te atormentará. O sea, que el mensaje es muy claro. ¡Hazlo! ¡Haz cosas! Valora el momento presente. Aférrate a cada momento de tu vida y saboréalo.



TENER FE EN UNO MISMO

Vivimos en un mundo extraño. Algunas cosas son las mismas de siempre, es verdad, pero otras han cambiado y son hoy muy diferentes.

Estoy convencida de que todo empieza cuando nos volvemos capaces de descubrir las cosas buenas que tenemos. Me dirás que con sólo eso no llegas a ningún lado. Y yo te diré que, sin eso, no empiezas ni a empezar. Ningún camino comienza si no se da el primer paso y, en este caso, es descubrir algo valioso en ti. Encontrar algo de lo que puedas presumir, aunque sea un poco, aunque sea entre amigos, aunque sea en voz baja al principio.

¿Qué me dices? ¿Qué no tienes nada bueno? ¿Qué no hay nada en ti que sea valioso?

Déjame que te cuente un cuento:

Un hombre lloraba sentado en el liso suelo de una plaza:

- *No tengo nada. Estoy en la ruina. Soy el más pobre y desposeído de todo el pueblo.*

- *¿Te gustaría tener algo de dinero?- preguntó un desconocido al escucharlo.*

- *¿Lo ves? Hasta me ofreces limosna... ¡Qué terrible es mi situación!*

- *No te ofrezco limosna. Quiero comprarte algo- dijo el hombre.*

- *¿No te das cuenta de que no tengo nada? ¿No lo entiendes? ¿No me ves vestido con harapos y durmiendo en esta plaza?*

- *Eso es. Yo no veo muy bien. Un famoso cirujano me ofreció devolverme la vista si conseguía dos ojos sanos. Te compro los tuyos.*

Él hombre retrocedió asustado. Quien le hablaba estaba loco o borracho.

- *No creas que estoy borracho - le dijo como adivinando su pensamiento-. Te ofrezco un millón por tus dos ojos...*

- *Estás loco - le dijo el otro-. Vete de mi vista antes de que te dé un puntapié.*

- *Eso - dijo el comprador-, eso. También podría ofrecer un millón por tus pies, los míos casi no me sostienen.*

El hombre levantó el puño amenazante y gritó enfurecido:

- *Si no te vas de aquí ahora mismo...*

- *Dos millones por tus manos- fue la única respuesta.*

De pronto se dio cuenta de que el extraño viajero hablaba en serio. Lo supo cuando vio que de sus mangas anchas asomaban dos deformes muñones.

- *Vete. Te lo pido por favor. No quiero venderte nada de todo lo que me pides.*

- *Eres muy afortunado. ¿Lo sabías?*

El hombre hizo un silencio y luego dijo, casi para sí mismo:

- *Acabo de enterarme...*

Reflexión:

¿Y después? ¿Qué hacer cuando nos damos cuenta de lo equivocados que estábamos cuando no podíamos ver lo afortunado que somos? ¿Ahora qué? Ahora, dejaremos de lamentarnos por los errores cometidos, por todo lo que no sabíamos o no podíamos. Ahora, despacio, empezaremos a beber la vida a sorbos pequeños, para disfrutarlos más, y visualizar lo que nos espera si nos animamos a ir por ello.

Por eso, “todo el reino es para, sólo tienes que reclamarlo. Pero no puedes ni siquiera soñar con reclamarlo, si en tu oscuridad crees que nada vales, que eres un mendigo. El tesoro está ahí, seguirá en lo oscuro mientras no confíes en ti...”

Recuerda que “el ayer es un cheque anulado, el mañana sólo un pagaré. El único efectivo que usted tiene es el hoy. Sería, entonces, una buena idea recibir cada día con alegría.

Si una mañana se despierta sintiendo lástima de usted mismo, tome el periódico y vaya directo a la sección de necrológicas. Allí siempre podrá encontrar una lista de los nombres de muchas personas que estarían encantadas si pudieran cambiar de lugar con usted”.

Debemos agradecer este don inapreciable de vivir un nuevo día. Este día es la oportunidad de convertirnos en el hombre o en la mujer que cada uno sabe que puede ser. Tratar con ternura y afecto cada hora porque no retornará jamás. Eludir aquello que mata el tiempo. La indecisión la debemos vencer con acción. Hoy acariciaras a tus hijos mientras son niños aun, mañana se habrán ido, tú también. Hoy abrazaras a tu marido o a tu mujer y le besaras dulcemente, mañana ya no estará, y tu tampoco. Por eso, si es mi último día, será mi momento más grande. Este día haré el mejor de mi vida. Aprovecharé los minutos al máximo. Lo saborearé y daré gracias.

Y ahora que sabes que cada día es demasiado importante para desperdiciarlo, empieza a llenarlo de cosas buenas o útiles, o divertidas, o productivas, o vibrantes, o descansadas, o constructivas, o intensas, o nuevas, o trascendentes, o todo combinado. Y te aseguro que uno de estos días te darás cuenta, de una vez y para siempre, de que esas cosas no pueden darte alegría, ni placer, ni compañía, pero tienen la cualidad de evocar en tu interior tu capacidad de reír, de disfrutar, de ser feliz y de compartirlo.

Y no creas a aquellos que dicen que tú puedes lograr todo lo que te propongas. Pero créeme si te digo que puedes más cosas de las que crees que puedes. Por lo tanto, la única manera de saber dónde está el techo es corriendo el riesgo de darse de cabeza contra él. Pero no te inquietes. Alguien con la cabeza tan dura como nosotros no puede dañarse demasiado con ese golpe.

APRENDER A APROVECHAR LAS OPORTUNIDADES

Cuenta un viejo chiste que en un pequeño pueblo se desató una tormenta tal que el río se desbordó y lo inundó todo por completo. Los habitantes escapaban como podían, pero el sacerdote, que siempre había sido un hombre de gran fe, permanecía en la entrada de la parroquia rezando a Dios para que lo sacase de allí. En ese momento, pasaba por allí un hombre conduciendo una camioneta que le gritó:

- ¡Padre, venga, que el agua sigue subiendo!

- No te preocupes, hijo- respondió el sacerdote- , Dios me salvará.

El nivel del agua seguía creciendo y el sacerdote, con el agua hasta la cintura, continuaba rezando. Pasó entonces un bote de remos con varios hombres, que le gritaron que subiera. El sacerdote respondió con firmeza:

- Id vosotros, no os preocupéis más por mí, que Dios me salvará.

Los hombres se alejaron mientras la tormenta no cesaba y el agua seguía subiendo; tanto, que el sacerdote hubo de trepar al techo de la parroquia. Cuando el agua estaba a punto de cubrirlo todo, se acercó al sacerdote un helicóptero desde donde le hicieron señales para que cogiera la cuerda de rescate, pero éste se negó:

- ¡Yo soy un hombre de fe!- gritó al helicóptero- ¡Dios me salvará!

Sin embargo, el agua continuaba cayendo y el sacerdote acabó por ahogarse y llegó a las puertas del cielo. Cuando se encontró cara a cara con Dios, no pudo sino recriminarle que lo hubiese dejado morir de ese modo.

- Mi Señor- le dijo el sacerdote con tristeza-, ¿por qué me abandonaste?

- ¿Pero de qué abandono me hablas?- le respondió Dios-. ¡Te envié una camioneta, te envié un bote y te envié un helicóptero!.

Reflexión:

Más allá de la broma, esta breve historia nos ilustra sobre la importancia de aprovechar las oportunidades que se nos presentan. Si dejamos pasar las oportunidades una y otra vez, acabaremos creyendo que tenemos mala suerte; acabaremos como el sacerdote del cuento, que creía que Dios le había abandonado.

Dicho de otro modo, si no aprovechamos nuestras oportunidades, terminaremos quejándonos de que la vida ha sido injusta con nosotros o de que el destino no

nos ha dado lo que nos correspondía. ¿Qué es para vosotros la Quimioterapia, la Radioterapia, la Cirugía y tantos otros procedimientos?
Es necesario que veamos los distintos tratamientos a los que estamos siendo sometidos, como oportunidades para poder seguir disfrutando de la vida.



TRISTEZA Y FELICIDAD

La tristeza no es buena compañera y desde hoy,
vamos a tomar la decisión, si la encontramos,
hemos de cambiar de acera y, sin volver
la vista, ir en otra dirección.

La tristeza no es buena consejera, nos obliga, en
ocasiones, a mirar atrás y, aunque a veces, puede
parecer sincera,

nos lleva a la depresión en un tris-tras.

La tristeza no es buena profesora,
pues sus lecciones nos enseñan a llorar, y así,
Desperdiciamos nuestras horas,
derramando las penas sin cesar.

La felicidad... ¡esa sí que bien nos quiere y,
que poco nos atrevemos a tocar!
Ella sólo suaviza lo que nos hiere y,
nosotros no lo sabemos apreciar.

La felicidad, que muy bien nos aconseja que,
hay que levantarse y caminar, que nos va
deshilachando cada queja, para que no se
nos vuelvan a enredar.

La felicidad puede ser la gran maestra
que nos dé la más sabia de las lecciones:

“Que nunca hay que dejar la vista
puesta en asuntos que no tienen soluciones.

Que mirando siempre al frente, hacia delante,
vamos a descubrir mil cosas bellas”.

Y, como dijo aquel, de gran talante:

“No llores por no poder ver el Sol pues, las lágrimas te impedirán ver las
Estrellas”.

(Carol Carolina).

Reflexión:

La persona que vive en la alegría no necesariamente ha vivido una vida de rosas. La alegría interna no depende de los acontecimientos que nos han

sucedido. Todos conocemos a personas que han vivido situaciones difíciles, que son alegres, y a otras que parecen tenerlo todo y, sin embargo, son tristes y desgraciadas.

La alegría es energía. Como la alegría es contagiosa, la persona que vive en la alegría genera alegría a su alrededor, es como un rayo de luz que ilumina la estancia en la que se encuentra.

Vivir en la alegría no es un don, es una *elección*. Se aprende y se descubre. No se trata de pintar la vida de rosa, pero tampoco de negro.

Si es tu vida la que no va bien, busca cuáles son las causas, modifica lo que puedas cambiar y acepta lo que no puedes cambiar.

Aunque quizá no lo creas, es más fácil estar mal que estar bien, dejarse llevar por los acontecimientos que decidir cómo actuar. Es más fácil quejarse, aburrirse o abatirse. Es más fácil bajar la montaña que subirla pero, siempre, la cima está allí arriba.

Cada cosa que hagas, hazla con toda tu concentración, con toda tu capacidad. Empieza el día con una sonrisa y hazte consciente de que es un nuevo día, de que estás plenamente vivo.

Si tenemos la virtud de ser flexibles y de adaptarnos a las circunstancias que nos acontecen, encontraremos la solución mejor a los conflictos. Como dijo el filósofo chino Lao Tsé “La flexibilidad es la vida, la rigidez es la muerte”.

“Cuando la vida te presente mil razones para llorar, demuéstrale que tienes mil y una razones por las cuales sonreír”.



LA CASA IMPERFECTA

Un maestro de construcción ya entrado en años estaba listo para retirarse a disfrutar su pensión de jubilación. Le contó a su jefe acerca de sus planes de dejar el trabajo para llevar una vida más placentera con su esposa y su familia. Iba a extrañar su salario mensual, pero necesitaba retirarse; ya se las arreglarían de alguna manera. El jefe se dio cuenta de que era inevitable que su buen empleado dejara la compañía y le pidió, como favor personal, que hiciera el último esfuerzo: construir una casa más. El hombre accedió y comenzó su trabajo, pero se veía a las claras que no estaba poniendo el corazón en lo que hacía. Utilizaba materiales de inferior calidad, y su trabajo, lo mismo que el de sus ayudantes, era deficiente. Era una infortunada manera de poner punto final a su carrera. Cuando el albañil terminó el trabajo, el jefe fue a inspeccionar la casa y le extendió las llaves de la puerta principal.

- “Esta es tu casa, querido amigo -dijo-. Es un regalo para ti”.

Si el albañil hubiera sabido que estaba construyendo su propia casa, seguramente la hubiera hecho totalmente diferente. ¡Ahora tendría que vivir en la casa imperfecta que había construido!

Reflexión:

Construimos nuestras vidas de manera distraída, reaccionando cuando deberíamos actuar, y sin poner en esa actuación lo mejor de nosotros. Muchas veces, ni siquiera hacemos nuestro mejor esfuerzo en el trabajo. Entonces de repente vemos la situación que hemos creado y descubrimos que estamos viviendo en la casa que hemos construido. Si lo hubiéramos sabido antes, la habríamos hecho diferente. La conclusión es que debemos pensar como si estuviésemos construyendo nuestra casa. Cada día clavamos un clavo, levantamos una pared o edificamos un techo. Construir con sabiduría es la única regla que podemos reforzar en nuestra existencia. Incluso si la vivimos sólo por un día, es digno merecerlo con gracia y dignidad. La vida es como un proyecto de hágalo-usted-mismo. Su vida, ahora, es el resultado de sus actitudes y elecciones del pasado. ¡Su vida de mañana será el resultado de sus actitudes y elecciones de hoy!

Es imposible atravesar la vida... sin que un trabajo salga mal hecho.

Sin que una amistad cause decepción. Sin padecer algún quebranto de salud. Sin que nadie de la familia fallezca. Sin que un amor nos abandone. Sin equivocarse en un negocio. Ese es el COSTE DE VIVIR.

“Sin embargo, lo importante no es lo que Suceda, sino como reaccionamos ante la Situación”.

LA FUERZA DEL CORAZÓN

Las propias creencias construyen nuestra realidad. Pensar en positivo, cultivar la esperanza, puede suponer la diferencia entre la vida y la muerte, como cuenta este relato.

Cuenta el escritor O. Henry la historia de dos jóvenes pintoras que se habían mudado a un humilde barrio de Nueva York. Al poco, llegó un frío invierno y una de ellas Johnsy, contrajo una neumonía. La muchacha permanecía casi todo el tiempo en cama, contemplando a través de la ventana la pared de ladrillos de la casa vecina.

Pasaron los días y, como Johnsy no mejoraba, su amiga Sue llamó al médico. El doctor no se mostró optimista y dio pocas esperanzas a Sue. Sólo si lograba pasar el invierno, tendría posibilidades de recuperarse, pero todavía restaban un par de semanas y Johnsy parecía no tener ya voluntad de vivir. Sue entró preocupada en la habitación y escuchó a su amiga decir:

- Doce y once. Ahí van diez. Y ahora sólo nueve.

- ¿Nueve... qué?- preguntó Sue.

- Hojas, en la enredadera que hay en la pared de la casa de enfrente. Cuando caiga la última, también yo me iré. Veré caer la última hoja y entonces me iré. Sue se sentía muy triste. Decidió hacerle una visita al señor Behrman, un viejo pintor que vivía en el piso de abajo y se pasaba el día divagando sobre su “obra maestra”. Cuando supo lo que Johnsy decía de las hojas, lanzó una risotada.

- Jamás escuche semejante estupidez- dijo y, después de permanecer callado un momento, agregó:- ¡y déjame, que debo ocuparme de mi obra maestra!.

Al día siguiente, las amigas despertaron y Johnsy le pidió a Sue que corriese la cortina para ver cuántas hojas quedaban en la enredadera. Sólo tres.

- Ya no me queda mucho tiempo- dijo Johnsy.

Pasaron un par de días y, tras una fuerte lluvia, sólo una hoja se aferraba a su tallo. “Cuando esta hoja caiga”, pensó Johnsy, “todo terminará”. Esa noche se produjo una nueva tormenta de viento y nieve, pero la hoja maravillosamente resistió. Pasaron algunos días más y la hoja permanecía allí. El invierno cedía y Johnsy comenzaba a mejorar.

Un día, el médico les comunicó que Johnsy se salvaría, lo peor había pasado. Pero el señor Behrman, sin embargo, había muerto de neumonía.

- Murió contento- afirmó el médico-, decía que había logrado pintar su obra maestra.

Cuando Johnsy estuvo en condiciones de dejar su cuarto, lo primero que hizo fue cruzar la calle y caminar hasta la pared de ladrillos. Quería tocar la hoja que

había resistido los embates del invierno junto a ella. Pero cuando se encontró cerca, notó que la hoja estaba pintada sobre la pared. Pintada con tanto arte que parecía temblar con el viento, devolver el reflejo tenue del sol. Y supo entonces que ésa había sido la obra maestra del viejo Behrman.

Reflexión:

Esta es la fuerza que tienen las creencias en nuestras vidas. Esto es lo que nuestros pensamientos pueden llegar a hacer de nosotros.

Cada vez que construimos la certeza de que algo irremediablemente siniestro va a pasar, no sabiendo cómo (o sabiéndolo) nos ocuparemos de producir, de buscar, de disparar o como mínimo de no impedir que algo (aunque sea un poco) de lo terrible y previsto efectivamente nos pase.

Este mecanismo funciona también al revés:

Cuando creemos y confiamos en que de alguna forma se puede seguir adelante, nuestras posibilidades de avanzar se multiplican.

Eres tú el responsable de lo que sientes. Sientes lo que piensas, y puedes aprender a pensar de forma diferente sobre cualquier cosa, si decides hacerlo. Pregúntate a ti mismo si vale la pena, si te compensa ser infeliz, estar deprimido o sentirte herido u ofendido.

Entonces examina, profundamente, el tipo de pensamiento que te está llevando hacia estos sentimientos de debilidad.



EL PODER DEL PENSAMIENTO

Hay una historia que dicen que es verídica, aparentemente sucedió en algún lugar de África.

Seis mineros trabajaban en un túnel muy profundo extrayendo minerales desde las entrañas de la tierra. De repente un derrumbe los dejó aislados del exterior sellando la salida del túnel. En silencio cada uno miró a los demás. De un vistazo calcularon su situación. Con su experiencia, se dieron cuenta rápidamente de que el gran problema sería el oxígeno. Si hacían todo bien, les quedaban unas tres horas de aire, cuando mucho tres horas y media.

Mucha gente de afuera sabría que ellos estaban allí atrapados, pero un derrumbe como éste significaría horadar otra vez la mina para llegar a buscarlos, ¿podrían hacerlo antes de que se terminara el aire?

Los expertos mineros decidieron que debían ahorrar todo el oxígeno que pudieran.

Acordaron hacer el menor desgaste físico posible, apagaron las lámparas que llevaban y se tendieron en silencio en el piso.

Enmudecidos por la situación e inmóviles en la oscuridad era difícil calcular el paso del tiempo. Sólo uno de ellos tenía reloj. Hacia él iban todas las preguntas: ¿Cuánto tiempo pasó? ¿Cuánto falta? ¿Y ahora?.

El tiempo se estiraba, cada par de minutos parecía una hora, y la desesperación ante cada respuesta agravaba aun más la tensión. El jefe de los mineros se dio cuenta de que si seguían así la ansiedad los haría respirar más rápidamente y esto los podía matar.

Así que ordenó al que tenía el reloj que solamente él controlara el paso del tiempo. Nadie haría más preguntas, él avisaría a todos cada media hora.

Cumpliendo la orden, el del reloj controlaba su máquina.

Y cuando la primera media hora pasó, él dijo “ha pasado media hora”. Hubo un murmullo entre ellos y una angustia que se sentía en el aire.

El hombre del reloj se dio cuenta de que, a medida que pasaba el tiempo, iba ser cada vez más terrible comunicarles que el minuto final se acercaba. Sin consultar a nadie decidió que ellos no merecían morir sufriendo. Así que la próxima vez que les informó la media hora, habían pasado en realidad 45 minutos.

No habrá manera de notar la diferencia así que nadie siquiera desconfió.

Apoyado en el éxito del engaño la tercera información la dio casi una hora después. Dijo “pasó otra media hora”... Y los cinco creyeron que habían pasado encerrados, en total, una hora y media, y todos pensaron en cuán largo se les hacía el tiempo.

Así siguió el del reloj, a cada hora completa les informaba que había pasado media hora.

La cuadrilla apuraba la tarea de rescate, sabían en qué cámara estaban atrapados, y que sería difícil poder llegar antes de cuatro horas.

Llegaron a las cuatro horas y media. Lo más probable era encontrar a los seis mineros muertos. Encontraron vivos a cinco de ellos.

Solamente uno había muerto de asfixia... el que tenía el reloj. *¿Por qué?*

Reflexión:

Quizás porque fuese el único que en realidad sabía el tiempo real que había transcurrido desde que quedaron atrapados.

Hemos de tener en cuenta que comportamientos, sentimientos y actitudes son generados a partir del pensamiento. Debemos darnos cuenta de que nuestros pensamientos determinan nuestro carácter, ya que lo que nos decimos a nosotros mismos marca nuestras actuaciones. Cambiar tu manera de pensar, o de sentir, o de vivir es posible, pero nunca es fácil.

Esta es la fuerza que tienen las creencias en nuestras vidas. Cuando creemos y confiamos en que de alguna forma se puede seguir adelante, nuestras posibilidades de avanzar se multiplican.

Desgraciadamente sufrir es inevitable. Y ante lo inevitable, sólo existe una actitud razonable, aceptarlo y prepararse de forma inteligente para afrontarlo.

Hace un tiempo leí el siguiente párrafo: “¿Cuánto tiempo puede un hombre vivir sin oro? ¿Cuánto sin aire? Sin embargo, valoramos lo primero por encima de lo segundo”. Si estuviéramos unos minutos sin aire y nos ofrecieran todo el oro del mundo y un poquito de oxígeno, ¿qué creéis que escogeríamos? Precisamente el problema radica en esto, en que aprendemos a valorar las pequeñas cosas cuando nos faltan o cuando ya han pasado. Pero la buena noticia es que si aprendemos a valorar lo que tenemos, podremos disfrutar más de la vida.

Frente a la enfermedad, las personas afectadas suelen adoptar dos actitudes básicas: convertirse en un enfermo o, en cambio, ser una persona que tiene una enfermedad. La segunda opción, aceptar que somos alguien con una enfermedad, permite a la persona mantener intacta su integridad. Se siente responsable de su vida, se involucra en el cuidado de sí misma y mantiene el papel de protagonista de su propia vida. Superar una enfermedad no es luchar en contra sino a favor, es adaptarse a la nueva situación y reencontrar el equilibrio entre uno mismo y su entorno.

Esta situación nos enseña a soltar el lastre de los hechos pasados para, en lugar de “preocuparnos” por el futuro, ocuparnos del momento presente con todas

nuestras energías.

Vivir la enfermedad como un desafío, y no como una amenaza, hace que la persona se mantenga con un espíritu de lucha constante.

La vida, más que pensarla, hay que vivirla.



LA LECCIÓN DE LOS ADOQUINES

Caminaba yo en mi paseo por una calle ligeramente en cuesta, bien adoquinada con sólido pavimento firme en su suelo aunque irregular en la pisada.

Bajando en dirección opuesta a mí, venía una mamá con su bebé en el coche de niños que daba tumbos sobre los adoquines, con lo que el bebé lloraba a gritos y su mamá se quejaba en su nombre: “*Los adoquines son malos y le sacuden a mi niño. ¡Malos, malos! Ya verás cómo los castigamos cuando nos escapemos de ellos*”. Y empujaba el cochecito dando traspies con su mal humor y sus brazos rígidos. El niño seguía llorando.

Seguí andando, y otra mamá con otro bebé en su coche bajaba por la misma cuesta dando los mismos tumbos sobre el mismo irregular pavimento. Pero la mamá le cantaba al niño con alegre ritmo, y el bebé iba pegando saltos en el cochecito, riendo y cantando a tono con los tumbos: “*Bumpati bum, bumpati bum...*”, y su mamá reía con él y los dos disfrutaban.

Pensé para mis adentros. Los adoquines son los mismos, y un bebé llora y el otro canta al pasar por ellos.

Las cosas son las mismas, y unos las toman bien y otros mal. Una mamá canta, y la otra protesta. Es lo que hacemos en la vida.

Reflexión:

Tal como dice Antoine de Saint-Exupery, el autor de “*El principito*”, “*El hombre solamente se descubre a sí mismo cuando se mide contra un obstáculo*”.

Nuestra naturaleza como seres humanos hace que solo nos movamos cuando es necesario. Mientras todo va bien, disfrutamos de la tranquilidad de nuestras vidas. Pero no debemos olvidar que estos periodos son de descanso. Ya que cuando, indefectiblemente, aparece una crisis, debemos movernos, avanzar y aprender. La lección está ahí; es nuestra oportunidad para hacer uso de ella.

Así, cuando aprovechamos la crisis para reflexionar, hacemos como el viejo burro al que intentaron enterrar vivo en un pozo. Según cuenta un antiguo relato hebreo, un día el burro de un campesino se cayó en un pozo, al no poderlo sacar, intentaron enterrarlo; el animal, en lugar de permitir que las paladas de tierra lo sepultaran poco a poco, se movía de tal forma que la tierra que le tiraban se iba depositando bajo sus patas. Al final, el nivel del suelo había subido tanto que había cubierto el pozo, por lo que el burro pudo salir de un brinco, feliz y resuelto.

¿Qué hubiera sido del animal si, en vez de afrontar el problema, hubiera

permanecido inmóvil sintiéndose maltratado injustamente?.

Cuando estamos en el interior del pozo, pensamos que nunca volveremos a ver la luz. Pero la luz siempre está fuera, esperándonos. La vida va a echarte tierra, todo tipo de tierra...

El truco para salirse del pozo es sacudírtela y dar un paso hacia arriba. Cada uno de nuestros problemas es un escalón hacia arriba. Si buscamos, siempre encontraremos la manera de salir adelante.

Es muy importante recordar que: ***“No es posible asegurar el futuro. Sólo es posible perder el presente”***.

Aunque suene a conocido, es verdad que nada dura eternamente en esta vida, ni lo bueno ni lo malo. La vida no se detiene, y las crisis abruptas nos lo demuestran, pues, ante nosotros, aparecen nuevas opciones. Siempre que acaba un cuento, puede empezar otro. Nadie nos garantizará que el siguiente será mejor que el anterior, pero seguro que será diferente, nos enseñará cosas nuevas y nos permitirá experimentar vivencias distintas. Además, y sin lugar a dudas, nos habremos hecho personas más sabias. Por eso *“no importa lo que nos suceda sino como reaccionemos”*.

“Todo el mundo quiere vivir en la cima de la montaña, sin saber que la verdadera felicidad está en la forma de subir la escarpada”.

“La vida no será la fiesta que todos deseamos, pero mientras estemos aquí, debemos bailar”.



SABER ADAPTARSE

Cuando nos instalamos en la queja, en la lamentación reiterada, estamos perdiendo nuestro tiempo en lugar de poder estar construyendo algo mejor para nuestra vida. Claro que la vida no es justa y no suceden cosas según nuestros deseos y expectativas. Precisamente por eso lo inteligente es hacer lo que esté en nuestras manos y aprovechar todas las oportunidades, pero ante lo inevitable se impone la serena aceptación de los hechos y esperar que la infinita paciencia y sabiduría del tiempo trabaje a nuestro favor. Algunas circunstancias que producen sufrimientos pueden cambiarse y otras, no, las dos situaciones requieren dos planteamientos diferentes: *acción y aceptación*.

No deberíamos necesitar una desgracia para valorar nuestra vida normal. ¿Por qué solemos valorar las cosas cuando ya no las tenemos?

Hay un cuento judío que nos enseña a valorar lo que tenemos ya que hay veces que las cosas lo queramos o no desgraciadamente pueden empeorar, el relato dice así:

Un hombre vivía en una casita muy pequeña con su esposa, cinco hijos, los cuatro abuelos y varios tíos y tías. Dormían todos en la misma habitación, comían juntos y peleaban en vano por un poco de espacio propio y silencio.

Desesperado, el hombre acudió al rabino del pueblo. - “Ya no lo soporta más, rabino”, dijo. - “Me estoy volviendo loco. Se pelean sin parar, los niños chillan, mi esposa está destrozada, nadie duerme. Por favor, ayúdeme”. El rabino reflexionó y dijo: - “Según recuerdo, tú eres dueño de una vaca. Métela en casa y vuelve dentro de una semana”.

El hombre protestó ante esa idea alocada, pero el rabino insistió, usted ha venido aquí para que yo le ayude, ¡no! Así que el hombre metió a la vaca en casa y volvió al cabo de una semana. - “¡Es espantoso, rabino!”. Y describió la escena con la vaca dentro. El cuento continúa con el rabino que le va diciendo al hombre, cada semana que meta a otro de sus animales dentro de la casa: la cabra, el caballo, las gallinas..., hasta llegar al caos más absoluto. Finalmente, el rabino le pide al hombre que expulse a todos los animales. El hombre vuelve al cabo de una semana. - “Gracias, rabino. Esto si es vida, ahora todos vivimos en paz y armonía. Es una maravilla. ¡Le estoy muy agradecido!”.

Reflexión:

Este relato nos puede recordar eso, que alguna vez que otra decimos, “Dios mío, que me quede como estoy”.

Hemos aprendido a vivir esperando los grandes momentos, aquellos que creemos que marcarán nuestra historia personal, y que nos harán felices. Y en esa espera, se nos puede escapar parte de nuestra vida. Pero ¿por qué esperar el gran momento? ¿Por qué no convertir esas pequeñas cosas del quehacer cotidiano en una sucesión ininterrumpida de momentos extraordinarios?. Decía Henri Barbusse, escritor y periodista francés, que las cosas pequeñas, si se ponen juntas, superan a las mayores.

Fijémonos por ejemplo en las personas que han vivido la experiencia de estar a punto de morir, personas que han tenido una grave enfermedad o un accidente. La mayoría de ellas suelen explicar que al ver la muerte de cerca, no se lamentaban por el hecho de no acceder a un ascenso laboral o porque no podrían comprarse el coche de sus sueños, no les preocupaba no poder ser ricas o famosas, o no haber conseguido adelgazar... Todas coincidían en señalar que les dolía pensar que no volverían a ver el sol, pasear o hablar con sus seres queridos, que no podrían reír o disfrutar de la comida.

Frente a la amenaza de perder las pequeñas cosas, quienes conocen la *provisionalidad de la vida* convierten los hechos cotidianos en acontecimientos extraordinarios. Y gracias a esta experiencia, muchas de esas personas aprenden a disfrutar de las cosas cotidianas en toda su plenitud. Una vez recuperados, su vida cambia para siempre. Se levantan por la mañana, abren las ventanas y empiezan su día maravillándose por el único hecho de estar vivos.



CON TU APOYO

Cuentan que en un lejano reino, había un jardín cuyas flores no se marchitaban, todos decían que era el buen Rey que con su amor y dedicación las mantenía siempre frescas y vivas.

Cada mañana el buen Rey se asomaba a su balcón y admiraba el hermoso jardín plagado de las más bellas y raras flores, que traídas de todos los reinos, él cuidaba.

Un día llegó a palacio una niña pidiendo audiencia al rey, se la veía preocupada y un poco triste, entre sus manos traía una pequeña maceta con una rosa casi marchita. Uno de los mayordomos del rey preguntó a la niña:

- ¿Qué te ocurre?, ¿Para qué deseas ver al rey?

La niña apenada contestó.

- Mi flor se marchita, tiene un gusano que no la deja vivir.

El mayordomo sabedor de lo importante que para el rey eran las flores, acudió rápido hasta donde él se encontraba, contándole lo sucedido y pidiéndole que recibiera a la niña.

El rey acudió inmediatamente a recibirla. Ya en presencia del rey la niña le contó lo que ocurría.

- Yo la he cuidado y le he dado cariño pero ha enfermado y no puedo hacer nada.

El rey le contestó:

- No es culpa tuya que tú rosa enfermara, no es culpa de nadie. Ahora la llevaremos a mi jardín, la cuidaremos, tendremos que ponerle un producto para eliminar el gusano, quizás algunos de sus pétalos se caigan y creas que esta peor pero debes venir a verla todos los días, seguir dándole tu cariño y tu amor, a pesar del aspecto que tenga, seguirá siendo tu rosa.

- Debes entender- dijo el rey- que si no la dejas sola, la prodigas mimos, pero no en exceso, le vas a ayudar; debes saber que ella se sentirá mal a veces y a pesar de no poder hablarte te agradecerá tus cuidados.

Después de un tiempo, aquella rosa empezó a sentirse mejor, todo lo que el buen rey le había dicho era cierto.

Con amor, cariño y confianza todo se supera, aunque creas a veces que todo termina, es cuando de verdad empieza la vida.

Reflexión:

No debemos olvidar que ante un diagnóstico adverso, solemos pasar por diferentes

estadios, desde la incredulidad y la sensación de injusticia hasta el desamparo y la rabia. Pero enfermedad no es sinónimo de tristeza y frustración sino una oportunidad: para emprender un nuevo camino, descubrir capacidades, crecer... Toda la familia se enfrenta a una nueva vida, esta “segunda oportunidad” se aprovecha para hacer lo que hasta ahora no habían hecho, viajar, leer, escuchar música, expresar los afectos, pintar, escribir, en definitiva darle un nuevo sentido a la vida.

La enfermedad puede hacer más conscientes nuestros deseos y ayudarnos a vivir el presente y el amor hacia nuestros seres queridos con mayor intensidad. Tener una enfermedad, o vivirla de cerca, hace que las personas se hagan conscientes de que la vida es frágil, de que puede cambiar en el momento menos esperado. Esta situación nos enseña a soltar el lastre de los hechos pasados para, en lugar de “preocuparnos” por el futuro, ocuparnos del momento **presente** con todas nuestras energías.

Son momentos en los que uno debe tener:

“Serenidad para aceptar las cosas que no puede cambiar, Valor para cambiar aquellas que sí puede y Sabiduría para distinguir entre ambas cosas”.



EL MIEDO Y LA LIBERTAD

En una tierra en guerra, había un rey que causaba espanto: ya que a sus prisioneros, no los mataba... los llevaba a una sala donde había un grupo de arqueros en un lado y en otro, una inmensa puerta de hierro, sobre la cual se veían grabados figuras de cadáveres cubiertos de sangre. En esta sala les hacía formar un círculo y les decía a cada uno que eligieran, entre morir a flechazos por sus arqueros o pasar por esa puerta...

El rey les decía “*detrás de esa puerta yo os estaré esperando*”.

Todos elegían ser muertos por los arqueros. Pero un día al terminar la guerra, un soldado que durante mucho tiempo había servido al rey se dirigió a él para preguntarle:

- *Señor ¿puedo hacerle una pregunta?*

- *Dime, soldado.*

- *Señor ¿Qué se esconde detrás de la puerta?*

El rey contestó... *Ve y mira tu mismo.*

El soldado, abrió temerosamente la puerta y a medida que lo hacía, los rayos de sol entraban y la luz invadió el ambiente, donde finalmente descubrió que, la puerta se abría sobre un camino que conducía hacia la **LIBERTAD**. El soldado, embelesado, miró a su rey y éste le dijo. - “Yo les daba la oportunidad de ELEGIR, pero todos preferían morir a arriesgar a abrir esta puerta”.

Reflexión:

“¿Cuántos puertas dejamos de abrir por el miedo a arriesgar?, ¿Cuántas veces perdemos la libertad y morimos por dentro, solamente por sentir miedo de abrir la puerta de nuestros sueños?”

“Quedarse en lo conocido por miedo a lo desconocido, equivale a mantenerse con vida pero no vivir.”

Todos tenemos sueños, queremos resultados, buscamos oportunidades, pero no siempre estamos dispuestos a correr riesgos. No siempre estamos dispuestos a transitar caminos difíciles.

Una vez le preguntaron a Buda qué es lo que a él más le sorprendía de la humanidad y respondió:

“Los hombres, que pierden la salud para juntar el dinero y luego pierden el dinero para recuperar la salud y por pensar ansiosamente en el futuro, olvidan el presente de tal forma, que acaban por no vivir ni el presente, ni el futuro, viven como si nunca fuesen a morir y mueren como si nunca hubiesen vivido”

CON QUÉ OJOS MIRAMOS

Dos hombres, ambos seriamente enfermos, ocupaban la misma habitación de un hospital. A uno de ellos se le permitía sentarse en su cama durante una hora cada tarde para ayudar a drenar los fluidos de sus pulmones. Su cama estaba junto a la única ventana de la habitación. El otro hombre debía permanecer todo el tiempo tendido sobre la espalda. Los hombres hablaban, durante horas y horas, acerca de sus esposas y familias, de sus hogares, sus trabajos, su servicio militar, de cuando habían estado de vacaciones, de todo un poco... Cada tarde, el de la cama cercana a la ventana, el que podía sentarse, se pasaba el tiempo describiendo a su compañero de habitación las cosas que podía ver desde allí.

El hombre en la otra cama comenzaba a vivir, en esos pequeños espacios de una hora, como si su mundo se agrandara y reviviera gracias a la actividad y el color del mundo exterior. Se divisaba desde la ventana un hermoso lago, cisnes, personas nadando y niños jugando con sus pequeños barcos de papel. Jóvenes enamorados caminaban abrazados entre flores de todos los colores del arco iris. Grandes y viejos árboles adornaban el hermoso paisaje. Como el hombre de la ventana describía todo esto con todo lujo de detalles, el hombre de la otra cama podía cerrar sus ojos e imaginar tan idílicas escenas. Una cálida tarde de verano, el hombre de la ventana le describió un desfile que pasaba por allí.

A pesar de que el otro hombre no podía escuchar a la banda, sí podía verlo todo en su mente, pues su compañero lo representaba todo con palabras muy descriptivas.

Pasaron días y semanas. Un día, la enfermera de mañana llegó a la habitación llevando agua para el baño de cada uno de ellos. Al descubrir el cuerpo del hombre de la ventana, observó que había muerto tranquilamente en la noche mientras dormía. Ella se entristeció mucho y llamó a los compañeros del hospital para sacar el cuerpo. Tan pronto como lo creyó conveniente, el otro hombre preguntó si podría ser trasladado cerca de la ventana. La enfermera estaba feliz de realizar el cambio. Cuando lo hubo cambiado, lo dejó solo. Lenta y dolorosamente, se incorporó apoyado en uno de sus codos para tener su primera visión del mundo exterior.

Finalmente, tendría la dicha de verlo por sí mismo.

Se estiró para mirar por la ventana. Lentamente giró su cabeza y, al mirar, vio una pared blanca. El hombre preguntó a la enfermera qué pudo haber obligado a su compañero de habitación a describir tantas cosas maravillosas a través de la ventana.

La enfermera le contestó que aquel hombre era ciego y que de ningún modo podía ver esa pared, y que quizá solamente quería darle ánimos.

Reflexión:

Es una tremenda felicidad el hacer feliz a los demás, sea cual sea la propia situación. No debemos olvidar que el dolor compartido es la mitad de pena, pero la felicidad, cuando se comparte, es doble. Dos personas pueden mirar exactamente la misma cosa y ver algo totalmente diferente.

Cómo miremos las cosas que nos ocurren en la vida marca la gran diferencia entre sentirnos felices o desdichados porque, aunque no podemos controlar todo lo que nos sucede, sí podemos decidir cómo afrontarlo. El escritor brasileño Paulo Coelho expresa muy bien esta situación cuando dice que *“lo que ahoga a alguien no es caerse a un río sino permanecer sumergido en él”*. Por eso no abandonen cuando todavía son capaces de un esfuerzo más. Nada termina hasta el momento en que uno deja de intentar.

Nuestra existencia esta sujeta a muchos avatares que no podemos controlar, que no dependen de nosotros. Para empezar, lo primero para poder ver el lado bueno de la vida es aceptar la premisa de que no podemos controlar muchas de las cosas que nos van a ocurrir. Aprender a ver el lado positivo de la vida empieza por aprender a aceptar la vida tal cual es, sin estar pendientes del mañana ni anclados en el ayer, intentar recordar sin ira ni reproche lo ya vivido, sin atribuir al pasado la exclusiva responsabilidad de nuestros pesares actuales ni creer que ha hipotecado nuestro futuro.

Cuando aceptemos que la imperfección es parte de la condición humana y sigamos rodando por la vida sin renunciar a disfrutarla, habremos alcanzado una integridad a la que otros sólo aspiran.

Recuerda que la vida propone y cada uno responde. Nuestra actitud, nuestra respuesta, nos convierte en alquimistas con poder para transformar la desgracia en oportunidad.

Si quiere sentirse rico, solo cuente todas las cosas que tiene y que el dinero no puede comprar.

Hace poco alguien me dijo *“Hay trenes que pasan una sola vez en la vida pero no olvidas, hay autobuses que pasan cada media hora”*.



EL RESULTADO DEPENDE DE TI

Érase una vez en un pueblo, un anciano que se le conocía en todos lados por ser muy sabio, era tan sabio que las personas que tenían una pregunta sobre cualquier tema iban a buscarlo y siempre les daba la respuesta correcta a sus inquietudes.

Un día un hombre envidioso de la fama del sabio decidió jugarle una trampa para acabar con su reputación y hacerlo quedar en ridículo así que se le ocurrió coger un canario en su mano y meter la mano en una caja para que el sabio no pudiera ver. Le preguntaría al sabio si el canario que estaba en la caja estaba vivo o muerto, si el sabio respondía que estaba vivo el lo aplastaría y lo sacaría muerto, y si por el contrario respondía que estaba muerto lo sacaba vivo y de cualquier forma el sabio se equivocaría.

Muy emocionado le contó a algunos vecinos que al día siguiente al medio día iba a demostrar que el sabio no era tan sabio como todo el mundo creía y estas mismas personas se encargaron de correr la voz y enterar a todo el pueblo.

Al siguiente día una muchedumbre curiosa y chismosa estaba enfrente de la puerta de la casa del sabio, el hombre toco la puerta y abrió con la sonrisa que siempre lo caracterizaba, miro a todos los que estaban presentes a los ojos y dijo “hijo mío, ¿en que puedo ayudarte?” a lo que el hombre contesto “Señor, se dice que eres muy sabio y todo lo conoces, he venido a probar eso y sólo necesito que me respondas a una simple pregunta... ¿el canario que está en esta caja está vivo o muerto?”.

El anciano se quedo pensativo y respondió: “la vida de ese animal esta en tus manos hermano, si tu quieres que viva o si quieres que muera esa es tu decisión y responsabilidad”.

El hombre quedo asombrado al ver que no pudo engañar al viejo y se dio cuenta que ese anciano era el hombre más sabio del mundo.

Reflexión:

Tal como en el cuento, tu vida y tu futuro dependen solamente de ti, si quieres dejar vivir tus anhelos y deseos más profundos o si los dejas morir, solo depende de una persona: de ti mismo.

Si quieres algo en tu vida sólo dependerá de ti conseguirlo pero para conseguirlo tendrás que dedicarle tiempo, dedicación, esfuerzo, sudor, lágrimas, etc., para

que aquello que se desea se haga realidad, sino seguirá siendo solamente un sueño.

“La gente que dice que la vida “no vale la pena” están equivocados, porque lo que realmente están diciendo es que no tienen metas que valen la pena. Fíjate una meta por la que vale la pena luchar sin parar. Siempre ten una lista de metas por lograr, cuando completes una, sigue con otra”. (Maxwell Maltz).



LA LAGUNA HELADA

Cuenta una leyenda que había unos niños patinando sobre una laguna congelada.

Era una tarde nublada y fría, pero los niños jugaban sin preocupación; cuando de pronto, el hielo se reventó y uno de los niños cayó al agua. Otro niño, viendo que su amiguito se ahogaba debajo del hielo, tomó una piedra y empezó a golpear con todas sus fuerzas hasta que logró quebrarlo y así salvar a su amigo.

Cuando llegaron los bomberos y vieron lo que había sucedido, se preguntaron:

- ¿Cómo lo hizo? El hielo está muy grueso, es imposible que lo haya podido quebrar, ¡con esa piedra y sus manos tan pequeñas!!.

En ese instante apareció un anciano y dijo:

- “Yo se cómo lo hizo”

- ¿Cómo? Le preguntaron al anciano, y él contestó:

- “No había nadie a su alrededor que le dijera que no se podía hacer”...

Reflexión:

Esta historia es tan cierta que muchas veces no somos conscientes del poder que cada uno de nosotros puede llegar a tener. ¿Cuántas veces las circunstancias que nos tocan vivir hacen que nos sorprendamos de nuestra reacción? Sin duda, el éxito comienza con el pensamiento. Permítanme compartir con ustedes unas estrofas del poema del Doctor Cristian Barnard que dice así:

“Si piensas que estas vencido, lo estás. Si piensas que no te atreves, no lo harás. Si piensas que te gustaría ganar pero no puedes, no lo lograrás. Si piensas que perderás, ya has perdido. Piensa que puedes y podrás...”. Como ven tanto si crees que no puedes como si crees que puedes, estas en lo cierto. Si nos fijamos bien, son nuestros pensamientos los que en gran medida han creado y crean continuamente nuestro mundo. Tenemos que saber que la mente es demasiado loca para confiarle nuestra vida, la mente va continuamente de excitación en excitación, esto hace que nos impida disfrutar de la vida.

Cada uno de nosotros tiene el poder para ser libre en este mismo momento, el poder está siempre en el presente porque toda la vida está en cada instante, pero no digas “no puedo” ni en broma porque el inconsciente no tiene sentido del humor, lo tomará en serio y te lo recordará cada vez que lo intentes.

A menudo, la preocupación excesiva no es otra cosa que una manera de inhibir la acción. Mientras nos preocupamos, parece que estemos prestando atención a un problema y, sin embargo, no hacemos nada para solucionarlo. La verdadera

atención empieza por aceptar la realidad y utilizar nuestros recursos para cambiar lo que sea posible.

No te olvides de cuidar el presente porque en él vivirás el resto de tu vida.



EL LORO QUE PIDE LIBERTAD

Ésta es la historia de un loro muy contradictorio. Desde hacía un buen número de años vivía enjaulado, y su propietario era un anciano al que el animal hacía compañía. Cierta día, el anciano invitó a un amigo a su casa a deleitar un sabroso té de Cachemira.

Los dos hombres pasaron al salón donde, cerca de la ventana y en su jaula, estaba el loro. Se encontraban los dos hombres tomando el té, cuando el loro comenzó a gritar insistente y vehementemente:

-¡Libertad, libertad, libertad!

No cesaba de pedir libertad. Durante todo el tiempo en que estuvo el invitado en la casa, el animal no dejó de reclamar libertad. Hasta tal punto era desgarradora su solicitud, que el invitado se sintió muy apenado y ni siquiera pudo terminar de saborear su taza. Estaba saliendo por la puerta y el loro seguía gritando: “¡Libertad, libertad!”.

Pasaron dos días. El invitado no podía dejar de pensar con compasión en el loro. Tanto le atribulaba el estado del animalillo que decidió que era necesario ponerlo en libertad. Tramó un plan. Sabía cuándo dejaba el anciano su casa para ir a efectuar la compra. Iba a aprovechar esa ausencia y a liberar al pobre loro. Un día después, el invitado se apostó cerca de la casa del anciano y, en cuanto lo vio salir, corrió hacia su casa, abrió la puerta con una ganzúa y entró en el salón, donde el loro continuaba gritando:

- “¡Libertad, libertad!” Al invitado se le partía el corazón.

¿Quién no hubiera sentido piedad por el animalito? Presto, se acercó a la jaula y abrió la puertecilla de la misma. Entonces el loro, aterrado, se lanzó al lado opuesto de la jaula y se aferró con su pico y uñas a los barrotes de la jaula, negándose a abandonarla. El loro seguía gritando:

- “¡Libertad, libertad!”.

Reflexión:

Como este loro, son muchos los seres humanos que dicen querer madurar y hallar la libertad interior, pero que se han acostumbrado a su jaula interna y no quieren abandonarla.

No podemos olvidar que todos los cambios asustan, es importante que entiendas que el miedo es una emoción como cualquier otra, sólo que le otorgas una dimensión y un significado, en donde pasa a tener todo el poder sobre cualquier cosa novedosa que quieras realizar hoy, todos sabemos que el miedo paraliza.

Debemos de aceptar que el miedo forma parte del camino que cada uno de nosotros tiene que recorrer para nuestro crecimiento y mejora, es la posibilidad que nos podemos brindar para modificar y cambiar aspectos que hasta hoy nos impidieron ser felices.

“La felicidad no llega cuando conseguimos lo que deseamos sino cuando sabemos disfrutar con lo que tenemos”. No soñando en el mañana sino sabiendo disfrutar del HOY.



LA PAZ PERFECTA

Conseguir todo lo que deseamos y pronto, es algo que no siempre está a nuestro alcance. Estar serenos cuando las circunstancias son adversas, demuestra el temple de las personas. Las crisis suponen un avance o un retroceso en nuestro camino, pero nunca son situaciones neutras. Son la manera que tiene la vida de hacernos despertar de nuestra rutina y de colocarnos frente a una experiencia que puede ser decisiva. Una crisis personal es una encrucijada ante la que solo hay dos salidas: anclarnos en lo que nos ha pasado o utilizar lo ocurrido como trampolín hacia un futuro mejor. **Aceptar** es reconocer que, de momento, las cosas son como son, y no como querríamos que fueran. Consiste en mirar el problema de frente y decirse: sí, el problema existe. El hecho de aceptarse propicia el cambio. Para curarse hay que reconocerse enfermo: “Si no aceptas tu enfermedad, añades angustia a tus síntomas y te conviertes en un enfermo del alma”. Y para progresar hay que reconocerse imperfecto. ¡No culpable u odioso, sino imperfecto! Sencillamente.

Permíteme que te cuente un cuento al respecto:

Un Rey ofreció un gran premio a aquel artista que pudiera captar en una pintura la paz perfecta.

Muchos artistas lo intentaron. El rey observó y admiró todas las pinturas, pero solamente hubo dos que a él realmente le gustaron y tuvo que escoger entre ellas.

La primera era un lago muy tranquilo. Este lago era un espejo perfecto donde se reflejaban unas plácidas montañas que lo rodeaban. Sobre éstas se encontraba un cielo muy azul con tenues nubes blancas. Todos los que miraron esta pintura pensaron que ésta reflejaba la paz perfecta. La segunda pintura también tenía montañas. Pero éstas eran escabrosas y descubiertas. Sobre ellas había un cielo furioso del cual caía un impetuoso aguacero con rayos y truenos. Montaña abajo parecía retumbar un espumoso torrente de agua. Todo esto no se revelaba para nada pacífico. Pero cuando el Rey observó cuidadosamente, él miró tras la cascada un delicado arbusto creciendo en una grieta de la roca. En este arbusto se encontraba un nido. Allí, en medio del rugir de la violenta caída de agua, estaba sentado plácidamente un pajarito en el medio de su nido... Paz perfecta

¿Cuál crees que fue la pintura ganadora?

El Rey escogió la segunda. ¿Sabes por qué? “Porque,” explicaba el Rey, “Paz, no significa estar en un lugar sin ruidos, sin problemas, sin trabajo duro o sin

dolor.

Paz significa que a pesar de estar en medio de todas estas cosas permanezcamos calmados dentro de nuestro corazón.

“Este es el verdadero significado de la paz.”

Reflexión:

Hay personas que viven enfrentadas consigo mismas por no aceptar lo que desearían que fuera de otro modo. La paz pasa por la aceptación tanto personal como ajena. Sería ilusorio pensar que a todo el mundo le caemos bien, no podemos olvidar que todos y cada uno de nosotros somos diferentes y nuestros estados de ánimo, cambiantes.

La ilusoria posibilidad de poderlo controlar todo, al menos lo que a nosotros nos afecta, nos sitúa inmediatamente fuera de la realidad. ¿Por qué? Porque no somos dueños de conducir cada acontecimiento a nuestro gusto. La contradicción y el desconcierto, cuando aparecen, nos recuerdan que el dominio sobre el mundo que nos rodea es mucho menor del que suponíamos. Pero estamos tan ensimismados planeando el mañana que no aprovechamos lo que nos está pasando hoy, y así, viviendo en el futuro, perdemos las oportunidades que nos ofrece cada día la vida. Pero puede pasar que, transcurridos los años, si pensamos en nuestra existencia, comprobemos asombrados que ha pasado sin darnos cuenta.



“ESTO TAMBIÉN PASARÁ”

Hubo una vez un rey que dijo a los sabios de la corte: - Me estoy fabricando un precioso anillo. He conseguido uno de los mejores diamantes posibles. Quiero guardar oculto dentro del anillo algún mensaje que pueda ayudarme en momentos de desesperación total, y que ayude a mis herederos, y a los herederos de mis herederos, para siempre. Tiene que ser un mensaje pequeño, de manera que quepa debajo del diamante del anillo.

Todos quienes escucharon eran sabios, grandes eruditos; podrían haber escrito grandes tratados, pero darle un mensaje de no más de dos o tres palabras que le pudieran ayudar en momentos de desesperación total...era prácticamente imposible.

Pensaron, buscaron en sus libros, pero no podían encontrar nada. El rey tenía un anciano sirviente que también había sido sirviente de su padre. La madre del rey murió pronto y este sirviente cuidó de él, por tanto, lo trataba como si fuera de la familia. El rey sentía un inmenso respeto por el anciano, de modo que también lo consultó. Y éste le dijo:

-No soy un sabio, ni un erudito, ni un académico, pero conozco el mensaje. Durante mi larga vida en palacio, me he encontrado con todo tipo de gente, y en una ocasión me encontré con un místico. Era invitado de tu padre y yo estuve a su servicio. Cuando se iba, como gesto de agradecimiento, me dio este mensaje –el anciano lo escribió en un diminuto papel, lo dobló y se lo dio al rey-. Pero no lo leas –le dijo- mantenlo escondido en el anillo. Ábrelo sólo cuando todo lo demás haya fracasado, cuando no encuentres salida a la situación. Ese momento no tardó en llegar. El país fue invadido y el rey perdió el reino. Estaba huyendo en su caballo para salvar la vida y sus enemigos lo perseguían. Estaba solo y los perseguidores eran numerosos. Llegó a un lugar donde el camino se acababa, no había salida: enfrente había un precipicio y un profundo valle; caer por él sería el fin. Y no podía volver porque el enemigo le cerraba el camino. Ya podía escuchar el trotar de los caballos. No podía seguir hacia delante y no había ningún otro camino...

De repente, se acordó del anillo. Lo abrió, sacó el papel y allí encontró un pequeño mensaje tremendamente valioso: Simplemente decía “ESTO TAMBIÉN PASARA”.

Mientras leía “esto también pasará” sintió que se cernía sobre él un gran silencio. Los enemigos que le perseguían debían haberse perdido en el bosque, o debían haberse equivocado de camino, pero lo cierto es que poco a poco dejó de escuchar el trote de los caballos.

El rey se sentía profundamente agradecido al sirviente y al místico desconocido.

Aquellas palabras habían resultado milagrosas. Dobló el papel, volvió a ponerlo en el anillo, reunió a sus ejércitos y reconquistó el reino. Y el día que entraba de nuevo victorioso en la capital hubo una gran celebración con música, bailes... y él se sentía muy orgulloso de sí mismo. El anciano estaba a su lado en el carro y le dijo: -Este momento también es adecuado: vuelve a mirar el mensaje.

-¿Qué quieres decir? –Preguntó el rey-. Ahora estoy victorioso, la gente celebra mi vuelta, no estoy desesperado, no me encuentro en una situación sin salida.

-Escucha—dijo el anciano-: este mensaje no es sólo para situaciones desesperadas; también es para situaciones placenteras. No es sólo para cuando estás derrotado; también es para cuando te sientes victorioso. No es sólo para cuando eres el último; también es para cuando eres el primero. El rey abrió el anillo y leyó el mensaje: “Esto también pasará”, y nuevamente sintió la misma paz, el mismo silencio, en medio de la muchedumbre que celebraba y bailaba, pero el orgullo, el ego, había desaparecido. El rey pudo terminar de comprender el mensaje. Se había iluminado. Entonces el anciano le dijo:

-Recuerda que todo pasa. Nada de lo que tengas, o lo que sientas es permanente. Como el día y la noche, hay momentos de alegría y momentos de tristeza. Acéptalos como parte de la dualidad de la naturaleza porque son la naturaleza misma de las cosas.

Reflexión:

La ilusoria posibilidad de poderlo controlar todo, al menos lo que a nosotros nos afecta, nos sitúa inmediatamente fuera de la realidad. ¿Por qué? Porque no somos dueños de conducir cada acontecimiento a nuestro gusto. La contradicción y el desconcierto, cuando aparecen, nos recuerdan que el dominio sobre el mundo que nos rodea es mucho menor del que suponíamos.

Imaginar con miedo lo que nos puede pasar en el futuro deja una huella negativa en nuestro cerebro. Centrarnos en el presente es el mejor antídoto contra el temor. Nuestro cerebro es capaz de inventar recuerdos de hechos que nunca ocurrieron y reservarles un espacio relevante en la memoria. Muchos de estos recuerdos inventados se refieren a situaciones amenazantes o traumáticas, hechos que anticipamos porque las tememos. Y es que la mera preocupación por los sucesos desagradables que puedan llegar a ocurrirnos se graba también en el cerebro con la misma intensidad que un recuerdo negativo real. Cuanto más tiempo pasemos pensando en las situaciones que nos intranquilizan, más profundo será su recuerdo en nuestra mente- incluso aunque nunca se hagan realidad- y más angustiada nos resultará la posibilidad de enfrentarnos a una situación similar en el futuro. A la vista de estos descubrimientos, la

recomendación de vivir el momento presente y cultivar el pensamiento positivo cobra más sentido que nunca. Nos guste o no una de las características que define a la vida es la incertidumbre. Mientras vivamos en este mundo, estamos destinados a encontrar problemas. Si en esos momentos perdemos la esperanza y nos desanimamos, disminuirémos nuestra capacidad para enfrentarnos a las adversidades. Si, por otro lado, recordamos que no somos los únicos, sino que todo el mundo debe experimentar sufrimientos, esta perspectiva más realista de la situación aumentará nuestra determinación y capacidad para superar los problemas. Es más, con esta actitud, cada nuevo obstáculo puede ser visto como otra oportunidad para mejorar nuestra mente.

Como dice Carl G. Jung “La vida no vivida es una enfermedad de la que se puede morir”.



LA ORUGA

Una pequeña oruga caminaba un día en dirección al sol. Muy cerca del camino se encontraba un saltamontes.

-¿Hacia dónde te diriges? - le preguntó.

Sin dejar de caminar, la oruga contestó: -Tuve un sueño anoche: soñé que desde la cima de la gran montaña yo miraba todo el valle. Me gustó lo que vi en mi sueño y he decidido realizarlo.

Sorprendido, el saltamontes dijo mientras su amiga se alejaba:

-¡Debes estar loco!, ¿cómo podrás llegar hasta aquel lugar?, tú, ¡una simple oruga! Una piedra será una montaña, un pequeño charco, un mar y cualquier tronco una barrera infranqueable.

Pero la oruga ya estaba lejos y no lo escuchó, su diminuto cuerpo no dejó de moverse. De pronto se oyó la voz de un escarabajo:

-¿Hacia dónde te diriges con tanto empeño?

Sudando, la oruguita le dijo jadeante:

-Tuve un sueño y deseo realizarlo, subir a esa montaña y desde ahí contemplar todo nuestro mundo.

El escarabajo no pudo contener la risa, soltó la carcajada y luego dijo: -Ni yo, con mis grandes patas, intentaría realizar algo tan ambicioso...- Y se quedó en el suelo, muerto de risa, mientras la oruga continuaba su camino, avanzado unos centímetros.

Del mismo modo, la araña, el topo, la rana, la flor... y todos los que se fue encontrando en su camino, le aconsejaron a nuestra amiga desistir: -¡No lo lograrás jamás!- le dijeron, pero un impulso irresistible en su interior, obligaba a la oruga a seguir.

Y así lo hizo hasta que, agotada, sin fuerzas, se sintió morir, por lo que decidió parar a descansar, no sin antes construir, con un último esfuerzo un lugar donde pernoctar. -Estaré mejor-, fue lo último que dijo y dentro de su refugio, murió. Todos los animales del valle fueron a mirar sus restos, ahí estaba el animal más loco del mundo, había construido un monumento a la insensatez como tumba, un duro refugio, digno de alguien que murió por querer realizar un sueño irrealizable, a todas luces.

Una mañana, en la que el sol brillaba de una manera especial, todos los animales se congregaron en torno a aquello que se había convertido en una advertencia para los atrevidos.

De pronto quedaron atónitos, pues aquella especie de concha dura comenzó a resquebrajarse y vieron, con asombro, unos ojos y unas antenas que no podían

ser, en ningún caso, de la oruga que había muerto.

Poco a poco, como para darles tiempo de reponerse del impacto, fueron saliendo unas hermosas alas arco iris pegadas al minúsculo cuerpecito de una mariposa quien, lentamente, fue abriéndolas, mostrándolas en todo su esplendor.

Todos contemplaron impactados un impresionante y bello ser alado y comprendieron que bien podría, con facilidad, realizar el sueño de la pequeña oruga, el sueño por el que había vivido, por el que había muerto y por el que había vuelto a vivir: ¡llegar hasta la cima de la montaña!

¡Cuán equivocados habían estado! ¡Y pensar que le habían aconsejado que desistiera...!

Para realizar un sueño hay que creer en él y vivir por él. Aún así, puede parecer que no lo lograremos, sobre todo cuando todos los que nos rodean no lo ven factible. Es ahí cuando un pequeño ser como la oruga puede acudir en nuestra ayuda, mostrándonos la dirección correcta.

Quizá todo consista en hacer un alto en el camino, como ella. Y, como ella, experimentar un cambio radical en nuestras vidas y, entonces, puede que... ¡lo logremos!

Aunque no hay que olvidar que el éxito en la vida no se mide por los logros obtenidos, sino por los obstáculos a los que nos hemos tenido que enfrentar a lo largo de nuestro camino.



QUÉ HACER CON LO QUE TENEMOS...

El 18 de noviembre de 1994, Itzhak Perlman, el violinista, entró al escenario para dar un concierto en el Avery Fisher Hall del Centro Lincoln en la ciudad de Nueva York.

Si alguna vez ustedes estuvieron en un concierto de Perlman sabrán que para él, llegar al escenario es un pequeño logro. Tuvo polio cuando fue niño, tiene ambas piernas sujetas con bragueros y camina con la ayuda de dos muletas.

Verlo cruzar por el escenario dando un paso por vez, costosa y lentamente, es una visión asombrosa. Camina penosa, pero majestuosamente, hasta que llega a su silla. Entonces se sienta lentamente, pone sus muletas en el suelo, afloja los sujetadores de sus piernas, coloca un pie hacia atrás y extiende el otro hacia adelante, luego se inclina y levanta el violín, lo pone bajo su mejilla, hace una señal al director y comienza a tocar.

Hasta ahora, la audiencia estaba acostumbrada a este ritual. Ellos permanecen sentados mientras él hace su trayecto hasta su silla. Permanecen reverentemente silenciosos mientras afloja los sujetadores de sus piernas, y esperan hasta que esté listo para tocar.

Pero esta vez algo anduvo mal... Justo cuando él terminaba sus primeras estrofas, una de las cuerdas de su violín se rompió. Se pudo escuchar el ruido, sonó como un tiro atravesando el salón.

No había equivocación sobre lo que ese sonido significaba. No había tampoco dudas sobre lo que él tendría que hacer. Los que estaban allí esa noche, pensaron para sí mismos -"tendrá que levantarse, ponerse los bragueros nuevamente, levantar las muletas y arrastrarse fuera del escenario, ya sea para encontrar otro violín o para encontrar otra cuerda para el suyo".

Pero no lo hizo. En su lugar, esperó un momento, cerró sus ojos y luego hizo la señal al director de comenzar nuevamente.

La orquesta comenzó, y el tocó desde el punto en el que se había detenido. ¡Y tocó con tanta pasión y tanto poder y tanta pureza, como ellos nunca lo habían escuchado antes!

Por supuesto, todo el mundo sabía que es imposible interpretar un trabajo sinfónico con solo tres cuerdas. Yo sé eso y ustedes también lo saben, pero esa noche Itzhak Perlman rehusó saberlo. Se lo podía ver modulando, cambiando, recomponiendo la pieza en su cabeza. En un punto eso sonó como si estuviera

sacando el tono de las cuerdas que se habían roto y extrayendo nuevos sonidos de ellas que nunca habían dado antes.

Cuando terminó, hubo un impresionante silencio en el salón... y entonces la gente se levantó y lo aclamó. Hubo un extraordinario aplauso proveniente de cada rincón del auditorio. Estábamos todos de pie gritando y animando, haciendo todo lo que podíamos, para demostrar cuanto apreciábamos lo que acababa de hacer.

El sonrió, se secó el sudor de sus cejas, detuvo su inclinación para aquietarnos y luego dijo, no con presuntuosidad sino en un tono reverente, pensativo, sereno: -"Ustedes saben, algunas veces la tarea del artista es descubrir cuanta música puede uno hacer con lo que aún le queda"...

¡Qué maravillosa reflexión ésta! Ha permanecido en mi mente siempre desde que la escuché. Y... ¿Quién sabe?... Tal vez es la definición de la vida, no solo para los artistas sino para todos nosotros. Aquí hubo un hombre que se ha preparado toda su vida para hacer música con un violín de cuatro cuerdas, quien repentinamente, en medio de un concierto, se encuentra con solo tres, así que él hace música con tres cuerdas y la música que hizo esa noche solo con tres fue más hermosa, más sagrada, más memorable que ninguna que él haya hecho jamás en un violín con sus cuatro cuerdas.

Así que, tal vez, nuestra tarea en este mundo que vivimos, confuso, inestable y que cambia velozmente, sea hacer música; al principio con todo lo que tenemos y luego, cuando eso ya no es más posible,...hacer música con todo lo que nos quede!



LAS COSAS NO SON SIEMPRE LO QUE PARECEN

Autor Desconocido

Dos Ángeles viajeros se pararon para pasar la noche en el hogar de una familia muy adinerada. La familia era ruda y no quiso permitirle a los Ángeles que se quedaran en la habitación de huéspedes de la mansión. En vez de ser así, a los Ángeles le dieron un espacio pequeño en el frío sótano de la casa. A medida que ellos preparaban sus camas en el duro piso, el Ángel más viejo vio un hueco en la pared y lo reparó. Cuando el Ángel más joven preguntó ¿por qué?, el Ángel más viejo le respondió, “Las cosas no siempre son lo que parecen.”

La siguiente noche, el par de Ángeles vino a descansar en la casa de un señor y una señora, muy pobres, pero el señor y su esposa eran muy hospitalarios. Después de compartir la poca comida que la familia pobre tenía, la pareja le permitió a los Ángeles que durmieran en su cama donde ellos podrían tener una buena noche de descanso.

Cuando amaneció, al siguiente día, los Ángeles encontraron bañados en lágrimas al Señor y a su esposa. La única vaca que tenían, cuya leche había sido su única entrada de dinero, yacía muerta en el campo. El Ángel más joven estaba furioso y preguntó al Ángel más viejo: “¿Cómo pudiste permitir que esto hubiera pasado? El primer hombre lo tenía todo, sin embargo tú lo ayudaste”; el Ángel más joven le acusaba. “La segunda familia tenía muy poco, pero estaba dispuesta a compartirlo todo, y tú permitiste que la vaca muriera.”

“Las cosas no siempre son lo que parecen,” le replicó el Ángel más viejo. “Cuando estábamos en aquel sótano de la inmensa mansión, yo noté que había oro almacenado en aquel hueco de la pared. Debido a que el propietario estaba tan obsesionado con avaricia y no dispuesto a compartir su buena fortuna, yo sellé el hueco, de manera tal que nunca lo encontraría.”

“Luego, anoche mientras dormíamos en la cama de la familia pobre, el ángel de la muerte vino en busca de la esposa del agricultor. Y yo le di a la vaca en su lugar. ‘Las cosas no siempre son lo que parecen.’”

Algunas veces, eso es exactamente lo que pasa cuando las cosas no salen como uno espera que salgan. Si tú tienes fe, solamente necesitas confiar en que cualesquiera que fueran las cosas que vengan, serán siempre para tu ventaja. Y podrías no saber esto hasta un poco más tarde.



Bibliografía Adicional

La mayoría de los relatos que forman parte de esta obra corresponden a viejas narraciones de distintas tradiciones de otras culturas, que llegaron a mí por transmisión oral o través de este nuevo mundo tan maravilloso que es Internet. A casi todos los relatos le acompaña una reflexión personal fruto de mi propia cosecha con la que pretendo que el lector crezca y sobre todo “*despertar su consciencia*”.

- ❖ “Empuja la vaquita”, autor anónimo, versión de la autora.
- ❖ “Las ranitas en la nata”, versión libre extraído del libro “Déjame que te cuente” de Jorge Bucay. Ed. RBA. 28ª Edición 2006. Relato de Menapace. M. *Cuentos rodados*, ed. Patria Grande. Reproducido con la autorización del Dr. J. Bucay.
- ❖ “El elefante encadenado, versión libre de un relato de Bucay, J. “*Déjame que te cuente*”. Ed. RBA. 28ª Edición 2006. Reproducido con la autorización del Dr. J. Bucay.
- ❖ “El oso del zar, versión libre de un relato extraído del libro de Bucay, J. “*Cuentos para pensar*”. Editorial del Nuevo Extremo, 1999. Reproducido con la autorización del Dr. J. Bucay.
- ❖ “Tener fe en uno mismo”, autor anónimo, versión de la autora.
- ❖ “Aprender a aprovechar las oportunidades”, inspirado de un chiste popular, versión de la autora.
- ❖ “Tristeza y felicidad”, inspirado en una poesía de Carol Carolina.
- ❖ “La casa imperfecta”, autor anónimo, versión de la autora.
- ❖ “La fuerza del corazón”, autor anónimo, versión de la autora.
- ❖ “El poder del pensamiento”, autor anónimo, versión de la autora.
- ❖ “La lección de los adoquines”, autor anónimo, versión de la autora.
- ❖ “Saber adaptarse”, versión libre de un cuento judío.
- ❖ “Con tu apoyo”, de la imaginación de la autora.
- ❖ “El miedo y la libertad”, autor anónimo, versión de la autora.
- ❖ “Con qué ojos miramos”, autor anónimo, versión de la autora.
- ❖ “El resultado depende de ti”, autor anónimo, versión de la autora.
- ❖ “La laguna helada”, de una historia tradicional, versión de la autora.
- ❖ “El loro que pide libertad”, de la tradición Indú, versión de la autora.
- ❖ “La paz perfecta”, autor anónimo, versión de la autora.

Esto también pasará.

La oruga.

Que hacer con lo que tenemos.....

..Las cosas que no son lo que parecen....

