

# LA VIDA ES ALGO MÁS QUE CORRER

*diez minutos para un buen día*



**JENNIFER MIDDLETON**

**CENTRO DE DESARROLLO DE LA PERSONA**

La vida es algo más que correr

Jennifer Middleton

No.Inscripción: 111693

Santiago, Chile

jm@persona.cl

Fotos Portada y Contraportada: M.Beatriz Venegas M.

JENNIFER MIDDLETON C.

# LA VIDA ES ALGO MÁS QUE CORRER

*Diez minutos de meditación para un buen día*

A Jens, que me enseñó a ser tolerante conmigo misma.

A Tita, gracias a quien soy  
y estoy viva.

A Guillermo, Luza y Bea,  
que me han permitido  
ser mamá con errores.

A Florencia, gracias a quien  
he vivido la experiencia  
indecible de ser abuela.

## Prólogo

Nadie aprende a través de la experiencia de otro; eso lo hemos escuchado desde siempre. Sin embargo, cuando después de mucho he logrado enderezarme tras numerosas caídas y múltiples errores que he cometido en mi vida, he sentido la necesidad de compartir mi experiencia. A veces, al escribir, me he retractado y he tenido la sensación de estar dando “pautas de vida” que quizás suenan vacías y llenas de orgullo.

No es que yo haya finalmente aprendido todo esto, por el contrario, es una lección diaria de paciencia y dedicación con esa parte mía a la que le cuesta aprender, y que tropieza una y otra vez con la misma piedra.

En ocasiones, me he preguntado: “¿Y quién soy yo para escribir sobre esto?”, y mi respuesta ha sido invariablemente: “Alguien que se cae una y otra vez y quiere compartir sus caídas”.

Como terapeuta, me admiro en mi trabajo diario de la enorme capacidad que tienen algunas personas para tolerar el sufrimiento, para enfrentarse al dolor y a la enfermedad; en este ámbito he aprendido de ellas a inclinarme con respeto ante esa capacidad y estoy muy agradecida de quienes han compartido su experiencia conmigo.

Las personas que he citado en el libro, conocidas o anónimas, han dejado una marca en mi vida, por su sabiduría y su grandeza, y también a ellas les estoy profundamente agradecida.

Por alguna razón, que afortunadamente desconozco, soy alguien extraordinariamente privilegiado en la vida, en afectos, en salud, en oportunidades y además vivo en un país que reúne en sí todas las maravillas naturales que de a poco he podido descubrir. Desierto, mar, cordillera, bosques, lagos, glaciares y una flora y fauna de sorprendente riqueza, que con su presencia y generosidad me han enseñado a respetar y amar la naturaleza, donde reside el origen de la verdadera sabiduría.

En mis dilemas, entre compartir o no compartir lo intuitivo, lo aprendido y lo por aprender, he elegido el compartirlo.

Gracias por dedicar su tiempo a esta lectura y espero que usted también descubra que caer y volver a caer guarda un significado y que con paciencia y tolerancia uno termina por amar sus propios errores.

JENNIFER MIDDLETON

*Las “listas” nos envuelven, creando la ilusión  
de que nuestra vida es plena*

S. Bender

*E*s en la paz del “no hacer” donde mejor hacemos contacto con nosotros mismos. Las interminables listas que solemos escribir, nos mantienen tan ocupados y fugados, que la posibilidad de contacto interno es casi inalcanzable.

En el “no hacer” podemos ser receptivos y perceptivos de nuestro entorno, podemos sentir nuestro mundo interno, podemos aquietar los ruidos de afuera y de adentro que nos impiden oír, ver, oler y sentir.

EJERCICIO

Cierre los ojos y relájese. Sólo intente sentirse durante los próximos cinco minutos. No permita que su cabeza trabaje con “lo que hay que hacer”. Si se escapa, vuelva a contactarse. Si le cuesta, céntrese únicamente en su respiración durante los primeros minutos.

ANOTE SU EXPERIENCIA

*Cuando las cañerías están llenas de rabia,  
no hay espacio para el cariño*

*E*s imposible tomar contacto con el afecto que sentimos por alguien cuando estamos llenos de rabias y resentimientos.

Es un problema de espacio; la rabia lo invade todo, penetra todo, y el cariño se va retirando, hasta que llega un momento en que empezamos a dudar si ese cariño realmente existe.

La única forma de resolver esa duda es reconociendo y expresando la frustración y la rabia.

#### EJERCICIO

Escoja a una persona muy significativa respecto de quien sienta que ha perdido el contacto afectivo.

Enumere todas las rabias que tiene hacia esa persona, haciendo una lista de frases que empiecen así:

Me da rabia...

Me da rabia...

Tome conciencia del alivio que le produce tener claro ese listado de rabias. Trate de expresarlas sanamente y verá cómo los sentimientos de afecto tienen la oportunidad de recuperar su lugar.

#### ANOTE SU EXPERIENCIA

*Que algo sea difícil, debe sernos  
un motivo más para hacerlo*

R.M. Rilke

**L**o difícil es como una gran barrera que se presenta ante nosotros en muchas ocasiones en el curso de la vida. Si no la enfrentamos y cruzamos, nuestra vida se reduce a lo fácil, a lo liviano, a lo sin importancia.

Por el contrario, si traspasamos esa barrera todas las veces que sea necesario y logramos cruzar al otro lado, sentimos tal vez un cansancio sano, pero una satisfacción interna enorme, junto con la convicción de que entonces somos capaces de superar también otras barreras; que vale la pena hacerlo, que pusimos otro ladrillo en esta gran muralla que resulta ser la vida. A veces se nos caen todos los ladrillos, algunos se quiebran, no encajan, creemos no tener más energía, pero vale la pena volver a construir, por más difícil que resulte.

EJERCICIO

Anote todas las barreras difíciles que ha logrado cruzar y trate de recordar sus sentimientos al llegar al otro lado.

Anote a continuación las barreras difíciles que tiene hoy por delante y regálese la satisfacción que lo espera al otro lado tras superarlas.

ANOTE SU EXPERIENCIA



*La satisfacción nos invade cuando dejamos  
de anhelar lo imposible*

Cuando nuestra cabeza funciona permanentemente anhelando lo que no tenemos y lamentando lo que perdimos, carecemos de un espacio existencial para disfrutar el aquí y el ahora. Nuestras energías se van por el desagüe y la vida se nos pasa sin tomar contacto con el hecho de estar vivos, valorando la presencia de lo cotidiano, lo gratuito, lo simple, de aquello que todos tenemos.

EJERCICIO

Haga una lista de todo lo gratuito que recibe cada día.

Tome conciencia de lo maravillosa que es la naturaleza, la vida y, sobre todo, usted.

ANOTE SU EXPERIENCIA

*Usted mira a lo exterior y esto es, precisamente,  
lo que no debe hacer ahora. Nadie le puede aconsejar ni ayudar; nadie.  
Solamente hay un medio: vuelva usted sobre sí*

R.M. Rilke

**T**ransformamos el mundo externo en nuestro juez y crítico. Nos olvidamos de que sólo dentro de nosotros mismos está la ayuda real, el sabio interno, que sabe cómo ayudarnos. El problema es que tenemos al sabio amordazado y le damos prioridad a los críticos de afuera. Y entonces sucede que nuestra vida se transforma en un baile para los otros, descuidando y traicionando nuestro íntimo modo de ser.

Así, llegamos a la edad adulta habiendo perdido lo propio: nuestro niño feliz, nuestro adolescente alegre, nuestros anhelos y potencialidades. Nos hemos autoanulado para acomodarnos al mundo de afuera y con esto hemos perdido muchas veces la alegría de vivir.

#### EJERCICIO

Cierre los ojos y relájese. Visualice al niño que usted fue y tome contacto con él, emotivamente. Haga lo mismo con su adolescente. ¿Cómo eran ellos? ¿Qué los hacía felices? ¿Cuáles eran sus sueños? ¿Qué ha perdido de ese niño y de ese adolescente? ¿Por qué ha perdido aquello?

Abra los ojos, anote las características de ellos y trate de descubrir qué conserva y qué perdió. Vea la forma de recuperar lo más importante que quedó en el camino.

#### ANOTE SU EXPERIENCIA

*Un egocentrismo poco atractivo puede ser un grito de socorro. A veces hay un mensaje muy doloroso entre líneas*

Qué fácil nos resulta rechazar a alguien egocéntrico. Los egocéntricos son personas que llenan el espacio con palabras autoaduladoras, los rincones con sus triunfos y la vida con aire rancio.

Sin embargo, la mayoría de las veces, esa conducta es la única forma que conocen para pedir ayuda, una ayuda urgente para enfrentar una soledad de la cual no tienen conciencia.

Estas personas no saben ser generosas. Destilan prepotencia y superioridad, pero con frecuencia detrás de esa cáscara hay seres hipersensibles que en algún momento de sus vidas así se protegieron en un supuesto “bunker” de seguridad.

EJERCICIO

Mire a su alrededor a las personas que le son importantes y trate de descubrir quién está detrás de una cáscara. El sentirse aceptado, no evaluado, puede ser el mejor antídoto para el egocentrismo.

Mírese al espejo y tal vez descubra las causas de su propio egocentrismo. Déjese querer por usted mismo y por los otros; aplíquese el antídoto.

ANOTE SU EXPERIENCIA

*Es imposible superar una experiencia dolorosa  
si no se le mira a la cara directamente*

**N**os pasamos la vida tomando atajos para no enfrentar aquello que nos duele; nos fugamos a través del trabajo, la televisión, el alcohol, etc., con tal de no ver la realidad.

Sin embargo, sólo en la medida en que vayamos al encuentro del dolor y nos atrevamos a enfrentarlo, podremos superarlo y ganar a través de esa experiencia. Lo contrario es mantener por largo tiempo el dolor bajo la superficie y permitir que este socave nuestros cimientos.

EJERCICIO

Anote todo lo doloroso que hasta hoy le ha costado reconocer. Dese el espacio temporal, físico y psicológico para llorar lo no llorado. Sea una “mamá buena” que hace “un nido a su pena” y quiérase mucho.

Todo será más transparente después de que esto haya sucedido.

ANOTE SU EXPERIENCIA

*Entra en ti mismo y sondea las profundidades  
de las que emana tu vida*

R.M. Rilke

A menudo he imaginado el alma como una caverna llena de rincones y, a su vez, a cada rincón lleno de sorpresas. El problema es que nos pasamos la mayor parte de la vida en un quehacer frenético por lograr metas, por conquistar una valoración externa y no encontramos el tiempo para explorar esos íntimos rincones.

Si dedicáramos esa preciosa energía a conocer la caverna y descubrir las sorpresas, hallaríamos una gran cantidad de potenciales para enfrentar la vida en una forma más sana y sabia.

La mayoría de nosotros vive con recursos limitados, porque pensamos que eso es todo lo que tenemos. Alguien nos contó ese cuento de niños y hemos vivido creyéndolo. Es algo así como mantener los recursos congelados. La alternativa de usarlos puede alterar drásticamente nuestros estilos y formas de vida.

EJERCICIO

Relájese en un lugar tranquilo con los ojos cerrados y dese el tiempo para ir a su caverna y descubrir los rincones desconocidos.

¿Qué descubre? ¿Cómo puede usar ese potencial? ¿Qué siente al descubrir nuevos recursos?

ANOTE SU EXPERIENCIA

*Los hombres deben arrostrar la partida igual que la llegada: la maduración es todo*

W. Shakespeare, *El rey Lear*

**L**legar y partir, ganar y perder, subir y bajar. Todo es parte de la vida, como nacer y morir. Sin embargo, ilusoriamente nos aferramos a lo ganado, y cuánto nos cuesta dejarlo partir.

Dejar partir los cambios, las etapas de la vida, la vejez, a la muerte. A la gran muerte y a las pequeñas de todos los días.

Hay personas que tienen tanto miedo a la partida, que invierten más tiempo en esos temores, que en disfrutar la estadía.

Vivir cada etapa con compromiso, cada minuto intensamente, nos permitirá partir sintiéndonos plenos, satisfechos, sin asuntos pendientes; vivir cada día como si fuera el último.

#### EJERCICIO

Cierre los ojos y relájese. Imagine que le queda un mes de vida. ¿Cómo lo invertiría? ¿Qué haría y qué dejaría de hacer? ¿Qué sería realmente importante? ¿Qué pasaría a ser insignificante?

#### ANOTE SU EXPERIENCIA

*El corazón no puede. De nudo en nudo va lento, como un niño que aprende y no quiere palabras, involucrado, serio, madurando la ajena, la propia realidad, cada vuelta, toda la vuelta*

J. Bücher "Fragmentos"

**D**e nuevo, de nuevo y otra vez más. Así y todo nos cuesta aprender las cosas del corazón. Nos equivocamos. Nos caemos y nos volvemos a parar muchas veces.

En ocasiones somos lapidarios con nosotros y los otros. Queremos aprender sin dar la vuelta completa, como algo intelectual, de memoria.

Pero el corazón es lento, necesita tiempo paciente y tolerante para aceptar las equivocaciones, porque cuando creemos que "ya está, ya aprendimos", otra vez hay que volver a empezar. Cariño y tolerancia para dar la vuelta entera, como si fuera un hijo querido el que está tratando de aprender.

#### EJERCICIO

Anote las veces que, en la última semana, ha sido poco tolerante con usted mismo porque le cuesta aprender en los caminos del corazón.

Tómese de la mano y una y otra vez acompañese para dar la vuelta entera en aquello que le es difícil.

ANOTE SU EXPERIENCIA

*Nadie puede hacernos sentir inferiores  
sin nuestro consentimiento*

E. Roosevelt

Cuando nos sentimos desvalorizados es porque dentro de nosotros hay “alguien” que lo permite. Posiblemente una parte nuestra está de acuerdo con la descalificación y hace alianza con el de afuera que nos descalifica.

Sólo en la medida en que internamente nos valoricemos, vamos a ser capaces de pasar por alto las desvalorizaciones externas.

Si en el alma tenemos “una vieja bruja” que no sólo no nos defiende, sino que aplaude el juicio externo negativo, vamos a estar siempre sintiéndonos inferiores, agredidos y descalificados. Si, en cambio, tenemos una “mamá interna buena” que nos valoriza y nos respeta, las agresiones de afuera van a pasar sin hacernos daño.

EJERCICIO

Revise las veces en que se ha sentido inferior en las últimas semanas.

Pregúntese en qué medida hay una parte interna que está de acuerdo con esa descalificación. Vea con quién identifica a ese personaje interno (mamá, papá, profesores, jefes, pareja, etc.).

ANOTE SU EXPERIENCIA



*Todo se hace absolutamente claro si,  
al menos temporalmente, suspendemos  
las descripciones y los comentarios, y experimentamos directamente la vida*

A. Watts

*¡*Cuánto tiempo perdemos en palabras inútiles! La vida sería tanto más disfrutable si nos saltáramos esas palabras y sintiéramos. Con frecuencia no importa saber el nombre del árbol, del volcán o del lago. Es igualmente hermoso con o sin nombre.

Lo que pasa es que los nombres nos dan seguridad, son estructuras conocidas. Las vivencias son personales, originales y propias. Nos exponemos al sentir, pues es un ámbito desconocido, no controlable.

EJERCICIO

Elija una situación, un objeto y una persona, y siéntalos con todos sus sentidos. No analice, no emita juicio, no haga comentarios.

Permítase experimentar sin describir.

ANOTE SU EXPERIENCIA

*No existen los callejones sin salida si estamos dispuestos a perder*

**P**ara ganar hay que perder y eso lo sabemos muy bien a nivel intelectual, pero en el terreno afectivo el perder nos cuesta mucho. Por lo tanto, una y otra vez nos encontramos sin salida, porque queremos ganar en todos los ámbitos, sin perder nunca.

Aunque duela, es más sano sentir la pérdida que la angustia del “sin salida” que puede durar años, hasta enfermarnos, porque es una paralización, una inmovilización.

EJERCICIO

Revise las áreas de su vida en las que crea encontrarse en un callejón sin salida. Identifique lo que está dispuesto a perder para encontrar la salida. Con esta nueva perspectiva dese el tiempo necesario para liberarse, asuma las pérdidas pero salga de la inmovilidad.

ANOTE SU EXPERIENCIA

*Primavera ha vuelto. La tierra está como un niño que sabe poesías*

R.M. Rilke

Afuera, en los aromas, las flores y los colores, todo se renueva después de un largo sueño de invierno.

Y, ¿qué pasa con la primavera del alma? Parece que los ciclos del alma son menos metódicos que las estaciones del año. A veces se nos quedan pegados los inviernos y no nos encontramos con la propia primavera; tal vez tenemos miedo de ser demasiado primaverales, demasiado expansivos.

¿Podría acaso en esas primaveras desestabilizarse nuestra imagen de cordura y seriedad? ¿Sería un serio riesgo?

EJERCICIO

Salga afuera, respire, mire, huela y toque. Sienta la primavera. Ahora recree la última primavera de su alma, ¿cuándo fue?, ¿cómo fue?, ¿qué sintió?

Planifique su próxima primavera en detalle y disfrútela.

ANOTE SU EXPERIENCIA

*Cuanto más profundamente comprendemos el funcionamiento de nuestros sentimientos, más nos damos cuenta de su ambivalencia —la extraña polaridad de alegría y tristeza, amor y odio, humildad y orgullo, euforia y depresión*

A.Watts

Ser maduro no significa estar siempre bien, si no ser flexibles y estar abiertos a sentir. Así, podemos descubrir que los sentimientos no son ni estáticos ni razonables, simplemente son.

A veces en un extremo, a veces en otro y a veces en los dos extremos al mismo tiempo. Nada que tenga que ver con la lógica, ni con lo esperable.

Saber aceptar los sentimientos y ser flexibles y cariñosos frente a ellos, permitirá que evolucionen y fluyan en forma natural.

#### EJERCICIO

Para trabajar elija una relación profunda y significativa (padre, hijo, pareja o amigo). Imagínese a esa persona y haga presentes todos los sentimientos que ha experimentado frente a esa persona. Identifique los bloqueos con polaridades que no se permite, ya sean de rabia o de odio.

Le garantizo que su relación va a ser más profunda en la medida en que acepte toda la gama de sus sentimientos y no los niegue.

#### ANOTE SU EXPERIENCIA

*Montañas de buena voluntad,  
montañas de abnegación, todo mal,  
la cordillera entera de al final ya ciega aplicación, para nada, mal, todo mal.  
De nuevo, si quieres, si puedes, si tienes tiempo*

J. Bücher, "Fragmentos"

**I**nvertimos honradamente nuestro esfuerzo y cariño, convencidos de que lo estamos haciendo bien. De pronto, quizás al cabo de años, descubrimos que todo fue una gran equivocación, que no sirvió, que desde el comienzo el camino era errado.

Y, entonces, empezamos de nuevo.

Esto es la vida, un caminar sin certeza, sin seguridad; un empezar otra vez muchas veces.

Si no contamos con la seguridad, si aceptamos que somos vulnerables, que podemos perder, es más fácil constatar nuestras equivocaciones y empezar todo de nuevo. Estaremos más dispuestos porque desde adentro aceptaremos que somos sólo humanos, afortunadamente.

#### EJERCICIO

Elija aquello que siente que está haciendo muy bien, aquello donde se siente más seguro. Imagine que sale todo mal y que lo pierde.

¿Estaría dispuesto a aceptar empezar otra vez? ¿A quererse en sus equivocaciones? ¿A aportar en ello su tolerancia?

#### ANOTE SU EXPERIENCIA

*Cuanto más sabe una persona de sí misma, más dudará para definir su naturaleza y para afirmar lo que debe necesariamente sentir, y más se asombrará de su capacidad para sentir de modos insospechados e impredecibles*

A. Watts

**L**os seres humanos somos mundos desconocidos, inexplorados, maravillosos. Sin embargo, tenemos tanto miedo a lo nuevo que nos quedamos con pequeños segmentos conocidos y predecibles, y dejamos de lado toda esa parte inmanejable, impredecible que tenemos dentro.

Nos quedamos con lo que podemos controlar, aunque sea aburrido y fome.

Pero mientras más profundizamos, más sabemos que todo es asombro, nuevo, no controlable, y esa es la maravilla de la vida.

#### EJERCICIO

Expóngase hoy a una situación nueva, que usted no pueda controlar, y obsérvese. Repita esta experiencia con la misma situación dos a tres veces y observe sus sentimientos y sensaciones.

#### ANOTE LA EXPERIENCIA

*Amar quiere decir saber descubrir la portentosa unidad de las cosas diversas, saber gozar de esa visión, llenar con ella el corazón y no cansarse nunca de estar satisfecho con el pródigo y prodigioso espectáculo del todo*

G. Papini

**A**mar es estar abierto a la vida, a la naturaleza y a las personas. Es lo contrario de lo parcial y egoísta.

La persona que ama percibe de una manera distinta, se expone a lo nuevo, no tiene miedo al entero, no se esconde. Está comprometida con la vida y consigo misma, con la integración y con el todo.

Amar tiene que ver con estar permeable, con sensibilidad, con intuición y con armonía. Amar es ajeno a la dureza, a la parcialidad, al dominio y a la posesión.

#### EJERCICIO

Cierre los ojos. Recuerde y recree las situaciones de su vida en que se ha sentido amando de esta manera. Conéctese que las sensaciones y emociones que le produce recordar y pregúntese ¿qué me falta hoy para sentirme así?, ¿cuáles son las barreras que yo pongo?, ¿cómo puedo destruir esas barreras y conectarme con ese sentimiento auténtico de amar comprometidamente?

#### ANOTE SU EXPERIENCIA

*Todo ser humano tiene la libertad  
de cambiar en cada instante*

V. Frankl

*E*l entender esta frase nos da una libertad existencial sin límites y un poder enorme sobre nuestra capacidad de ser sanos y disfrutar la vida.

Hemos aprendido una especie de determinismo que es muy cómodo: “Soy así y no puedo cambiar”.

Esto no es más que una disculpa para no hacer el esfuerzo de buscar modos de vida más sanos. Si aceptamos que no podemos cambiar somos como un ladrillo condenado a quedarse donde alguien lo puso. Afortunadamente, nuestra existencia es infinitamente más rica que la de un ladrillo y tenemos muchas posibilidades de cambiar.

EJERCICIO

Haga una lista de todo aquello que no le gusta de sí mismo y que quiere cambiar. Al lado escriba la barrera que usted cree que existe para el cambio. Medite sobre la realidad o irrealidad de las barreras, sobre las pérdidas que hay que asumir con cada cambio y si está dispuesto a asumir estas pérdidas.

Elija un cambio que quiera realizar en los próximos días y anótelo en varias partes para que no lo olvide. Disfrute lo que obtiene y la flexibilidad que se abre para su vida.

ANOTE SU EXPERIENCIA



## *Aquel que ríe, permanece*

M.P. Poole

**L**a risa se va perdiendo con los años y en nuestra sociedad es cada vez más raro ver reír a las personas con ganas. Necesitamos payasos, cómicos, revistas de chistes; pero la risa fácil e inocente, como la de los niños, muchas veces se pierde antes de asomarse.

Parece ser que nos exponemos al ridículo cuando nos reímos o andamos de buen humor. Quienes nos rodean nos miran con reprobación en la mirada y como si fuéramos extraños.

Sin embargo, se sabe que reír es bueno para mantener la salud, para aliviar los dolores y para aumentar las defensas del organismo. Es bueno para relajar el ambiente y bajar los niveles de estrés, para transmitir alegría y gozar la vida.

### EJERCICIO

Cierre los ojos. Recuerde su risa de niño. Trate de escucharla y de recordar cómo se sentía al reír. Descubra qué ha influido para que hoy ría menos: ¿qué lo bloquea?, ¿cómo se siente al reír cuando está con otros?, ¿ríe solo a veces?

ANOTE LO QUE DESCUBRE

*Quien tiene un porqué para vivir  
puede soportar casi cualquier cómo*

F. Nietzsche

*E*l porqué tiene que ver con el sentido y este con el compromiso. Sufrir o esforzarse porque sí es casi absurdo.

El porqué puede tener que ver simplemente con que hay un compromiso con la vida, consigo mismo y con los otros. Con que nos gusta vivir.

Los animales no se preguntan sobre las profundidades de la vida y sólo “viven”.

A veces nos enredamos con esto del sentido y quizás el sólo descubrir que vivir es ya un enorme sentido, nos facilite el cómo y el cruzar las dificultades.

Le damos sentido y un porqué a la vida cuando vivimos cada minuto con intensidad, sin intelectualizaciones que nos enreden.

EJERCICIO

Propóngase para hoy darle a este día el sentido de disfrutar, de estar perceptivo y atento al vivir, de quitarse la anestesia y de estar presente e involucrado en todo lo que haga y surja ante usted.

ANOTE SU EXPERIENCIA

*En la peor de las fortunas hay la mejor posibilidad de un cambio favorable*

Eurípides

**P**or alguna razón, la mayoría de los sabios habla de este tema en sus escritos. Aprender con el dolor, crecer con el sufrimiento, no derrochar los dolores.

La “peor de las fortunas” puede ser la oportunidad de descubrir algo que nos ha sido difícil asimilar en la vida, aquello que no hemos querido ver, aquello que nos hemos resistido a aceptar.

EJERCICIO

Revise y escriba los grandes cambios, las grandes decisiones que ha tomado en su vida y relaciónelas con momentos de sufrimiento. Descubra el aporte que ha significado en su vida el momento de “mala fortuna”.

ANOTE SU EXPERIENCIA

*Para mucha gente volar sigue siendo una fantasía. ¿Cuántas fantasías incluyen la enfermedad? Si haces muchas de las cosas que siempre soñaste hacer, no te queda lugar para sentirte mal*

R. Bach, *Alas para vivir*

A través de todos estos años en que me he dedicado a tratar gente enferma, he aprendido que es muy raro que se enferme una persona entusiasmada y feliz con la vida que lleva. El despertar cada mañana y sentir que nos espera un día en que hacemos lo que nos gusta y satisface, resulta el mejor antídoto para cualquier enfermedad.

Sentir que hemos encontrado eso que nos llena, eso por lo que vale la pena vivir y no que los días se suceden aburridos uno tras otro, nos garantiza el estar sanos.

#### EJERCICIO

Haga una lista de todas las fantasías que le gustaría realizar; incluya los sueños juveniles que quedaron postergados. Propóngase hacer realidad varios de ellos y note sus cambios de ánimo al proponérselo.

#### ANOTE SU EXPERIENCIA

*Cuando tienes que enfrentarte con la posibilidad de una muerte prematura, te das cuenta de que vivir merece la pena*

S. Hawking

**L**a vida “nos ocurre” casi sin darnos cuenta hasta que tomamos conciencia de ella en un momento de peligro. De pronto, lo que estaba asegurado, lo que no se cuestionaba, aparece como finito, como vulnerable.

Es entonces cuando estamos dispuestos a mejorar la calidad de nuestra vida y nos parece importante imprimirle un sentido, hacer de cada día algo especial y no rutinario. Esto es lo que aparece como uno de los claros beneficios de vivir una enfermedad grave.

EJERCICIO

Cierre los ojos. Imagine que está viviendo una enfermedad grave, terminal. Sumérjase en esta imaginería durante varios minutos, preguntándose: ¿cómo es mi vida ahora que se me está acabando el tiempo?, ¿qué es importante?, ¿qué dejó de serlo?

Tome conciencia de lo que realmente le interesa, por qué estaría dispuesto a luchar.

ANOTE SU EXPERIENCIA

*Algunos enfermos terminales se dedican a crear un mundo más hermoso, y están tan ocupados que se olvidan de morir*

B. Siegel

Comparto plenamente esta aseveración de Siegel porque me ha tocado vivirla con varios de los enfermos con quienes he trabajado. La enfermedad pasa a ser secundaria en sus vidas porque están dedicados a ser generosos, a aportar lo mejor de sí para que este mundo sea también mejor y para que las personas que los rodean estén más contentas.

No descuidan su salud, por el contrario, se regalan cada día con entusiasmo y vida, al hacer lo que les gusta y a repartir el placer vital que sienten.

EJERCICIO

Piense y escriba las quejas que tiene hoy en su vida. Reemplace cada queja por un acto de generosidad y observe lo que pasa en su interior con sólo proponérselo.

ANOTE SU EXPERIENCIA

## *La vida, esta maravilla*

A. Rodin

*¡Y* cómo nos la hemos echado a perder!

Con obligaciones absurdas, con consumismo, con contaminación, con guerras, con pobreza, con abusos, etc.

Pero hay algo ingenuo en cada uno de nosotros que podemos rescatar; eso que se despierta cuando algo nos entusiasma, en nuestro contacto auténtico con la naturaleza y los animales, en el placer al escuchar música, en el contacto con la piel de nuestra pareja, en la sonrisa fácil de los niños o en el placer de ser generosos.

### EJERCICIO

Escriba en un papel todo aquello que permite a usted transformar su vida en una maravilla. Viva al menos una de estas situaciones a diario.

### ANOTE SU EXPERIENCIA

*El solo hecho de nombrar, apreciar y aceptar los fragmentos de su vida, iluminarán la búsqueda.*

S. Bender

Nuestra vida parece a veces un rompecabezas disperso donde las piezas no logran encajar. Sin embargo, mantenerlas dispersas, aunque puede parecer cómodo, requiere de mucho esfuerzo y de una ceguera forzada.

Fragmentos en el trabajo, en la vida de pareja, en nuestros diferentes roles (de padres, de hijos, de amigos) que nos obligan a vivir vidas como si unas no tuvieran que ver con las otras, como si fuéramos distintas personas.

#### EJERCICIO

Tome una hoja de papel y rómpala en varios pedazos, como para hacer un rompecabezas. En cada trozo escriba sus fragmentos. Trate de que encajen. ¿Cómo se siente?

#### ANOTE SU EXPERIENCIA



*¿Somos en verdad  
tan angustiosamente quebradizos  
como el destino nos quiere hacer creer?*

R.M. Rilke, "Sonetos a Orfeo"

*¿Lo somos? ¡Cuánto sufrimiento hemos vivido y aquí estamos! o quizás no ha sido tanto. A veces miramos a nuestro alrededor y pensamos cómo pueden las personas tolerar tanta pena y tanto dolor.*

*Sin embargo, cuando estamos sumergidos en la pena sentimos a veces que es intolerable, que nos vamos a quebrar, que no vamos a cruzar y nos cuesta ver la salida. Pero salimos.*

EJERCICIO

Cierre los ojos. Hágase cargo, con mucho cariño, de esa parte suya que lo ha pasado mal, que ha cruzado. Reconfórtela, hágale sentir que tuvo sentido haber atravesado el dolor.

ANOTE SU EXPERIENCIA

## *¿Vivir para trabajar o trabajar para vivir?*

**T**odos sabemos la respuesta a esta pregunta, pero también sabemos lo difícil que resulta el justo equilibrio.

Cuando el tiempo para disfrutar ya no existe, cuando estamos tan cansados en la noche que no percibimos a quienes comparten la vida con nosotros, cuando se nos olvidó decir “buenos días”, cuando perdimos la capacidad de asombro, es porque excedimos el límite y rompimos el equilibrio.

### EJERCICIO

Reflexione con los ojos cerrados sobre la última vez que se sintió maravillado y asombrado frente a algo. Reflexione sobre el tiempo que dedica a disfrutar la vida y a ver y sentir a los que están a su alrededor.

### ANOTE SU EXPERIENCIA

*Vale la pena encontrar el coraje para confiar  
y honrar la búsqueda interior, seguir la voz que nos dice lo que debemos hacer, aunque  
a veces parezca sin sentido*

S. Bender

Conozco a personas a quienes el tema de la búsqueda interior no les preocupa en lo absoluto, no les afecta ni les quita el sueño. Aparentemente se ven bien y a cargo de sus vidas, pero es imposible establecer con ellas una comunicación profunda, con sentido, de esas que dejan algo en el alma. Es importante respetar esto también si a ellas les satisface.

Sin embargo, cuando nos contactamos con alguien que se busca y se encuentra, reconocemos enseguida una profundidad vital y una paz y serenidad que no admite confusiones. Es indudable que para aquel el dolor es más dolor y la felicidad es más felicidad, pero es una forma de vivir con más intensidad y congruencia.

#### EJERCICIO

Cierre los ojos. Elija algún área de su vida que requiera una toma de decisión. En vez de analizar intelectualmente la situación, guarde silencio y permita que la respuesta aflore desde lo más profundo de sí. Confíe.

#### ANOTE LA EXPERIENCIA

## *Obtienes el comportamiento que toleras*

**N**os quejamos con frecuencia de los comportamientos de los demás, pero somos nosotros los que permitimos que abusen de nosotros, nos usen o nos manipulen.

Cuando somos capaces de decir “no más”, “me hace mal”, “no lo acepto”, la mayoría de las veces los otros no insisten. Pero, ¿por qué dejar de abusar si al afectado parece no importarle?

A veces el frenar un comportamiento abusivo puede significar perder algo: cariño, atención, elogios (“es tan paciente, nunca se queja”), sin embargo, así estamos perdiendo nuestra integridad, nuestra alegría, y nos estamos llenando de rabia y resentimiento, y eso daña.

### EJERCICIO

Cierre los ojos y reflexione sobre los abusos que está permitiendo consigo mismo, las expresiones que acepta a diario, lo que soporta para no ser abandonado o rechazado. Abra los ojos, anote y busque la forma de protegerse y cuidarse.

### ANOTE SU EXPERIENCIA

*Y nunca, por un solo momento, traiciones tu credo o quieras estar vivo nada más. Sólo esto importa: vivo y ardiendo hasta el final*

B. Pasternak

**V**ivir con ganas, vivir con entusiasmo, vivir comprometido. No traicionar nuestro íntimo modo de ser.

Nos resulta tan fácil olvidar nuestros anhelos, lo que realmente nos importa y nos mueve desde adentro. Nos toma la rutina y, simplemente, olvidamos.

Despertar cada mañana y constatar que hace varios días, semanas o meses que no respetamos lo nuestro, que ya no estamos “vivos y ardiendo”, puede ser un drama.

EJERCICIO

Cierre los ojos y recuerde la última vez que se sintió “vivo y ardiendo”, entusiasmado. Haga un compromiso consigo mismo y cree al menos una situación al día, donde esos sentimientos sean realidad.

ANOTE SU EXPERIENCIA

## *Quien sepa limitarse tendrá siempre bastante*

Lao Tsé, *Tao Te King*

Vivimos en una sociedad donde siempre todo es poco, donde la simpleza es de mal gusto y la austeridad poco elegante. En esta sociedad las palabras de Lao Tsé resultan un poco fuera de lugar.

Sin embargo, todos sabemos que acumular tiene un costo enorme y que vivir en forma simple permite tener más tiempo para lo realmente importante, para disfrutar, para compartir, para meditar, para vivir.

### EJERCICIO

Mire a su alrededor objetivamente y permítase descubrir qué es lo que realmente necesita de todo lo que le rodea. No se trata de botar el resto, sino de darse cuenta de toda la energía que derrocha en lo no necesario, en lo que está de más, y tal vez descubra que cambiar algunas prioridades no sería mala idea. Tal vez, si aprende a limitarse tendría siempre bastante de lo otro, de lo que realmente importa.

### ANOTE SU EXPERIENCIA

*Vivir la vida no es tan fácil  
como cruzar un campo*

B. Pasternak

Claro, Pasternak tenía razón y el proverbio ruso que él recordó en su Hamlet de *El doctor Zhivago*, también.

A veces nos engañamos y creemos que podemos evadir el camino difícil y fugarnos. Sin embargo, al final siempre pagamos el costo de esa fuga.

Vivir la vida con intensidad tiene relación con lo difícil, con dolor, con sufrimiento y también con alegría y satisfacción.

Hay personas que prefieren o han escogido una vida plana; sin altos ni bajos. No obstante, se aburren, y para ellas todo es un poco gris, sin gracia.

EJERCICIO

Cierre los ojos y recorra los últimos dos años de su vida. Recuerde despacio, reflexionando, los momentos de sufrimiento intenso, los momentos más difíciles y evalúe lo que aprendió de ellos. Haga lo mismo con las alegrías.

ANOTE SU EXPERIENCIA

## *La nobleza tiene por raíz la humildad*

Lao Tsé, *Tao Te King*

**A** todos nos resulta difícil el tema de la humildad. Sentimos que cuando somos humildes estamos expuestos a ser aplastados. Sin embargo, los verdaderos sabios son humildes y no pueden ser aplastados porque su grandeza y sabiduría provienen de dentro suyo, no necesitan mostrarlas ni hacer alarde de ellas.

Cada uno de nosotros es tan insignificante e invisible en este enorme universo que cualquier cosa que no sea la humildad parece un contrasentido.

EJERCICIO

Adopte la siguiente posición de yoga: póngase de rodillas, lleve el torzo a descansar sobre sus piernas e inclínese hasta poner la frente en el suelo. Relájese con los brazos hacia los pies y pronuncie dentro de sí la palabra humildad; escúchela. Anote su experiencia después de quedarse en esa posición unos momentos.

ANOTE SU EXPERIENCIA



## *La represión no sirve*

C. Raven

**L**a represión provoca daños en nuestro cuerpo, en nuestra alma y en nuestras relaciones con los demás. A la larga nos enferma, nos pone tristes o rabiosos y nos impide establecer relaciones transparentes y sanas.

Aprendimos a reprimir desde niños, desde cuando cada vez que éramos espontáneos recibíamos un castigo, un “cállate”, un “no te quiero”. O tal vez un “no seas tonto” o “pareces un loco”.

Pero ya no somos niños y podemos asumir los costos de nuestros comportamientos, o por lo menos elegir entre hacernos daño o ser sanos, entre callarnos, porque eso es lo mejor en este momento (¿para quién?), o expresar y quedar más livianos. Cada momento es único y merece una elección consciente.

### EJERCICIO

Cierre los ojos y contáctese con lo que está reprimido, con eso que presiona internamente y duele. Anote su experiencia y trate de ser consecuente con usted mismo, aunque corra algunos riesgos.

### ANOTE SU EXPERIENCIA

*Retírate dentro de ti mismo,  
sobre todo cuando necesites compañía*

Epicuro

Con frecuencia buscamos la compañía en el afuera y nos olvidamos de la posibilidad de que podemos ingresar a nuestro ámbito de intimidad para encontrarla. Las más de las veces ingresar dentro de nosotros nos asusta y tenemos miedo de nuestros propios monstruos.

A veces la compañía externa nos frustra y nos hace pagar un alto precio. Si no somos capaces de descubrir ahí dentro lo que buscamos fuera, nos convertimos en seres dependientes y demandantes de los otros. Por el contrario, si sabemos estar solos en nuestra compañía, el salir fuera será generoso y libre.

EJERCICIO

Con los ojos cerrados construya un refugio interno (una cueva, una casa, una cabaña, una pieza). Arréglole y decórelo a su gusto. Déjese caer ahí en paz y vuelva a ese lugar cada vez que necesite compañía.

Tome una hoja de papel y dibuje su refugio con todos los detalles.

ANOTE SU EXPERIENCIA

*La raza humana es harto uniforme.  
La inmensa mayoría emplea casi todo su  
tiempo en trabajar para vivir, y la poca  
libertad que le queda le asusta tanto  
que hace cuanto puede por perderla*

J.W. Goethe, *Werther*

¿Trabajar para vivir o trabajar para fugarse? La libertad suele darnos la posibilidad de contacto interno y este a veces nos asusta. Podríamos descubrir que estamos llenos de rabia, frustración o pena, o quizás mucho más inseguros o desamparados de lo que queremos asumir. Entonces, apenas se asoma la posibilidad de libertad, de espacio y tiempo libre, sin obligaciones ni exigencias, la evadimos rápidamente para protegernos y no correr el riesgo de “ver” o “sentir” lo que nos asusta o nos duele.

#### EJERCICIO

Programe para hoy un tiempo de “no hacer”, de simplemente “estar”. Enfrente lo que le ocurre al hacerlo y trate de hacer este ejercicio con frecuencia. Usted también es válido sin producir y la “libertad” de ese tiempo le dará la posibilidad de conocerse más.

#### ANOTE SU EXPERIENCIA

*El secreto de mi felicidad es tratar  
las catástrofes como molestias y no  
las molestias como catástrofes*

A. Maurois

**A** menudo sobredimensionamos los detalles cotidianos que no resultan como quisiéramos. Gastamos una energía preciosa en reclamar y protestar, nos agitamos, contaminamos a los otros con nuestro desánimo y desagrado.

Si valoráramos más nuestra paz y serenidad por sobre nuestros pequeños fracasos o frustraciones, viviríamos más tranquilos, más felices y con mejor humor.

#### EJERCICIO

Haga una lista de todo lo que ayer no resultó como usted quería, lo grande y lo pequeño. Anote al lado de cada situación su reacción. Ahora, con los ojos cerrados, imagine una reacción distinta, basada en decirse: “no voy a permitir que esto me saque de mi centro y de mi paz”. Tome conciencia de lo que siente al hacerlo y anote lo que descubre.

#### ANOTE SU EXPERIENCIA

*En el tiempo lo que dura  
es lo que se renueva día tras día*

C. Peirtsegaele

**L**o estático, lo fijo, lo rígido, muere de inanición, muere por falta de circulación.

La vida es fluir, es cambio, es flexibilidad, es soltura, es capacidad de asombro. Es acercarse a todo en forma inocente e ingenua cada día y darse la oportunidad de “ver” y “sentir” lo nuevo.

EJERCICIO

Acérquese a las personas que quiere como si las viniera recién conociendo hoy, sin prejuicios. Disfrute lo nuevo que descubre en ellas y usted.

ANOTE SU EXPERIENCIA

*Vivimos corriendo  
para llegar primero a la muerte*

I. Allende

**N**uestra sociedad ha transformado el concepto del tiempo; lo que vale es lo rápido, lo acelerado, lo que se termina antes.

Hemos cambiado los ritmos de la naturaleza por los ritmos de la técnica y la eficiencia.

¿Es que la naturaleza no es eficiente? ¿No ha sobrevivido por miles de años con ese ritmo?

Sin embargo, ahora los ritmos de la naturaleza nos aburren y vivimos corriendo para cambiarlos y en ese “ser eficientes” no hay tiempo para disfrutar y terminamos enfermando y muriendo por excesos de aceleramiento.

EJERCICIO

Dedique un par de horas una mañana o un día a respetar el ritmo natural. Coma lento, camine lento, dedíquese a observar con paz, disfrute y al final del ejercicio evalúe. Puede que descubra que la comida tiene sabores y olores que había descuidado, que el cuerpo puede ser sensual al caminar y que la vida merece más y mejor tiempo.

ANOTE SU EXPERIENCIA

*Si viajas lo suficientemente lejos,  
un día te reconocerás a ti mismo viniendo al encuentro por el camino. Y dirás sí.*

**D**e tanto tratar de amoldarnos a la sociedad y a los otros, nos perdemos de nuestro íntimo modo de ser y llega un momento en que no nos reconocemos, en que no sabemos quiénes somos y nos damos cuenta de que nos hemos traicionado, de que nos perdimos.

Entonces empieza el largo y a veces doloroso camino de vuelta. Tenemos que empezar a diferenciar lo propio de lo ajeno y encontrar la luz que nos lleve de vuelta a casa.

#### EJERCICIO

Revise el día de ayer y descubra en todo lo que dijo, hizo y pensó ¿qué es auténticamente suyo?, ¿qué hizo sólo para acomodarse y agradar?, ¿dónde se traicionó y donde se respetó?

#### ANOTE SU EXPERIENCIA

*Cualquier trabajo puede ser significativo.  
Es el espíritu con que se realiza  
el que hace la respuesta*

S. Bender

**L**o cotidiano puede ser meditación, paz y placer.

Tenemos mitos con respecto a algunas tareas y las asociamos con el sacrificio y el aburrimiento, pero podemos transformarlas en algo grato, que nos relaja y serena.

EJERCICIO

Durante el día elija una tarea habitualmente rutinaria, como desmalezar, lavar o cocinar y realícela con un espíritu distinto al habitual, sintiendo lo que hace, con cariño.

ANOTE SU EXPERIENCIA



*La mayoría de las sonrisas  
empiezan por otra sonrisa*

**C**aminamos por la calle y vemos rostros hoscos, endurecidos, defensivos. Sólo los niños sonríen a veces, pero apenas crecen también pierden esa soltura y se mimetizan con un mundo adulto oscuro, sombrío, triste y preocupado.

Si nos atrevemos a sonreír o saludar o ser amables, puede pasar que nos miren con desconfianza, porque hay un esquema que hemos roto a través de esos gestos, o que nos sonrían de vuelta agradecidos, blandos y dulces. ¿No valdría la pena averiguar cuál de estas reacciones se da más fácilmente?

EJERCICIO

Mírese al espejo y sonría. Descubra cómo se embellece al hacerlo, cómo se ablandan sus facciones, cómo se dulcifica su expresión. Juegue durante el día regalando esta misma sonrisa a los otros, conocidos y desconocidos. Coseche los frutos y anote su experiencia al final del día.

ANOTE SU EXPERIENCIA

*Nunca pierdo de vista el hecho  
de que sólo “ser” es divertido*

K. Hepburn

Sin embargo, siempre buscamos diversión extra, algo que nos fugue de nosotros mismos. Mucho ruido, mucha excitación, mucha gente, etc.

¿Será que tenemos miedo de sólo “ser”?, o mejor aún, “de ser en contacto con la naturaleza”, permitiendo que aflore lo que tenemos dentro en el silencio y en la paz.

¿Tendremos miedo a que no nos guste eso que somos? ¿Por qué no probar?

EJERCICIO

Durante un rato pruebe sólo “ser”. Sin tareas, sin fugas. En paz y en silencio. Observe lo que aflora. Tal vez descubre en sí mismo a una persona que vale la pena conocer.

ANOTE SU EXPERIENCIA

## *Deja espacio para lo no esperado*

S. Bender

*E*stamos acostumbrados a planificar todo, a prevenir, a controlar el futuro, las próximas horas, días y años.

Sin embargo, esto es consecuencia de nuestra inseguridad para enfrentar lo nuevo, lo no previsto. Pero así vivimos limitados, con barreras autoimpuestas que constituyen una cárcel y nos privan de las sorpresas vitales.

### EJERCICIO

Durante el curso de este día deje un par de horas por lo menos sin tareas y sin planes y déjese llevar por lo que venga. En el fin de semana procure dejar por lo menos un día sin prever.

ANOTE AMBAS EXPERIENCIAS

*Lo que realice hoy es importante porque estoy cambiando un día de mi vida por eso*

H. Mulligan

**L**os días se nos pasan en cosas que catalogamos de “urgentes” e “importantes”, pero que no nos dejan nada.

De pronto, nos damos cuenta de que más de la mitad de la vida ya pasó y que lo verdaderamente importante, “nosotros”, no ha sido relevante; que sistemáticamente nos hemos postergado por “lo otro”.

Creo que una periódica revisión de prioridades es sana... ¿Cuánto tiempo dedico a personas, situaciones o cosas que no me interesan, que no me dejan nada, que me drenan preciosas energías?

EJERCICIO

Revise su día de ayer, evalúe lo que hizo y sepárelo entre lo que valió la pena y lo que no. Recuerde ese día, ya no vuelve, se perdió o se ganó irremisiblemente.

ANOTE SU EXPERIENCIA

*Yo creo que el principio fundamental  
es que la persona es un lugar de autonomía*

I. Pelicier

**S**in embargo, por ejemplo, somos poco autónomos frente a nuestra salud y nos exponemos como corderos a una medicina que a veces nos destruye en vez de sanarnos. Así, hemos perdido autonomía frente a las leyes, las modas, el modo de hacer nuestra vida. Pasamos a ser dependientes y, por lo tanto, presos del mundo externo, sacrificando nuestra opción a elegir y a defendernos.

EJERCICIO

Por hoy, aunque sea sólo por hoy, intente ser autónomo en sus opciones, sin dejarse influir y sintiendo la responsabilidad y el placer de su propia elección. Tómele el gusto a esta vivencia.

ANOTE SU EXPERIENCIA

*Es en el fracaso de lograr la integración que las personas a menudo naufragan, ya sea desmoronándose (física o mentalmente) bajo el peso del conflicto o abandonando todo deseo por lograr una síntesis efectiva*

C. Raven

**I**ntegrar es lograr que todo nuestro ser esté presente en las diferentes áreas de nuestra vida, que nuestro trabajo y nuestra vida personal sean acordes, armónicos; que nuestro tiempo de ocio sea un complemento sano y nutra los espacios de nuestras inquietudes. Que nuestra creatividad, contacto con la naturaleza y convicciones enriquezcan nuestra vida cotidiana.

Cuando nos fragmentamos debemos disociarnos para sobrevivir y eso tiene un costo en tensión y pérdida de energía. Las partes se debilitan, se enferman, porque no se apoyan en el todo.

#### EJERCICIO

Observe con cariño las diferentes áreas de su vida. Evalúe la armonía o desarmonía en la que ellas conviven. Construya una pequeña meta para empezar a integrar, un primer peldaño. Trate de identificar sus disociaciones y el costo que paga por ellas.

#### ANOTE SU EXPERIENCIA

*Se necesita mucho valor para llegar a conocer quiénes somos y lo que queremos*

S. Bender

*E*s tanto más fácil caminar por la vida con anestesia, sin tener idea de lo que sentimos, de nuestras necesidades profundas, de nuestras carencias y frustraciones. De esa manera no tenemos que tomar la vida en nuestras manos y actuar.

Sin embargo, la plenitud aparece sólo cuando nos descubrimos y nos atrevemos a ser realmente, no sólo a existir.

#### EJERCICIO

Cierre los ojos en un lugar de silencio y soledad y “desanestésiese” por unos minutos. Haga contacto con sus carencias, sus dolores y frustraciones. Con sus necesidades y lo que realmente le llena y hace feliz. ¿Qué descubre?

ANOTE SU EXPERIENCIA

*Escuchar el corazón,  
descubrir quién eres, no es simple*

S. Bender

**N**o es simple ni tampoco se hace en medio del ruido, del corre-corre y las intelectualizaciones. Se hace en silencio, en paz y con una disposición a percibir y escuchar lo que es importante.

Con mucha frecuencia dejamos el corazón fuera porque nos dice verdades que nos asustan o nos exigen, pero son las más sabias.

EJERCICIO

Cierre los ojos. Haga paz en su corazón, aquiete todos los ruidos y escuche durante unos minutos. Pregúntele a su corazón quién es usted, qué quiere de ese día, cuáles son sus anhelos, y deje que responda sin interrumpirlo.

ANOTE SU EXPERIENCIA



*Cuando recibimos el amor de otra persona no lo rompemos y tiramos al papelero. Lo cuidamos, lo nutrimos y valoramos y sentimos lo afortunados que fuimos al recibirlo*

S. Howatch

Cuando recibimos algo gratuito tenemos la tendencia a no valorarlo, a dar por sentado que está ahí y ahí se tendrá que quedar.

Pero con frecuencia no es así, ese amor que damos por sentado y que dejamos de cuidar se diluye y se muere y de pronto miramos y ya no está y no hay nada que hacer.

#### EJERCICIO

Elija a alguien muy importante para usted que le haya regalado su consideración y amor. Revise lo que usted está haciendo por esa relación, si la está cuidando o no, si sólo la deja sobrevivir. Reflexione, escriba y reaccione.

#### ANOTE SU EXPERIENCIA

*A veces confundimos lo que hacemos  
con lo que somos*

S. Bender

Con frecuencia preguntamos a las personas quiénes son y nos responden con una enumeración de sus actividades, roles, méritos y logros. Y si sacamos todo eso ¿qué queda? o ¿es que los animales que no hacen méritos y no tienen roles no valen nada?

EJERCICIO

Trate de autodefinirse sin sus roles, méritos y logros. ¿Quién es usted? Para que nunca lo olvide...

ANOTE SU EXPERIENCIA

*Adelántate a toda despedida como si estuviese detrás de ti, tal como el invierno que recién se va. Pues entre inviernos es uno tan interminablemente invierno, que invernando recién sobrevive tu corazón*

R.M. Rilke, *Sonetos a Orfeo*

**U**na vez que logramos algo tenemos la ilusión de que se quedará ahí para siempre y nos apegamos de tal forma a aquello que cuando lo perdemos nos sentimos estafados, injustamente tratados.

Pero nada es seguro, nada, y tampoco existe un “para siempre”, eso es sólo fantasía.

La capacidad de renuncia y desapego permiten vivir más libres, más abiertos, menos posesivos, menos “mártires” de las pérdidas y abandonos. El tener miedo a perder siempre nos obliga a trazar más de lo que quisiéramos, en contra de nosotros mismos.

#### EJERCICIO

Eso que más le cuesta perder, piérdalo un poco todos los días. Aprenda a soltar, a renunciar, a desapegarse paso a paso.

Imagine con los ojos cerrados que ya no tiene aquello, tome conciencia del sentimiento que entonces surge en usted y acostúmbrese de a poco a ese sentimiento.

#### ANOTE SU EXPERIENCIA

*Aprender a confiar, no importa cómo sea la vida, es un gran descubrimiento*

S. Bender

Confianza básica, de esa que tienen los niños y los animales; se trata de confiar en la vida, en el flujo vital.

Así como la desconfianza puede ser contagiosa e insana, la confianza también es contagiosa, pero sana.

EJERCICIO

Cierre los ojos. Imagine que es un niño muy pequeño sentado bajo un árbol, mirando cómo se mueven las hojas y cómo la luz pasa a través de ellas; sin miedos, sin preocupaciones. Deje pasar unos minutos.

ANOTE SU EXPERIENCIA

*Los cementerios estan llenos de hombres indispensables*

C. de Gaulle

“**N**o puedo tomar licencia”, “no debo dejar de ir”, “no tengo tiempo para mí mismo”. Todos estos son modos de hacernos creer el mito de que sin nosotros los demás no pueden vivir.

Es una creencia que justifica el maltrato que nos hacemos a nosotros mismos, pero sobre todo nos hace sentir útiles, importantes, indispensables.

Si carecemos de la seguridad interna en relación a nuestro valor como personas, este sentimiento de ser indispensable lo sustituye.

EJERCICIO

Piense en “la” situación vital donde usted considera que faltar sería una catástrofe. Como ejercicio para el corazón falte precisamente a eso y descubrirá que el mundo sobrevive muy bien sin su presencia.

ANOTE SU EXPERIENCIA

*Tal vez todos tenemos dentro de nosotros un lugar vacío y cada uno sabe, en lo más profundo,  
lo que necesita para llenarlo*

S. Bender

**P**ero para tomar conciencia de esto necesitamos querer hacerlo y estar dispuestos a enfrentar el problema y sus soluciones.

Vacío de cariño, vacío de realización, vacío de paz, vacío de silencio, vacío de armonía.

Todo vacío duele y enferma, pero a veces es más cómodo quedarse con el vacío que ser valientes, descubrirlo y llenarlo.

#### EJERCICIO

Cierre los ojos. Imagine que recorre su alma como si fuera un lugar desconocido y vaya descubriendo los vacíos. Elija el vacío más significativo y juegue a que va llenándolo de a poco; tome conciencia de lo que gana, del placer que siente con esa plenitud. Tiéntese en la vida real para tomar decisiones valientes que le permitan llenar ese vacío. Quizás no lo va a lograr hoy ni mañana, pero empiece a hacerlo. Cómo sabe, quizás dentro de los próximos seis meses, o dos años...

#### ANOTE SU EXPERIENCIA

## *No voy a permitir que nada perturbe mi paz*

*E*sto es como un mantra que me repito cada vez que el mundo del afuera se me pone difícil. Alguien que me agrede, alguien que está de mal humor y me lo trata de contagiar, alguien que se preocupa o se asusta innecesariamente, etc.

A veces me resulta y a veces la fuerza del afuera triunfa sobre mi tenacidad de mantenerme en mi centro, de mantener mi paz. Pero cuando lo logro, también puedo convidar de esa paz hacia fuera y no sacrifico esa paz que a veces tanto cuesta lograr.

### EJERCICIO

Cierre los ojos. Imagine que la persona más cercana a usted tuvo un mal rato y está de muy mal humor.

Usted repite la frase: “No voy a permitir que nada perturbe mi paz” y se mantiene en ese lugar que conquistó.

Ahora, decídase a llevar este ejercicio a la realidad y en la próxima situación perturbadora aplíquelo.

### ANOTE SU EXPERIENCIA

## *Lo ordinario puede ser extraordinario*

S. Bender

**A** veces no nos damos cuenta de la capacidad enorme que tenemos de transformar lo que nos ocurre, cambiando solamente nuestra actitud, nuestro modo de enfrentar y procesar la realidad.

Lo simple, lo cotidiano, lo ordinario puede transformarse gracias a este cambio propio, interno; una observación detenida, una percepción profunda o un simple “parar” y no pasar por sobre las situaciones o las personas dándolas por conocidas, puede enriquecer nuestro día.

### EJERCICIO

Mire hacia fuera por una ventana por la que ha mirado muchas veces y transforme este hecho en extraordinario.

### ANOTE SU EXPERIENCIA



*No cabe duda de que los bosques, los campos y las rocas producen el eco que el hombre desea oír*

L.v. Beethoven

*E*l eco del mundo interno se siente libre para expresarse en el silencio de la naturaleza. El eco de lo propio, de la tierra conocida y, al mismo tiempo, inexplorada. Sin embargo, parece que le tuviéramos miedo a ese silencio y a ese eco, y nos las arreglamos para violarlo sistemáticamente.

#### EJERCICIO

Si no tiene fácil acceso a un bosque real, busque una imagen o invente una que le brinde humedad, oscuridad, olor a tierra, silencio. Camine por este bosque sintiendo y palpando durante diez minutos y deje que el eco surja en usted.

#### ANOTE SU EXPERIENCIA

*La serenidad y la libertad  
son las más preciosas de todas las posesiones*

L.v. Beethoven

Cuando leí esta frase entendí por qué no soporto los zoológicos y los pájaros enjaulados. Los animales que ahí habitan no están serenos y, desde luego, no son libres.

De esa misma manera aparecen ante nosotros muchos seres humanos, especialmente en las grandes ciudades. Se autoenjaulan en un vivir lleno de reglas que se acomodan a sus grupos sociales, religiosos o políticos. Se inhabilitan y, al perder la libertad interior y convertirse en sus propios carceleros, pierden también la serenidad y la paz.

EJERCICIO

Repase mentalmente su última semana e identifique los momentos en que se sintió auténticamente libre y sereno.

ANOTE SU EXPERIENCIA

*La felicidad no se encuentra en el fin del camino, sino durante la jornada*

Proverbio judío

*E*s en el día a día que vamos descubriendo la maravilla de este viaje; es en el placer de caminar, de encontrar los detalles, de vivenciar. No obstante, con frecuencia estamos tan preocupados del fin del camino que no vemos, no sentimos, no vivimos y se nos pasa la vida sin darnos cuenta.

EJERCICIO

Cierre los ojos. Revise la jornada de ayer y pregúntese: ¿la vivió realmente?, ¿estaba preocupado del momento o estaba obsesionado con el final?

Abra los ojos, vea, sienta, escuche, disfrute el momento.

ANOTE SU EXPERIENCIA

*Para perdonar no se necesita nada;  
es un acto del corazón, no del cuerpo*

H. Prather

**P**erdonar es un sentimiento que aflora sin siquiera ser invitado. De pronto está ahí, nos inunda y nos hace bien.

Lo contrario, “no perdonar”, tiene algo de arrogancia y de soberbia; nos inviste de un poder, de una superioridad casi ridícula: ¿quiénes somos nosotros para decidir perdonar o no perdonar: dioses, seres perfectos?

Cuando bajamos de nuestro pedestal, no caben dudas: el perdonar viene solo, desde dentro, no es un acto de voluntad.

#### EJERCICIO

Cierre los ojos. Recuerde una situación que le cuesta “perdonar”. Suba al pedestal y mire esa situación y “al culpable” desde arriba. Fuerce el sentimiento de “voy a ver si perdono”. Observe lo absurdo y ridículo que aparece allí. Baje del pedestal y deje que lo demás se dé por sí solo.

#### ANOTE SU EXPERIENCIA

*Simplifica y profundiza  
haciendo un compromiso con lo que queda*

S. Bender

**M**i experiencia al vivir por unas semanas en una cabaña en el medio de la naturaleza con sólo lo indispensable, me ha hecho tomar conciencia de la cantidad de cosas y acciones inútiles que nos rodean en el día a día.

Es una cadena que nos obliga a tener más, cuidar más y hacer más, perdiendo lo verdaderamente serio e importante del vivir. Terminamos el día agotados y si miramos hacia atrás: ¿qué de todo eso valió la pena?, ¿cuántas de esas redes y relaciones sociales nos dejan realmente algo?

EJERCICIO

Mire a su alrededor y haga un juego de simplificación de su vida. Elimine todo aquello no importante. Haga lo mismo con sus actividades de hoy, aunque sólo sea en su imaginación. ¿Qué queda?, ¿cómo se siente al hacerlo?, ¿puede simplificar y profundizar?

ANOTE SU EXPERIENCIA

*La satisfacción viene cuando renunciamos  
a estar en otro lugar haciendo otra cosa*

S. Bender

**N**o podemos satisfacer todos nuestros anhelos y menos hacerlo al mismo tiempo. Sin embargo, con frecuencia estamos disfrutando algo y añorando otra cosa y... otra más, en una cadena de nunca acabar. Somos algo así como “glotones del alma”, voraces incorregibles, y eso nos impide gozar el momento, lo que está aquí y ahora.

Renunciar una y otra vez quizás nos ayude a disfrutar aquí y ahora, sin pedir más.

EJERCICIO

Cierre los ojos. Evoque todos los anhelos que tiene para el día de hoy. Abra los ojos y escríbalos. Elimínelos todos, quédese con sólo estar vivo; vivo y alerta.

ANOTE SU EXPERIENCIA

*Es tiempo de celebrar la vida que tenemos*

S. Bender

**D**edicamos tanto tiempo a observar la mitad vacía de nuestro vaso y tan poco a observar la mitad llena.

Somos algo así como “un saco roto” que jamás se puede llenar. Todo nos deja insatisfechos y no acabamos de alcanzar una meta cuando ya estamos pensando en otra.

Estamos vivos, somos libres, respiramos. Hay una naturaleza preciosa ahí afuera esperándonos, hay aromas, colores, música y mucho más.

EJERCICIO

Deténgase y tome conciencia de su vida y de todo aquello que tiene para celebrar. Escríbalo y planifique una real celebración, por estar vivo y por todo lo que escribió.

ANOTE SU EXPERIENCIA

*En el frasco no hay foto, hay fruta*

Propaganda de una empresa  
española de mermeladas

**¡** Cuántas veces sólo hay una foto y nos quedamos con las ganas de encontrar fruta!

¿Somos foto o somos fruta?, ¿qué hay detrás de nuestra fachada?, ¿qué hay detrás de nuestras pretensiones de prestigio, elegantes y refinadas? Ponemos tanto esfuerzo en el afuera y a veces tan poco en el adentro. ¿Cuál merece más dedicación: el espacio efímero o el otro?

EJERCICIO

Haga cuenta de que es un fotógrafo profesional y sáquele fotos a su vida externa. Ahora haga lo mismo con su vida interna: ¿son congruentes?, ¿dónde hay sólo una foto?, ¿dónde hay fruta sana y substanciosa?

ANOTE SU EXPERIENCIA



*Reconciliar nuestros opuestos,  
verlos ambos, no uno y después el otro,  
es nuestro permanente desafío*

S. Bender

**N**os polarizamos y dejamos de ver el otro lado que también está y es nuestro. Somos blanco y negro, somos alegría y tristeza, amamos y odiamos, somos buenos y malos, y esto es parte de nuestra naturaleza humana preciosa. Cuando negamos un extremo nos dividimos, nos perdemos y nos asustamos cuando intuimos que lo otro existe, que está ahí, que también es parte nuestra. Integrar, una y otra vez ambas partes, ese es nuestro desafío.

EJERCICIO

Tome un papel y defínase en diez palabras. Frente a cada palabra escriba su opuesto y permítase la posibilidad de aceptar que usted también es lo otro. Hoy, mañana, algún día, comenzará a aceptarlo y entonces se va a sentir más íntegro.

ANOTE SU EXPERIENCIA

*No tenemos oportunidad de ser felices  
cuando estamos enojados*

H. Prather

Con mucha frecuencia se nos olvida que gastamos energía enojándonos por detalles que no tienen relevancia.

Lo importante es no llegar a enojarse y, desde luego, si ya la rabia nos invade, tener la capacidad de expresarla haciendo el menos daño posible.

Con mucha facilidad reclamamos enojados “por nuestros derechos” y no nos damos cuenta de que toda la energía que perdemos al enojarnos nos hizo mucho más daño que el “derecho” que no nos respetaron.

EJERCICIO

Anote todos los enojos que ha sentido (expresados o no) durante los últimos tres días y evalúe lo que ganó y lo que perdió al enojarse. No olvide que no se trata de bloquear lo que siente, sino simplemente de restar importancia a las cosas para que no lleguen a enojarle.

ANOTE SU EXPERIENCIA

*Debemos entender quiénes somos  
para saber adónde vamos*

T. Heyerdahl

Sin embargo, por lo que veo en mi trabajo con personas, ellas con frecuencia van a cualquier parte siguiendo cualquier rumbo y recién cuando se pierden y hacen crisis se preguntan quiénes son. A veces es tarde, se han enfermado gravemente a causa de tanto esfuerzo inútil y no hay tiempo para volver atrás. Otras veces, revisan sus estilos de vida, sus rumbos y por primera vez se preguntan ¿quién soy?, ¿hacia dónde quiero ir? y si hay tiempo y energía, comienzan de nuevo en la dirección correcta.

EJERCICIO

Cierre los ojos y preguntése quién es usted. Cuando tenga la respuesta, pregúntese: ¿es mi rumbo congruente con quien soy?, ¿me gustaría cambiarlo?, ¿hacia dónde?

ANOTE SU EXPERIENCIA

*Nuestra actitud hacia el mundo  
resuena en los objetos que nos rodean.  
Ellos revelan nuestras interacciones*

S. Bender

**A** menudo nos quejamos de no tener tiempo para hacer las cosas como nos gustaría; sin embargo, es inevitable que nos reflejemos en lo inmediato que está a nuestro alrededor. Es imposible que sea de otra manera.

El desorden externo refleja caos interno, lo luminoso y lo cálido de nuestro entorno es espejo de nuestra calidez y luminosidad interna.

Si tomamos una foto de nuestro mundo externo será copia fiel de ese otro más profundo, querámoslo o no.

#### EJERCICIO

Deténgase por un momento y mire a su alrededor, su entorno inmediato. Califíquelo con cinco palabras. Cierre los ojos y observe su alma. ¿Corresponden esas cinco palabras a la descripción de su mundo interno?

#### ANOTE SU EXPERIENCIA

*El amor a sí mismo y el amor a otros  
no sólo van de la mano, son indiferenciables*

S. Peck

**T**ema difícil. Si me quiero demasiado soy egoísta, si quiero más a los otros, me postergo, estoy comprando afecto, etc. ¿Dónde está el equilibrio? Este equilibrio nace sólo cuando el amor por sí mismo es genuino y no producto de un egocentrismo. El amor por los otros es una consecuencia natural del respeto y cariño por sí mismo, de un estado de paz y plenitud que sólo se logra estando alerta a las propias necesidades. Por ejemplo, si me respeto y no me dejo atropellar, voy a estar dispuesto a respetar a los otros. Si estoy en paz, voy a irradiarla; mi felicidad y armonía van a ser contagiosas y me va a ser importante colaborar a la paz y armonía de los otros.

EJERCICIO

Cierre los ojos y recuerde un momento en que estuvo con otra persona y se sintió satisfecho, en paz y armonía. ¿Se caracterizó ese momento por su egoísmo o por una postergación de sí mismo? Lo más probable es que no fue ni lo uno ni lo otro; había equilibrio ¿o no?

ANOTE SU EXPERIENCIA

*Según las emociones, la apariencia de las cosas cambia notablemente, podemos ver en ellas hostilidad y tiniebla, o magia o belleza. Lo que en verdad ocurre, sin embargo, es que la hostilidad y las tinieblas o la magia y la belleza se hallan dentro de nosotros mismos*

K. Gibran

**N**os levantamos tristes y desanimados y todo nos parece oscuro, difícil y complicado. Si, por el contrario, estamos alegres y entusiastas, la lluvia nos parece maravillosa, los problemas son oportunidades y las agresiones, resultado de la neurosis de los otros. Los colores son más brillantes y la música es más música, la sonrisa aflora y nos es fácil descubrir la amabilidad de los otros. ¿Qué cambió? El mundo es el mismo, con sus grandezas y pequeñeces; con su magia y sus tinieblas. Nosotros hemos cambiado. Esto nos devuelve un poder maravilloso para transformar nuestra vida diaria (y también la de aquellos que nos rodean).

EJERCICIO

Cierre los ojos y pregúntese: ¿cómo fue su día de ayer?, ¿qué aportó usted para que fuera así? Tome conciencia de su responsabilidad con respecto a cómo transcurren sus días. ¿Se siente usted víctima o autor de sus días?

ANOTE SU EXPERIENCIA

*Bienaventurados aquellos que dan sin recordar, que reciben sin olvidar*

Proverbio judío

*E*n ocasiones nuestro dar y nuestro ser generosos está relacionado con un “negocio vital” y quizás ni nos damos cuenta de ello. Damos para ser queridos, respetados y valorados, y como se trata de un negocio, lo llevamos anotado en “el libro de caja del alma”. Hay veces en que pensamos que lo que recibimos es el justo pago a lo que hemos dado antes y lo olvidamos rápidamente sin pensar en agradecer, pues es “otra parte del negocio”.

EJERCICIO

Haga dos listas. En una escriba aquello en lo que fue generoso ayer y en la otra con todo lo que recibió. Se incluyen palabras amables, sonrisas, gestos dulces, etc.

Bote la primera y agradezca aquello de la segunda. Después de haber agradecido todo, escriba cómo se siente.

ANOTE SU EXPERIENCIA

*Muchas cosas se juzgan imposibles de hacer,  
hasta que están hechas*

Plinio

**A** veces nos sobreestimamos o sobreestimamos la tarea por realizar. En fantasía, la convertimos en tarea imposible o difícil o desagradable. Sin embargo, muchas veces es nuestra imaginación la que agrega esas dificultades y cuando dejamos de pensar y elucubrar, vamos y hacemos; y entonces nuestro sentimiento es de alivio, plenitud y satisfacción.

#### EJERCICIO

Cierre los ojos, elija una tarea pendiente que le resulte “imposible”, de esas tareas que cada vez que pensamos en ellas nos desanimamos. Lleve a cabo esta tarea sin pensar en lo difícil, latosa, etc. que puede resultar. Descubra lo que siente cuando termine de hacerla.

#### ANOTE SU EXPERIENCIA



*El amor, junto con el respeto y el perdón, son las únicas vías para lograr la paz y la  
felicidad,  
tanto en los individuos como en las sociedades*

M. West

**A**mor, respeto y perdón son ingredientes esenciales para vivir en armonía con nosotros mismos y con los demás.

Los conflictos personales y sociales carecen de estas características; cuando existen, no hay conflicto, desaparece por arte de magia.

El amor, respeto y perdón son algo así como “vicios sanos”; nos volvemos adictos a ellos porque es tanto lo que nos benefician y facilitan la vida que descubrimos que es absurdo vivir sin ellos.

#### EJERCICIO

Cierre los ojos y recuerde el día de ayer, con todos sus pequeños y grandes acontecimientos. En imaginación viva de nuevo ese día, pero agregando una gran dosis de amor, respeto y perdón. ¿Gana o pierde?

ANOTE SU EXPERIENCIA

*¿Cómo es vivir sin juventud? Joven de cuerpo no he sido desde hace mucho tiempo. Sin embargo, mantengo un diálogo diario con el hombre de 20 años que vive en mí, y que a veces clama por salir*

M. West

**E**l joven o la joven de veinte años que vive en cada uno de nosotros representa nuestros anhelos, ideales y sueños, los cuales con frecuencia hemos traicionado a lo largo de la vida. En la medida en que recordemos a diario su presencia mantendremos vigente la transparencia, el entusiasmo vital y la osadía de los veinte, sin perdernos con las obligaciones y las imposiciones, a veces inevitables, que caracterizan nuestro mundo adulto.

EJERCICIO

Cierre los ojos, sienta el espíritu de ese (o esa) joven y hoy dese permiso para hacer algo osado y entusiasta; algo que postergó u olvidó. Tome conciencia de cómo cambia su ánimo al hacerlo.

ANOTE SU EXPERIENCIA

*Si tienes sólo dos monedas, gástate una en pan  
y con la otra compra jacintos*

Proverbio persa

**E**ficacia económica y eficacia vital. A veces damos más importancia a la primera que a la segunda. Nos pasamos la vida tratando de lograr la eficacia económica y cuando nos detenemos a mirar, nos damos cuenta de que hemos perdido la eficacia vital: estamos demasiado cansados para disfrutar, no conocemos a los que viven con nosotros, estamos lejos de la naturaleza y de la vida.

#### EJERCICIO

Revise los últimos años de su vida y trate de darse cuenta de cuánto tiempo ha dedicado a la eficacia económica en detrimento de la eficacia vital. Pregúntese si le gusta la vida así.

#### ANOTE SU EXPERIENCIA

*No hay que discutir sobre la crisis,  
sino sobre cómo recuperar la confianza*

S. Peres

**L**as características de cualquier crisis son que cansan y desgatan, pero también que ayudan a crecer. Sin embargo, tendemos en el medio de ellas a buscar culpables, a declararnos incapaces de superarlas o nadar sin rumbo. Lo sano al enfrentar una crisis es comprometernos con la realidad, dejar que todo fluya, tocar fondo si es necesario y entonces dedicarnos a construir de nuevo con dedicación y cariño lo que necesita ser reconstruido. Esto nos permitirá recuperar la confianza y navegar en un sentido positivo nuevamente.

#### EJERCICIO

Revise su última crisis (grande o pequeña). La de ayer, la semana pasada o el mes pasado. Evalúe cuánto demoró en recuperar la confianza y determine qué efecto tuvo esto en la superación de la crisis. ¿Cuánto se desgastó?

#### ANOTE SU EXPERIENCIA

*Una persona religiosa  
es la que acepta vivir en la esperanza*

M. West

Nuestras religiones están en crisis, pero mucho más grave aún es que hayamos perdido nuestra religiosidad. Con esto me refiero a nuestra comunicación con los otros, nuestra unión con la naturaleza, nuestra capacidad de admirar la grandeza de la vida y de inclinarnos con humildad frente a esa grandeza, junto con el respeto a nuestro ser interior. Hemos perdido la capacidad de estar en silencio y de contemplar, de agradecer la gratuidad de la vida. Sin esta religiosidad es muy fácil caer en la desesperanza y eso no es vivir, es torturarse.

EJERCICIO

Cierre los ojos, permítase el silencio durante unos minutos y luego haga mentalmente una lista donde cada frase empiece así: “Mantengo mi esperanza en que...”

ANOTE SU EXPERIENCIA

*El trabajo puede esperar un rato mientras enseñas el arcoiris a un niño, pero el arcoiris no esperará mientras termines el trabajo*

Proverbio judío

**H**ay momentos que dejamos pasar y que no vuelven nunca más.

Parecería que a veces tenemos susto de aprovecharlos y nos refugiamos en nuestro “estar muy ocupados” para no verlos, no sentirlos y no gozarlos... ¿Será que tenemos miedo de ponernos adictos a la felicidad? ¿Será que el “parar y disfrutar” nos fue enseñando como algo no productivo y prohibido?

EJERCICIO

Cierre los ojos. Piense en el día de ayer y tome conciencia de los pequeños instantes en que no se detuvo a gozar porque iba apurado o estaba muy ocupado. Propóngase cambiar esa actitud hoy. Parar y gozar.

ANOTE SU EXPERIENCIA

*El rey Salomón que tanto sabía,  
de los niños aprendía*

Proverbio judío

**L**a ingenuidad, la inocencia, la falta de prejuicios y de formación cultural y social, permiten a los niños ser y vivir con mucho menos daño que los adultos.

Los niños saben evitar lo que les hace mal, saben ser honestos y transparentes, hasta que algún adulto comienza a deformarlos.

EJERCICIO

Durante el día, vaya a un parque o a algún lugar donde haya niños pequeños y observe cómo reaccionan. Recuerde a su niño y cómo usted tenía permiso para ser transparente.

Propóngase sacar de adentro de sí esa sabiduría infantil que fue bloqueada.

ANOTE SU EXPERIENCIA

*La rabia reprimida puede envenenar una relación tanto como las palabras más crueles*

J. Brothers

Con la intención de “evitar conflictos” a menudo no expresamos la rabia y la juntamos a veces por días, semanas y hasta meses y años. Pero se necesita mucha tensión para mantener la rabia reprimida y esta termina por dañar nuestra salud.

Cuando aprendemos a expresar abierta y asertivamente nuestra rabia, con frecuencia descubrimos que nos sentimos aliviados y que nuestras relaciones son más transparentes y sanas.

EJERCICIO

Haga una lista de todas las rabias que ha guardado últimamente para “evitar conflictos” y busque la forma de expresarlas en forma asertiva y sana.

ANOTE SU EXPERIENCIA



*El cambio ocurre cuando nos encontramos  
con nosotros mismos*

Se trata de descubrir dentro de nosotros mismos todo aquello que somos y que está esperando que le demos una oportunidad de expresarse.

Con frecuencia es la parte más preciosa la que permanece oculta, la más sensible, la más frágil. Esa parte que de niños no nos atrevimos a exponer, la más juzgada y criticada.

EJERCICIO

Cierre los ojos. Busque dentro de sí sus partes más frágiles, las que más miedo tienen de salir al mundo. Acójalas, deles hoy un espacio en su vida.

ANOTE SU EXPERIENCIA

*Todos poseemos talentos y dones que son únicos. Ningún obstáculo, sea físico, mental o emocional, tiene el poder de destruir nuestras energías creativas innatas*

L. Codes

Cuando éramos niños, guardamos en algún recóndito lugar del alma algunos de nuestros dones más preciados; porque no era el momento, porque no eran aceptados por los adultos o, simplemente, porque los desconocíamos.

Crecimos en una sociedad donde lo que se valora es lo útil, lo productivo. Así, fuimos dejando de lado todo aquello que aparecía como inútil: lo sensible, lo blando, lo artístico, lo improductivo. Sin embargo, ahí está todo ello, esperando que le demos alas.

Una vez que estos dones y talentos salgan y los alimentemos, constituirán una energía preciosa para nuestro crecimiento y maduración.

#### EJERCICIO

Cierre los ojos. Vuelva a su infancia y adolescencia y trate de recordar esos sueños creativos preciosos que dejó de lado. Abra los ojos y anótelos. Rescátelos y trate de darles alas, al menos a alguno de ellos.

#### ANOTE SU EXPERIENCIA

*Los malos momentos, como los buenos,  
tienden a agruparse*

E. O'Brien

**T**odo depende de nuestra actitud interior. Parecería que lo malo atrae lo malo y lo bueno atrae lo bueno. Mas, podemos cambiar esto si en los momentos difíciles tenemos una actitud positiva; una confianza profunda en que todo tiene su razón de ser y que lo negativo terminará por pasar para dar lugar a lo positivo.

El buen humor, la calma, la decisión interna de que nada va a perturbar nuestra paz interna, son los mejores antídotos y la mejor fórmula para dar paso a lo positivo.

EJERCICIO

Con los ojos cerrados, recuerde la última cadena de acontecimientos negativos. Reviva esas situaciones en su imaginación transformando la actitud que adoptó entonces por una positiva. ¿Qué habría cambiado?

ANOTE SU EXPERIENCIA

*La anciana que llegaré a ser será diferente de la mujer que soy hoy. Otro yo esta comenzando...*

G. Sand

**N**uestro cambio es constante. Si aprovechamos hoy nuestra experiencia, nuestros sufrimientos, nuestras alegrías, estamos nutriendo al anciano o a la anciana que queremos llegar a ser.

Nuestras experiencias cotidianas son las piezas que conformarán una vejez de sabiduría y riqueza, si las sabemos integrar adecuadamente.

Si las dejamos pasar son como arena entre los dedos, nos roza pero no queda nada. Habría que esperar otro puñado de arena, en otro momento, porque este ya se perdió.

#### EJERCICIO

Cierre los ojos. Pregúntese qué clase de anciano o anciana quiere llegar a ser: ¿sabio?, ¿neurótico?, ¿en paz?, ¿satisfecho?

Decida aquilatar sus experiencias a partir de hoy y en el futuro para ser un viejo sabio.

#### ANOTE SU EXPERIENCIA

## *Nosotros, los derrochadores de dolores*

R.M. Rilke, *Elegías de Duino*

**Y** sigue: “cómo los medimos hacia adelante, hacia el triste durar, a ver si no terminan quizás. Pero son ellos justamente nuestro follaje universal, nuestra vinca verdeoscura, una de las épocas del año íntimo —no sólo tiempo—, son hogar, poblado, campamento, suelo, lugar”.

Nos rebelamos, nos desesperamos, pero después de cada dolor y sufrimiento nos transformamos, somos distintos, más adultos, más profundos, más integrados... siempre y cuando no los derrochemos.

### EJERCICIO

Cierre los ojos, revise las etapas más dolorosas de su vida, aquellas más difíciles, y evalúe el significado que tuvieron para la persona que usted es hoy.

### ANOTE SU EXPERIENCIA

*Todos, en algún momento de nuestras vidas, debemos estar solos y sufrir. El resultado final está determinado por la respuesta a esta prueba: emergemos como esclavos de las circunstancias o, en algún sentido, como amos de nuestras almas*

C. Raven

**H**ay personas que parecen ir perdiendo terreno con los sufrimientos de la vida; hay otras, en cambio, que con ellos se fortalecen y crecen. Las primeras, como víctimas; las otras, como sabias.

Todo depende de cómo interpretemos los momentos duros, las soledades y las pérdidas. Tal vez podamos transformar la amargura en riqueza y el dolor en crecimiento.

EJERCICIOEP

Tome contacto con su experiencia. Escriba a la izquierda de su papel los grandes dolores de su vida y los momentos de soledad. Al frente de cada uno escriba si tras enfrentarlos emergió como amo o como esclavo.

ANOTE SU EXPERIENCIA

*La pasión puede ser peligrosa, pero por eso mismo es la fuerza impulsadora de la vida*

C. Raven

**L**as grandes creaciones en el arte, las grandes hazañas, los grandes amores, implican pasión y compromiso. Sin esto, todo es gris, opaco, débil, y queda inconcluso, a mitad de camino.

Vivir sin pasión es vivir desnutrido de alma, sin fuerza.

Cuando tenemos que hacer un acto de voluntad para levantarnos cada mañana, es que nuestra vida está movilizada por la obligación, pero no por la pasión. Cuando volver a casa es una latosa rutina es que ahí también perdimos la pasión. ¿Y dónde está ella presente entonces?

EJERCICIO

Busque la pasión y el verdadero compromiso en su vida. Si no lo encuentra, preocúpese; es la mejor forma para morir lentamente, casi sin darse cuenta.

Una vez que haya tomado conciencia de su realidad, fomente la pasión que ya existe y búsquela si no está... aunque sea peligrosa, más peligroso es morir.

ANOTE SU EXPERIENCIA

*Pregúntese ¿qué es lo realmente importante? Mantenga esta pregunta siempre viva*

S. Bender

Con qué facilidad los árboles no nos dejan ver el bosque. Nos perdemos entre las ramas, no sabemos cuál es el norte ni hacia qué dirección vamos. Se nos confunde lo realmente importante con lo superfluo y dedicamos a veces más tiempo a esto último. Nos cansamos y ni siquiera sabemos por qué.

EJERCICIO

Deténgase varias veces en el curso de este día y aprenda a distinguir lo importante de lo que no lo es. Al final de la jornada, saque conclusiones.

ANOTE SU EXPERIENCIA



*El hombre con una conciencia libre vale mucho más que el hombre prisionero, no de la cárcel sino de los estereotipos y prejuicios. La prisión más terrible no es una fortaleza sino la cárcel moral*

I. Pelicier

¡Cuántos crímenes se cometen en nombre de una moralidad religiosa, patriótica o algo parecido! Códigos rígidos que “no se pueden” violar y que relevan de la responsabilidad personal a quienes los comparten y suscriben.

Los estereotipos y prejuicios llevan a una automatización irresponsable y fácil del comportamiento y de la vida, pero pueden hacernos infinitamente infelices porque nada tienen que ver con nuestro íntimo modo de ser.

Todo crecimiento y maduración debe pasar por una revisión y reestructuración valórica, donde recuperamos nuestra libertad y responsabilidad.

EJERCICIO

Revise su “código valórico”. Distinga lo propio de lo adquirido en contra de sí mismo. Elija alguna regla que no va con usted y juegue a liberarse de ella. ¿Cómo se siente? Empiece a salir de su cárcel y a ser ampliamente responsable.

ANOTE SU EXPERIENCIA



JENNIFER MIDDLETON,  
psicóloga clínica y autora del libro  
"Yo (no) quiero tener cáncer",  
presenta en

*LA VIDA ES MÁS QUE CORRER*

pensamientos de autores destacados  
y otros nacidos a partir  
de su interacción terapéutica  
durante los últimos años,  
y los acompaña con una breve reflexión  
y con ejercicios relacionados.

El material así reunido  
constituye  
un conjunto de pequeñas joyas  
para un vivir  
más sano, sabio y placentero.