

CLUB POSITIVO

Carlos Devis

No le parece un horror muy costoso

Había una vez un niño con muy mal carácter. Su padre le dio una bolsa de clavos y le dijo que clavara uno en la cerca del jardín cada vez que él perdiera la paciencia y se disgustara con alguien.

El primer día clavó 37. Pero con el transcurso de las semanas, aprendió a controlarse y el número de clavos incrustados en la cerca disminuyó día tras día: Había descubierto que era más fácil controlarse que plantar clavos en la barrera.

Semanas después fue a ver a su padre y le dijo que durante ese día no había plantado ningún clavo. Su padre le dijo entonces que quitara un clavo de la cerca por cada día que no perdiera la paciencia.

Los días pasaron y finalmente el niño pudo decirle a su padre que había removido todos los clavos. El padre condujo a su hijo a la cerca y le dijo:

"Hijo mío, te has comportado bien, pero mira todos los huecos que hay en la cerca. Ella no será jamás como antes. Cuando te peleas con alguien y le dices algo que hiere o maltrata, le causas una herida como ésta."

"Tú puedes clavar un cuchillo en un hombre y después retirarlo, pero quedará siempre una herida. Sin importar cuantas veces te disculpes, la cicatriz permanecerá."

Una herida verbal hace tanto daño como una herida física.

Los amigos son joyas escasas, te hacen sonreír y te animan. Están listos para escucharte cuando lo necesitas, te sostienen y te abren el corazón.

Muéstrale a tus amigos cuanto los amas. Envía este mensaje a todos los que consideres amigos tuyos, incluso si eso significa reenviar este mensaje al que te lo mandó.

Si el mensaje regresa a ti, entonces sabrás que tienes un círculo de amigos.

"Uno no vive de lo que come, sino solamente de lo que digiere. Principio tan cierto para el cuerpo, como para el espíritu."

Benjamín Franklin

Tu también puedes

El joven Demóstenes soñaba con ser un gran orador, sin embargo este propósito parecía una locura desde todo punto de vista.

Su trabajo era humilde, y de extenuantes horas a la intemperie.

No tenía el dinero para pagar a sus maestros ni ningún tipo de conocimientos.

Además tenía otra gran limitación: Era tartamudo.

Demóstenes sabía que la persistencia y la tenacidad hacen milagros y, cultivando estas virtudes, pudo asistir a los discursos de los oradores y filósofos más prominentes de la época. Hasta tuvo la oportunidad de ver al mismísimo Platón exponer sus teorías.

Ansioso por empezar, no perdió tiempo en preparar su primer discurso.

Su entusiasmo duro poco: La presentación fue un desastre.

A la tercera frase fue interrumpido por los gritos de protesta de la audiencia:

- ¿Para qué nos repite diez veces la misma frase?
-dijo un hombre seguido de las carcajadas del público.

- ¡Hable más alto! -exclamó otro-. No se escucha,
¡ponga el aire en sus pulmones y no en su cerebro!

Las burlas acentuaron el nerviosismo y el tartamudeo de Demóstenes, quien se retiró entre los abucheos sin siquiera terminar su discurso.

Cualquier otra persona hubiera olvidado sus sueños para siempre. Fueron muchos los que le aconsejaron,y muchos otros los que lo humillaron, para que desistiera de tan absurdo propósito.

En vez de sentirse desanimado, Demóstenes tomaba esas afirmaciones como un desafió, como un juego que él quería ganar.

Usaba la frustración para agrandarse, para llenarse de fuerza, para mirar más lejos. Sabía que los premios de la vida eran para quienes tenían la paciencia y persistencia de saber crecer.

- Tengo que trabajar en mi estilo.- se decía a sí mismo.

Así fue que se embarcó en la aventura de hacer todo lo necesario para superar las adversas circunstancias que lo rodeaban.

Se afeitó la cabeza, para así resistir la tentación de salir a las calles. De este modo, día a día, se aislaba hasta el amanecer practicando.

En los atardeceres corría por las playas, gritándole al sol con todas sus fuerzas, para así ejercitar sus pulmones.

Más entrada la noche, se llenaba la boca con piedras y se ponía un cuchillo afilado entre los dientes para forzarse a hablar sin tartamudear.

Al regresar a la casa se paraba durante horas frente a un espejo para mejorar su postura y sus gestos.

Así pasaron meses y años, antes de que de que reapareciera de nuevo ante la asamblea defendiendo con éxito a un fabricante de lámparas, a quien sus ingratoshijos le querían arrebatar su patrimonio.

En esta ocasión la seguridad, la elocuencia y la sabiduría de Demóstenes fue ovacionada por el público hasta el cansancio.

Demóstenes fue posteriormente elegido como embajador de la ciudad.

Su persistencia convirtió las piedras del camino en las rocas sobre las cuales levantó sus sueños.

Tu lo sabes: cuando realmente has sido persistente y has mantenido tu compromiso, muchas veces en tu vida, has convertido en posible lo imposible. Nunca lo olvides.

P.D.: Sólo por hoy elige pensamientos y emociones positivas.
Notarás la diferencia.

Ocho regalos que cuestan poco

Con seguridad estos regalos siempre serán bien recibidos y por lo tanto agradecidos. Por otro lado, con una buena implementación, te ayudarán a mejorar tu vida y la de tus cercanos.

Si crees que a tus relaciones les falta algo, puedes ensayar uno de estos obsequios que algunos llaman **"nutrientes de relaciones":**

Gratitud: De nada sirve si no la expresas de manera permanente y de manera clara a quienes se lo merecen. Guardarla en el corazón es como encerrar un diamante en una caja fuerte. No esperes La oportunidad, cada momento es una oportunidad disponible.
¿Cómo y a quienes podrías expresar la gratitud que conservas en ti?

Aceptación: Uno de los grandes secretos de las personas que poseen magníficas relaciones es que no intentan cambiar a los demás.
Los aceptan y los valoran tal como son. Sin importar si nos complace o no, las gente tiende a permanecer como es.
Recuerda que lo que nos une siempre es mayor que lo que nos separa, de esta manera tendrás la posibilidad de concentrarte más en las similitudes que en las diferencias.
¿A quién podrías criticar menos ,aceptar y valorar más? y por lo tanto disfrutar mas .

Calidez: En la forma de expresarse y escuchar. Los abrazos, los besos y las miradas cariñosas fortalecen nuestras relaciones haciéndolas más gratas.
¿Con quienes y de que manera podrías expresar mayor calidez ?

Generosidad: Demostrarla diciendo lo bueno que pensamos de los demás; alegrándonos de sus éxitos; y compartiendo lo que tenemos y lo que sabemos.

¿Con quién y como podrías ser expresar más Generosidad ?

Perdón: El mejor regalo para nosotros mismos y para nuestras relaciones. Recuerda los que antes te han perdonado y piensa en las dificultades que habrías debido enfrentar si el perdón no hubiera llegado en los momentos en los que apareció.
¿Cuanto has perdido en tu vida por mantener y alimentar
ese resentimiento que no quieres ?

¿A quién podrías perdonar?

Humor: El regalo más oportuno. Nos recuerda que a veces nos tomamos muy en serio.

¿Con quién podrías compartir más risas bromas y alegría?

Pasión: Es el fuego, la intensidad, el entregarse a vivir y valorar como un tesoro cada instante de las relaciones, aun si éstas no son mas que interacciones cotidianas pasajeras. Es la decisión de vivir cada encuentro, teniendo en cuenta lo único que es.

¿A cuál relación le podrías poner más pasión?

Presencia: Ya sea física o emocional es imprescindible para alcanzar los objetivos en todos los ámbitos. En las relaciones es importante lograr una mezcla de presencia y pasión para crear lazos sólidos y profundos.

¿En qué relación podrías invertir más presencia física
o emocional?

Cada instante es una buena oportunidad para crear ese momento especial para compartir estos regalos, que con seguridad te traerán más felicidad a ti y tus cercan.

P.D.: Sólo por hoy elige pensamientos y emociones positivas.
Notarás la diferencia.

Cual es tu valor

El joven se acercó al maestro en búsqueda de un poco de sosiego:

- Maestro, -le dijo al viejo- me siento inseguro, nada me resulta como yo quiero. Todos me dicen que soy un tonto y que no sirvo para nada. Sólo me critican, sin valorar lo que hago.¿Me podrías ayudar?

- Ahora no me es posible muchacho -respondió el anciano-. Tengo mis propios problemas. Más bien ayúdame tú a mí a vender este anillo.

El muchacho recibió la sortija de mala gana pensando que una vez más sus necesidades pasarían a un segundo plano.

- Escucha, -dijo de nuevo el anciano- ve al mercado y ofrécelo, pero de ninguna manera lo vendas por menos de una moneda de oro.

El joven ofreció el anillo a muchas personas. La mayoría lo desdeñaba con desprecio, unos pocos se reían y escasamente alguno llegaba a mostrar interés.

Alguien le propuso venderlo por dos monedas de plata y un candelabro de bronce, lo cual representaba menos de la mitad de lo que el maestro quería.

El muchacho llegó a la conclusión que el viejo estaba loco, y que esa gran suma que pedía únicamente podría ser el resultado de un alto valor emocional.

Dejando de lado esos razonamientos, el joven persistió haciendo lo mejor para ayudar al anciano, no obstante la tarea le parecía cada vez más difícil.

Desanimado, decidió regresar y contarle al viejo lo acontecido:

- Hice lo posible, pero aun los que parecían ser los más expertos no ofrecían una cantidad ni siquiera cercana a la que tú pides -contó el joven-.

- Tal vez tienes razón. Quizás no conozco su verdadero valor -replicó el maestro-. ¿Por qué no lo llevas donde el joyero y se lo muestras? No lo vendas por ninguna cantidad, sólo cuéntame lo que opina.

Renegando por la terquedad del anciano, el joven llevó la alhaja al joyero. Después de observarla detenidamente un rato, éste le dijo:

- Ésta es una verdadera joya. Dile al maestro que le doy 58 monedas de oro, en realidad puede costar hasta setenta, pero, si tiene prisa, ésa es mi oferta.

Cuando el muchacho, entusiasmado, le contó al viejo, éste tranquilamente respondió:

- Tú eres como una joya valiosa: Si te sientes mal no es porque los demás no te valoren, sino porque tú mismo no te valoras lo suficiente.

El secreto de la felicidad

1- YO no hablo, ni permito que se me hable nada contrario a la perfecta salud, la felicidad y la prosperidad.

2-YO le hago sentir a todo ser viviente que lo considero valioso.

3-YO le busco el lado bueno a todo lo que me ocurre, y a todo lo que veo ocurrir a otros.

4-YO pienso en todo lo mejor. Espero todo lo mejor. Trabajo únicamente por lo mejor.

5-YO siento igual entusiasmo por lo bueno que le ocurre a otro, que por lo que me ocurre a mi.

6-YO olvido mis errores del pasado y sigo adelante a mayores triunfos.

7-Yo llevo una expresión agradable en todo momento, y sonrío a todo ser que contacto.

8-YO no tengo tiempo para criticar a los demás, ya que paso tanto tiempo mejorándome.

9-YO me hago tan fuerte que nada puede perturbar la paz de mi mente.

10-YO SOY demasiado grande para preocuparme. Demasiado noble para enfurecerme. Demasiado fuerte para temer. Demasiado feliz para permitir la presencia de algo negativo.

Disfruta del regalo de dar

la anciana campesina caminaba lentamente, cargado con dificultad un atado de leña para alimentar una hoguera en al que cocinaba

un joven juez que en su tiempo libre paseaba por el campo se encontró con ella y conmovido por la edad y la condiciones en las que vivía la humilde mujer, decidió buscar la manera de ayudarla

El rancho de la anciana era un pedazo de techo caído sobre una pared, formando un espacio triangular, dentro del cual ella vivía

La señora hablaba en forma alegre y determinada, le contó al juez que comía de lo que crecía en la granja, que tenía algunas gallinas y una vaca que le producían lo indispensable.

No había tonos de queja ni de carencia en la conversación de la anciana, todo lo contrario, sus palabras estaban plenas de gratitud y esperanza.

Después de haber conversado un buen rato, el juez le preguntó a la campesina:

-Disculpe señora, ¿hay alguna forma en la que la pueda ayudar? ¿Tal vez ropa, o medicinas? Si en algo puedo colaborar solo dígame y con gusto haré lo que pueda.

La anciana guardó silencio por un momento, y finalmente respondió:

-Muchas gracias, en realidad no necesito nada para mí, pero sí para el viejo.

-¿El viejo?-, preguntó el juez.

-Sí -continuó la señora-, está muy enfermo, está adentro en la casa, ya no se puede ni parar, tiene muchos dolores, me toca hacerle todo porque el pobre no puede ni moverse.

-¿Y qué tiene su esposo?- replicó el juez, sorprendido.

-No es mi esposo -respondió la anciana-, es un viejo que encontré desamparado y ¿cómo lo iba a dejar sólito? Por eso desde hace como dos años que lo estoy cuidando.

¿En que barco viajas?

Un día se supo que la isla se hundiría. Todos prepararon sus barcos para partir, con excepción del amor, que quería permanecer en su hogar hasta el último instante.

Cuando la mayor parte de la isla estaba ya bajo el agua, el amor decidió pedir ayuda. En ese momento pasó la riqueza en una imponente galera, y el amor le preguntó:

- Riqueza, ¿puedes ayudarme?

La riqueza le respondió:

- No, lo lamento. Llevo mucho oro y mucha plata en mi barco. No hay forma de que quepas.

El amor se apresuró entonces a pedirle ayuda a la vanidad, que navegaba en un yate muy fino y elegantemente adornado:

- Vanidad, ¿podrías ayudarme?

Y la vanidad contestó:

- Perdóname, Amor, pero estás mojado y lleno de barro. No quisiera ensuciar mi lindo bote.

El amor vio a la tristeza:

- Tristeza, ¿puedo ir contigo?

- Oh... Amor, -replicó,- estoy tan triste que prefiero estar sola.

La felicidad también rechazó la petición, porque estaba tan feliz que no quiso ocuparse de nada que interrumpiera la dicha que sentía.

De repente, el amor escuchó una voz que lo llamaba:

- Amor, ven, acércate. Yo te llevo.

El amor estaba tan agitado, contento, y aliviado, que no se le ocurrió preguntar quién lo había salvado.

Al llegar a tierra firme, el amor cayó en cuenta de su olvido y queriendo saber a quién agradecer, le preguntó a un anciano que contemplaba el océano.

- ¿Quién me ayudó?

- Fue el tiempo.- afirmó la sabiduría.

- ¿El tiempo? -cuestionó incrédulo el amor- ¿Por qué?

Y la sabiduría aclaró:

- Porque el tiempo es capaz de entender la grandeza del amor.

No pierdas la locura!

Una vez más, la sabiduría y la poesía Jalil Gibrán, autor de El profeta, nos sorprenden con El loco, una obra que a través de cuentos cortos, expresa metafóricamente la indomable libertad del alma humana, de cada sujeto.

En esta obra, Gibrán enfatiza que la libertad es influenciada por las emociones y la mente en general, más que por cualquier otra circunstancia externa.

Deja en claro también que los paradigmas de pensamiento mantenidos con ortodoxia, sobretodo al evitar el cambio a toda costa, son profundamente nocivos para el desenvolvimiento de la creatividad y la inspiración, elementos que se contraponen al tedio y a la rutina.

Por otro lado también menciona el peligro de la dependencia en las ilusiones y expectativas. Cuando éstas adquieren tanta fuerza tienen la capacidad de esclavizar a su creador, sumiéndolo así en un círculo vicioso cuyo centro muy probablemente es la miseria.

Por medio de variados cuentos, Gibrán profundiza en las diferentes formas de pensamiento y en sus consecuencias.

Precisamente, Los siete yo, es un perfecto ejemplo de este tipo de profundización. En este cuento, Gibrán expone siete distintos tipos del sí mismo interior:

"Los siete yo

En la hora más tranquila de la noche, cuando estaba ya medio dormido, mis siete YO se sentaron en círculo a conversar en voz baja.

PRIMER YO: Así es este loco, he vivido todos estos años sin tener otra cosa más que hacer que renovar su dolor durante el día y recrear su tristeza por la noche. No puedo soportar más tiempo el destino que me ha correspondido y me rebelaré.

SEGUNDO YO: Tú suerte es mejor que la mía, hermano, porque a mí se me asignó el YO alegre de este loco. Yo río su risa y canto sus horas felices, y con pies tres veces alados danzo sus más luminosos pensamientos. Soy yo quien debe rebelarse contra una existencia tan fatigosa.

TERCER YO: ¿Y qué debería decir yo, entonces, el YO amoroso, encargado de la antorcha ardiente de pasiones salvajes y fantásticos deseos? Soy yo, el YO enfermo de amor, quien se debe rebelar contra este loco.

CUARTO YO: Entre todos vosotros, yo soy el más desdichado, porque nada me fue dado sino el abominable odio y el destructivo rencor. Soy yo, el Yo tempestuoso, el único nacido entre las negras cavernas del infierno quien debería protestar por tener que seguir al servicio de un loco.

QUINTO YO: No. Soy yo, el YO pensante, el YO imaginativo, el YO hambriento y sediento, el único condenado a vagar sin descanso en busca de cosas desconocidas y todavía no creadas. Soy yo y no vosotros el que debe rebelarse.

SEXTO YO: ¿Y yo? Soy el YO trabajador, el insignificante obrero que con sus manos pacientes y sus ojos anhelantes transforma los días en imágenes y da a los elementos amorfos formas nuevas y eternas. Soy yo, el YO solitario, quien debe rebelarse contra este inquieto loco.

SÉPTIMO YO: Qué extraño es que todos queráis rebelaros contra este hombre por tener cada uno de vosotros un destino determinado que cumplir. ¡Ah, ojalá fuera yo como uno de vosotros y tuviera también un YO con un determinado destino! Pero no tengo ninguno, soy el YO sin ocupación, el que se sienta en silencio, vacío de tiempo y espacio, mientras que vosotros estáis ocupados recreando la vida. Pensad pues detenidamente, ¿sois vosotros o yo, compañeros, quien debe rebelarse?

Cuando el séptimo YO hubo hablado, los otros seis lo miraron apenados, pero no dijeron nada. Y cuando la noche se hizo más profunda, uno tras otro se fueron a dormir, arropados en una nueva y satisfecha sumisión.

Pero el séptimo YO permaneció despierto, mirando la nada que está detrás de todas las cosas".

El espíritu de tu vida apenas puede ser intuido por las palabras. Deja que El loco te ayude a descubrir más puertas y a abrir otras ventanas, no para que salgas o para que veas, sino sólo para que sepas que la mayor locura es la posibilidad que tienes en cada instante de recrear tu propio hogar.

¿Cómo hacer tu vida extraordinaria?

Doña Rosa era una ascensorista de un viejo edificio de juzgados en Bogotá que usualmente estaba congestionado de visitantes los cuales, asustados, perdidos, molestos, afanados o simplemente apáticos, esperaban atiborrarse en uno de los viejos ascensores. Cuando se abría la puerta, la multitud que salía empujaba a la que quería entrar, armando un caos que se repetía en casi todos los pisos; además del calor y los olores concentrados en el elevador.

A pesar de esto doña Rosa cuidaba su máquina como si fuera la más fina y valiosa. Cada mañana, ella brillaba las partes metálicas y la aseaba lo mejor posible.

De todas maneras andaba sonriente y entusiasta, saludaba y despedía al abrir las puertas, disfrutaba sorprendiendo a sus viajeros frecuentes al recordar sus nombres, hacía bromas para que la gente sonriera, y respondía de buena gana a toda clase de preguntas. Aparte de eso vendía papel oficial,sellos de correo, y en sus pocos ratos libres le encantaba tejer ropa para bebés.

Un día alguien le preguntó cómo podía permanecer tan contenta en esa clase de trabajo incómodo, rutinario y mal pagado.

A lo que ella contestó:

- Muchas personas creen que yo actúo así por la gente, pero en realidad lo hago por mí. Cuando trato bien a mis pasajeros me siento satisfecha, si los ayudo, la mayoría me trata bien y me aprecia.

- Sé que mi ascensor es viejo y mal mantenido, -continuó-, pero cuando lo limpio y lo brillo, me estoy cuidando a mí misma, porque aunque no es mío, vivo en él muchas horas de mi vida y si lo trato bien, me va a servir mejor.

- ¿Y todos los otros ascensoristas piensan así? -le preguntaron-.

- No, -respondió-, algunos de mis compañeros piensan que su tiempo de trabajo no les pertenece a ellos. Dicen que es el tiempo de la empresa. Parecen ausentes, es como si murieran a las ocho de la mañana y resucitaran a las seis de la tarde. Suponen que trabajando de mala gana van a maltratar al jefe o a otros, cuando en realidad es el tiempo de su vida, algo que nunca van a recuperar.

Que fácil es convertir lo ordinario y lo rutinario en algo divertido y extraordinario

¿ Y tu que pides?

El monje anotó en sus escritos:

"En un lento amanecer en el que mi corazón estaba triste y entre mis somnolencias oraba, rogué con plegarias cargadas de quejas y reproches.

Entonces los cielos abrieron para mí sus puertas y dije:

- Por favor líbrame de estas actitudes que me hacen daño.

Y me respondieron:

- Te dimos la capacidad de cambiar; de ti depende usarla.

Pedí paciencia y me respondieron:

- Es a través de las dificultades que la construyes.

Pedí felicidad. Y me respondieron:

- Te dimos las bendiciones; de ti depende valorarlas y disfrutarlas.

- Pedí que me evitaran tanto dolor y sufrimiento. Y me respondieron:

- En tus propias manos está la posibilidad de apretar o de soltar. El dolor te induce a mirar no con los ojos de tu mente y tus apegos, sino con los del alma.

Pedí que me ayudaran a crecer. Y me respondieron:

- Tú mismo podrás decidir día a día si creces. La vida misma podará tus ramas para que tus frutos sean dulces y abundantes.

Pedí tener la posibilidad de disfrutar lo que yo quisiera. Y me respondieron:

- Ama y agradece lo que tienes y así abrirás tu corazón a encontrar lo que tú quieres.

Pedí que me ayudaras a amar a los demás como tú me amas. Y me respondieron:

- No esperes que sean como tú quieres, mejor reconoce en ellos a tu propio espejo."

Diez maneras de agravar un problema

Teniendo en cuenta que los problemas, por pequeños que sean, se nos pueden salir de las manos si no los confrontamos eficazmente, es útil tener en mente los siguientes diez consejos de qué actitudes no asumir para solucionarlos:

1. No ser consciente de que las cosas casi nunca resultan tal y como fueron planeadas. Tal perfecionismo conduce sin duda alguna hacia la frustración perpetua.

2. Sentirse mal y decidir que es lógico tener que preocuparse y angustiarse. Esto no ayuda a resolver una situación, mientras sí contribuye a ampliar la percepción de responsabilidad, así como el nivel de estrés.

3. Creer que no triunfar es lo mismo que fracasar rotundamente. Por medio de tal mentalidad se agotará toda motivación.

4. Reaccionar con irritación y rabia. Así no se logrará otra cosa que ahuyentar las posibles soluciones y alejar el apoyo de los seres queridos y los compañeros de trabajo.

5. No asumir responsabilidad y buscar culpables. Con tal actitud no solamente se impide aprender de los errores, sino que se cultiva un destructivo sentimiento de víctima.

6. No disculparse por errores cometidos o actitudes adoptadas. Eventualmente, tal comportamiento causará aislamiento y la pérdida del respeto de otros hacia uno.

7. Esperar a que el problema se resuelva por sí solo. Uno de los métodos más eficaces para lograr que una bola de nieve se convierta en una avalancha.

8. Aferrarse a una sola manera de solucionar las cosas. De este modo se creará una falsa sensación de control que puede desvanecerse en cualquier momento. En otras palabras, una buena táctica tanto para complicarse, como para exasperar a los demás.

9. Confrontar los errores con arrogancia y displicencia. Rechazar enérgicamente opiniones que no quieren ser oídas sirve para perder valiosos puntos de vista, al igual que para disminuir las posibilidades de resolver un problema y de aprender de los errores.

10. Sobrestimar lo hecho por uno y subestimar lo hecho por los demás. Una estrategia que sólo sirve para lavarse las manos a corto plazo. Puede que sea posible convencer al entorno, por unas pocas veces, de la importancia de la labor propia, y de la ineptitud del resto. No obstante, los más probable es que con el tiempo se pierda toda credibilidad.

¿Cuántas veces nos hemos amargado la vida o hemos maltratado a quienes queremos por problemas que al poco tiempo ni recordamos?

Te invito a encontrar un tesoro

La estatua del Buda de barro alcanzaba casi tres metros de altura. Durante generaciones había sido considerada sagrada por los habitantes del lugar.

Un día, debido al crecimiento de la ciudad, decidieron trasladarla a un sitio más apropiado. Esta delicada tarea le fue encomendada a un reconocido monje, quien, después de planificar detenidamente, comenzó su misión.

Fue tan mala su fortuna que, al mover la estatua, ésta se deslizó y cayó, agrietándose en varias partes.

Compungidos, el monje y su equipo decidieron pasar la noche meditando sobre las alternativas. Fueron unas horas largas, oscuras y lluviosas.

El monje, en vez de desesperarse, se enfocó en encontrar una salida.

De repente, al observar la escultura resquebrajada, cayó en cuenta que la luz de su vela se reflejaba a través de las grietas de la estatua. Pensó que eran las gotas de lluvia.

Se acercó a la grieta y observó que detrás del barro había algo, pero no estaba seguro qué. Lo consultó con sus colegas y decidió tomar un riesgo que parecía una locura:

Pidió un martillo y comenzó a romper el barro, descubriendo que debajo se escondía un Buda de oro sólido de casi tres metros de altura.

Durante siglos este hermoso tesoro había sido cubierto por el ordinario barro.

Los historiadores hallaron pruebas que demostraban que, en una época, el pueblo iba a ser atacado por bandidos. Los pobladores, para proteger su tesoro, lo cubrieron con barro para que pareciera común y ordinario.

El pueblo fue atacado y saqueado, pero el Buda fue ignorado por los bandidos. Después, los sobrevivientes pensaron que era mejor seguir ocultándolo detrás del barro.

Con el tiempo, la gente comenzó a pensar que el Buda de Oro era una leyenda o un invento de los viejos. Hasta que, finalmente, todos olvidaron el verdadero tesoro porque pensaron que algo tan hermoso no podía ser cierto.

Tus tesoros son nuestra capacidad de dar, disfrutar, agradecer, reír; de perdonar, de soñar en grande, de pasar por encima de las pequeñeces y de valorar en ti mismo y en otros lo que verdaderamente es importante.

Esto a tu madre le encantará

Ésta es la carta de un hermano a otro en un día cercano al día de la madre.

Querido hermano, ser madre es una tarea complicada, pero los hijos, a pesar de ser mayores, la hacemos más difícil. Piensa en esto:

Ella nos enseña a sentirnos valiosos e inteligentes, y lo hace tan bien, que después nos creemos mucho más inteligentes que ella.

Todo lo que tiene nuestra madre es parcialmente nuestro, todo lo que tenemos los hijos es totalmente propio. La mamá es para muchos la responsable de todo lo que no funciona en nuestra vida. Ella, como tal, nos debe perdonar aun las ofensas más graves. Nosotros, como hijos, la resentiremos y la juzgaremos durante años, aun por pequeñeces.

Los hijos podemos opinar con todo el derecho sobre lo que hace, deja de hacer o debería hacer, pero le exigimos con firmeza que respete nuestra privacidad y autonomía.

Es común que tengamos al alcance de la mano la lista de lo que, a nuestro juicio, hizo mal o dejó de hacer por nosotros, pero pocas veces recordamos concretamente todo lo que nos dio, ayudó y benefició.

Con frecuencia le reprochamos no haber expresado su afecto por nosotros en la manera que esperábamos y usamos esto como pretexto para no demostrarle lo que sentimos de una forma que ella realmente perciba. (Tiene que ser ella la culpable.)

Los defectos los heredamos de ella y las cualidades las tenemos a pesar de ella. Ella se quitó el pan de la boca para darnos la mejor educación posible y ahora nos sentimos más refinados que ella.

Queremos que nuestra madre sea una muy buena abuela, que esté pendiente de sus nietos, pero que no se meta con la educación de nuestros hijos.

Nos gusta que nuestra madre se sienta agradecida con nosotros porque decidimos, sin consultarle, lo que consideramos mejor para su vida.

Agradecidos con mamá, en el día de la madre, de afán le compramos una tarjeta barata, un regalo cómodo y la invitamos a comer nuestra comida favorita. Y en unos años nos quejaremos de lo desagradecidos y duros que son nuestros hijos con nosotros.

Cuanto pesan tus muebles

Un turista llegó de visita a la casa de un sabio maestro. Al entrar, se dio cuenta que la morada del viejo consistía de un colchón en el piso y unos pocos libros.

Extrañado, el turista preguntó:

- Disculpe, ¿dónde están sus muebles?

El anciano miró con calma al visitante y respondió:

- ¿En dónde están los suyos?

- Pero si yo sólo estoy aquí de paso.- replicó el turista.

El maestro sonrió levemente y continúo:

-Yo también estoy de paso en esta vida, y mal haría en cargar mi existencia con todos los armarios de mi pasado.

¿Cuáles son los armarios de tu pasado que te resistes a soltar? ¿Son ellos los resentimientos, las desilusiones o los dolores con los que haces tu vida más pesada? Tú vales mucho, no malgastes tu fuerza en cargar con tu pasado. Que más da si fue justo o injusto. Ya lo pasaste, sigue adelante.

¿ Cómo alimentas tus pensamientos?

Sentados junto al fuego a la luz de la luna conversaban un viejo indio y su nieto.

Le dijo el anciano al muchacho:

- Me siento como si tuviera dos lobos peleando en mi corazón, uno es un lobo rabioso, resentido y vengador, y el otro es un lobo amoroso y compasivo

El nieto preguntó:

- Abuelo, ¿cuál de los lobos ganará la pelea?

El abuelo respondió:

- Aquel que yo alimente.

Todos tenemos la posibilidad de alimentar nuestros pensamientos ya sean éstos positivos o negativos. Tenemos la opción de abrirnos a las emociones que nos llevan al dolor o a la armonía.

Solo por hoy

Sólo por hoy , cambia tú en vez de esperar que cambien los demás,

Sólo por hoy, expresa gratitud en vez de juicios o críticas,

Sólo por hoy, escoge disfrutar lo que hay en vez de preocuparte por lo que no hay,

Sólo por hoy, reconoce y valora lo que has logrado en vez de lamentarte por tu pasado,

Sólo por hoy, expresa y disfruta tu calidez en vez de irradiar dureza,

Sólo por hoy, decide alimentar los pensamientos de perdón en vez de envenenarte con rabia,

Sólo por hoy, haz tus deberes con el entusiasmo y alegría de un ser libre y no con los lamentos y quejas de un esclavo.

Sólo por hoy, elige pensar y sentir lo mejor de la vida, notarás la diferencia, ¡y tus cercanos también!

La tía Julia

La visitaba cuando era niño sólo porque me obligaban. En varias ocasiones preferí aguantarme el regaño de mis padres que ir a verla.

Su casa era hermosa, muy bien arreglada, perfecta, demasiado perfecta. La recuerdo recibiéndonos, con la mirada altiva, acercando la cara para besarnos sin tocarnos.

Las visitas eran eternas. Solamente hablaba de ella. No nos preguntaba cómo estábamos, sino cómo nos habíamos portado.

Sus historias estaban llenas de acusaciones, reproches y comentarios tales como "la gente no hace...", "Fulanito hizo esto y debió haber hecho lo otro..." y "así sí es muy difícil".

Rara vez hablaba de sus problemas porque quería dar a entender que su vida era casi perfecta.

Nunca reconocía un error suyo para no mostrar debilidades.

No pedía perdón ya que eso era humillarse. Sus odios eran repentinos, desproporcionados, profundos y eternos.

Aun sus elogios estaban cargados de juicios. Eran algo así como:

- Muy bien... te felicito, al fin...

Cuando alguien sufría las consecuencias de haber cometido un error, decía:

- Bien hecho, se lo merece por no hacer lo correcto, yo se lo dije.

Si comentaba acerca de los problemas de su familia, siempre se distanciaba de ellos, librándose de toda culpa.

Lo que no funcionaba con su pareja o con sus hijos se debía a que no le hacían caso a ella, porque ella sabía todas las respuestas.

No era consciente del dolor que su rigidez y arrogancia desataban en sus amados.

Pobre tía Julia. Nadie quería estar con ella. Era el terror de los sobrinos, sus hijos le temían. Tan pronto crecieron se alejaron de ella lo máximo posible.

Sus allegados terminaron aburriéndose del egocentrismo extremo y la rigidez que éste traía consigo. Todos evitaban estar con ella.

Ella creía que la gente se alejaba de ella porque sentía envidia de su vida perfecta. Pensaba que le tenían miedo debido a su honestidad al opinar.

La tía Julia no se daba cuenta del dolor que se causaba a sí misma y a quienes la rodeaban. Si ella hubiera leído esto, no habría caído en cuenta que es sobre ella.

Ya hace años que murió y algún bromista de la familia dice que desde entonces todos descansamos en paz.

La tía Julia no era una mala persona, su intención era que las cosas salieran bien. Se esforzaba profunda y sinceramente para que el mundo funcionara correctamente, pero estaba convencida de que sólo había una manera: Su manera. Pensaba que tener la razón era mejor que cultivar los afectos.

La tía Julia se condenó a vivir aislada, solitaria, amargada, detrás de las barreras de su propia estricta convicción.

A veces todos somos como la tía Julia, creemos que no hay más que un camino correcto.

¿Qué actitudes tuyas son similares a las de la tía Julia? ¿Disfruta la gente estando contigo, o le temen a tu rigidez? ¿Te amargas más de la cuenta porque las cosas no salen exactamente a tu manera? ¿Para qué construir un mundo perfecto que nadie quiere compartir con nosotros?

La libertad es una decisión

Conocí a Raúl en un seminario, tres años después de haber sido liberado de un secuestro. Sus captores lo habían encerrado en un armario durante seis meses amarrado con cadenas.

Me hablaba con un entusiasmo pleno de ilusiones y de afecto, parecía feliz a pesar de haber soportado una experiencia tan dolorosa y destructiva.

- ¿No sientes rabia o rencor contra tus captores? -le pregunté abiertamente-.

Me miró, se frotó la cara con las manos y su rostro se ensombreció por un instante.

- Recién salí, -respondió con firmeza-, no fue fácil. Mi desesperación y mis rencores eran mi peor tortura, pero un día decidí que ya no quería cargar más las cadenas.

- ¿A qué te refieres? -dije intrigado-.

- Yo estuve secuestrado con otra persona, -replicó-, nos liberaron al mismo tiempo. Después me la encontré, rabiosa y amargada, sólo hablaba de su pasado, del daño irreversible que le habían causado, de lo crueles que habían sido, de lo feliz que se sentiría el día en el que se hiciera justicia.

Guardó silencio por un instante, como si revisara sus propias reflexiones.

- ¿Sabes? -prosiguió después de una pausa-, al ver a esta persona me di cuenta que daba lo mismo que lo hubieran liberado, que su cuerpo estuviera libre, porque él había decidido continuar secuestrado en su mente, en su dolor, en su pasado. Prefería pensar en sus captores, no disfrutaba a su familia, ni de la posibilidad de construir el presente ni el futuro que le dio la vida.

- Pero, ¿Cómo se puede olvidar algo tan duro? -seguía interrogando-.

-Mis captores me quitaron la libertad, pero no voy a permitir que me quiten mi tranquilidad, si yo continúo alimentando este rencor, les estaré dando mi vida, es cómo si eligiera llevarlos conmigo en cada momento, por el resto de mis días. Ni mis seres queridos ni yo nos merecemos eso, la verdadera venganza será mi felicidad, dejarlos atrás y disfrutar de cada instante de mi vida.

Hizo una pausa y miró hacia adelante con una expresión alegre.

- Las verdaderas cadenas -concluyó- las tenemos en nuestra mente cuando decidimos continuar apegados al dolor, al resentimiento o al pasado. Eso es peor que un armario oscuro, -dijo con énfasis y prosiguió-, yo prefiero que los míos me recuerden como alguien que supo volver a recobrar la alegría de la vida y no como alguien que se quedó alimentando la rabia y la autocompasión.

¿Cuáles son las cadenas que podrías empezar a soltar ahora? ¿Cuáles son los eventos pasados o presentes que puedes dejar de alimentar con rabia o dolor?

En cada momento puedes decidir agravar tu herida o empezar a sanarla para siempre.

¿Es temor o coraje?

Temía estar solo hasta que aprendí a disfrutar de mi propia compañía,

Temía fracasar y me dí cuenta que es la mejor oportunidad para aprender,

Temía a lo que opinaran los demás y reconocí que lo importante es mi opinión acerca de mí mismo,

Temía la ingratitud y encontré que el dar era mi regalo,

Temía que me rechazaran y reconocí que la mayoría de los rechazos están en mi propia exageración,

Temía el dolor hasta que aprendí que yo podía retenerlo o soltarlo,

Temía a la verdad y descubrí en ella la oportunidad de liberarme,

Temía a la muerte hasta que aprendí a vivir con plenitud cada instante,

Temía al resentimiento hasta que me dí cuenta que es a mí a quien hace daño,

Temía el ridículo hasta que aprendí a reírme de mí mismo,

Temía envejecer hasta que encontré que cada estación tiene su encanto,

Temía al pasado hasta que reconocí que todo fue perfecto,

Temía al cambio hasta que encontré que en él estaban mis tesoros del futuro.

Reconoce que el temor, siempre estará para recordarte que tú sabes ser más grande que tus sombras, como muchas ,muchas veces lo has sido.

Hay una epidemia imparable

¡Cuidado! Una epidemia se está expandiendo con increíble rapidez por todo el mundo.

La OMPF ha confirmado que esta epidemia contaminará a billones de personas durante los próximos 10 años.

Te enviamos este mensaje porque muy probablemente sus síntomas ya se están manifestando en ti, y creemos necesario ponerte al tanto de su naturaleza:

Por favor compruébalos:

1. Tendencia a dejarse llevar por la intuición y por lo que verdaderamente se quiere, en vez de actuar motivado por la presión de los miedos del pasado, o por ideas limitantes acerca de sí mismo.

2. Total desinterés en juzgar a otros o juzgarse a sí mismo de cualquier manera que genere conflicto o separación.

3. Total incapacidad para preocuparse (este es uno de los síntomas más preocupantes).

4. Completa aceptación de los demás y renuncia definitiva a tratar de cambiar a otros.

5. Un deseo intenso de cambiar en miras a mejorar cada día en todos los sentidos.

6. Ataques, repetidos y totalmente sorpresivos, de risa, combinados con una extraña y permanente sensación de gratitud y armonía para con todos los cercanos.

7. Incontrolable tendencia a sentirse de nuevo como un niño, juguetón, abierto y nada complicado.

8. Tendencia a ser soñador, a ilusionarse sin razón y con entusiasmo.

9. Pérdida repentina de la arrogancia y mala memoria en el sector cerebral en el que los resentimientos y el dolor son almacenados.

Si quieres seguir viviendo asustado, bajo un sentimiento perpetuo de crisis, de conflicto o conformismo, evita a toda costa contacto con las personas que

presentan estos síntomas.

Si ya padeces algunos de los síntomas, lamentamos informarte que son irreversibles y que nunca podrás recobrarte plenamente.

Las precauciones que te recomendamos si quieres hacer lo contrario de los que padecen estos síntomas son las siguientes:

- Lee todas las noticias sensacionalistas que puedas.

- Ve televisión todo el día, especialmente los boletines especiales de noticias.

- Habla constantemente de las cosas terribles que van a pasar y exagera lo más que puedas.

- No hagas inversiones, ni piense en nada que pueda significar progreso; piensa que el mundo se va a acabar mañana.

- Concéntrate en los problemas, en lo desagradable, en las enfermedades y en la muerte; conviértete en un especialista en dolor.

- No permitas que tu estado de salud se libre de flagelos tales como dolores de espalda, problemas digestivos, dolores de cabeza, alta o baja tensión, y un alto nivel de azúcar en la sangre.

- Quéjate todo el tiempo y no reconozcas nada positivo.

Después de un tiempo

Estaba revisando mi correo cuando encontré estas profundas palabras de Jorge Luis Borges:

"Después de un tiempo, uno aprende la sutil diferencia entre sostener una mano y encadenar un alma; y uno aprende que el amor no significa acostarse y que una compañía no significa seguridad, y uno empieza a aprender...

Que los besos no son contratos y los regalos no son promesas, y uno empieza a aceptar sus derrotas con la cabeza alta y los ojos abiertos, y uno aprende a construir todos sus caminos en el hoy, porque el terreno de mañana es demasiado inseguro para planes... y los futuros tienen una forma de caerse en la mitad.

Y después de un tiempo uno aprende que si es demasiado, hasta el calor del sol quema. Así que uno planta su propio jardín y decora su propia alma, en lugar de esperar a que alguien le traiga flores.

Y uno aprende que realmente puede aguantar, que uno realmente es fuerte, que uno realmente vale, y uno aprende y aprende... y con cada día uno aprende.

Con el tiempo aprendes que estar con alguien porque te ofrece un buen futuro significa que tarde o temprano querrás volver a tu pasado.

Con el tiempo comprendes que sólo quien es capaz de amarte con tus defectos, sin pretender cambiarte, puede brindarte toda la felicidad que deseas.

Con el tiempo te das cuenta de que si estás al lado de esa persona sólo por acompañar tu soledad, irremediablemente acabarás deseando no volver a verla.

Con el tiempo entiendes que los verdaderos amigos son contados, y que el que no lucha por ellos tarde o temprano se verá rodeado sólo de amistades falsas.

Con el tiempo aprendes que las palabras dichas en un momento de ira pueden seguir lastimando a quien heriste, durante toda la vida.

Con el tiempo aprendes que disculpar cualquiera lo hace, pero perdonar es sólo de almas grandes.

Con el tiempo comprendes que si has herido a un amigo duramente, muy probablemente la amistad jamás volverá a ser igual.

Con el tiempo te das cuenta de que aunque seas feliz con tus amigos, algún día llorarás por aquellos que dejaste ir.

Con el tiempo te das cuenta de que cada experiencia vivida con cada persona es irrepetible."

"uno aprende",..y uno aprende y aprende...con cada día uno aprende".

¿Existe la Paz?

La reina convocó un concurso de pintura y ofreció premiar la obra que mejor representara la paz interior. Rápidamente se propagó el entusiasmo por la corte.

El día de la exposición se presentaron muchos cuadros:

Algunos eran paisajes marinos, que contenían muchísimos tonos de azul y de verde, otros capturaban valles soleados, sembrados de flores de colores alegres y de formas graciosas.

Otros eran ríos de aguas puras que saltaban sobre las rocas.

Algunos decidieron dibujar a niños jugando en preciosos parques.

Hubo, además, quien pintó una tormenta, en un mar de inmensas olas y cielos cargados de oscuros y densos nubarrones de los que brotaban rayos amenazadores.

Cada cual tenía su favorito, sin embargo todos se sorprendieron cuando la reina, sin dudarlo, eligió el cuadro de la tormenta como el ganador.

- ¿Por qué escogiste esa obra? -Le preguntaron.-

- La paz... -dijo ella pausadamente- la verdadera paz es la que se elige vivir aun durante la peor tormenta. Y continuó:

- Quién escoge mantener su serenidad en medio de las aguas revueltas podrá mantener su rumbo, y no será llevado por los remolinos hacia donde no quiere ir.

Las tormentas fortalecen a quienes escogen la serenidad. Toma esa decisión por ti mismo y todos ganarán. Tú eres consciente del poder que tienes cuando decides confiar en tu capacidad de mantener tu paz interior.

Pasa las tres puertas

Una joven entró ansiosa y afanada a su casa. Sin saludar, fijó su mirada en su tío, quien reposaba tranquilamente en la sala, y le dijo:

- Tío, un amigo muy querido por ti estuvo hablando mal de ti.

- Espera, niña, espera - respondió el tío - ¿ya le hiciste pasar la prueba de las tres puertas a lo que me vas a contar?

- ¿Las tres puertas? - Preguntó sorprendida la chica -.

- Sí, la primera es LA VERDAD: ¿Es absolutamente cierto lo que oíste? - Inquirió de nuevo el tío-.

- Bueno... me lo contaron los vecinos... supongo que... - dijo la niña dudando

El tío interrumpió:

- Al menos lo habrás hecho pasar por la segunda puerta que es LA BONDAD: Es bueno para alguien esto que vas a contarme, o tal vez, sin darte cuenta, ¿te estás volviendo mensajera de malas intenciones?

- No... - respondió la joven - no creo que esto que te voy a decir sea bueno para nadie.

- Muy bien, - dijo el tío - entonces, nos queda la última puerta: ¿Es ÚTIL lo que me vas a contar?

- Tal vez no... - respondió tranquila la joven -.

- Entonces, si no es verdadero, ni bueno, ni útil, no lo discutamos - concluyó el tío -.

Mantente alerta para evitar que a tu corazón entren calumnias y ten aun más cuidado de no convertirte en su distribuidor.

¿Conoces las preguntas que hacen la diferencia?

¿Cuál es la pregunta que te haces cuando te encuentras ante un problema o una situación difícil?

Tu cerebro es más poderoso que una sofisticada computadora a tu servicio. Él responde con precisión a la forma cómo te hablas a ti mismo y a las preguntas que te haces.

Si te preguntas:

- "¿Por qué soy siempre tan estúpido?", de inmediato tu mente te dará los argumentos que serán una respuesta satisfactoria.

- "¿Por qué tengo tan mala suerte?", entonces tu mente te recordará todas las razones para sentirte desafortunado. O te enfocará en los aspectos difíciles y desagradables de tu vida.

Si en cambio te preguntas:

- "¿Qué hice mal?" o "¿Cómo hago para no repetir este error?", tu mente te ayudará a encontrar una salida constructiva. Los científicos e investigadores del comportamiento han determinado que las personas que logran mejores resultados se hacen ciertas preguntas ante las situaciones difíciles. Te puedes hacer preguntas que te debiliten o preguntas que te fortalezcan.

Si ante un problema eliges alguna o varias de las siguientes preguntas, crearás confusión y emociones dolorosas.

Ejemplos de preguntas que debilitan:

- "¿Por que a mí?

- "¿Por qué soy tengo tan mala suerte?"

- "¿Por qué a mí todo me sale mal?"

- "¿Por qué le caeré mal a la gente?"

- "¿Por qué a mí nadie me quiere o me comprende?"

- "¿Por qué a mí me cuesta tanto aprender?"

- "¿Cuánto me durará mi mala suerte?"

- "¿Por qué a mí nunca me tienen en cuenta?"

- "¿Por qué no me valoran?" o "¿Por qué a nadie le importa lo mío?"

Todas éstas son preguntas que te inducen a generalizar o exagerar lo difícil y sobre todo a desconocer o menospreciar tus cualidades y recursos. Además notarás cómo las respuestas a estas preguntas te dificultarán la resolución de cualquier problema y, por encima de todo, generarán en ti autocompasión, aislamiento, culpa y resentimiento. Lo peor de todo es que te sentirás sin poder ante esa adversidad específica.

Si en cambio eliges hacerte preguntas empoderadas o asertivas, tu mente se enfocará en lo que depende de ti, te ayudará a definir tu problema y tus recursos de una manera más constructiva. Estas preguntas te ayudarán a sentirte más fuerte y optimista, con más control en tus resultados.

Ejemplos de preguntas con poder:

- "¿Cómo puedo salir fortalecido de este problema?"

- "¿Qué hice mal?" o "¿Qué error cometí?"

- "¿Cómo puedo ganarme o acercarme a esta persona tan complicada?"

- "¿Cómo puedo ganar el apoyo hasta de los más renuentes?"

- "¿En qué áreas tengo que prepararme mejor?"

- "¿Qué lección me deja este problema?"

- "¿Cómo hago para no repetir el mismo error?"

- "¿Qué cualidades o recursos tengo que me ayudarán a encontrar una salida?"

- "¿Qué tiene de positivo esta situación?"

Te invito a observar el poder de tus preguntas, a estar más consciente de tu propio lenguaje interior y a disfrutar de las diferencias.

Tu también eres un constructor

Un viejo carpintero llegó a una granja pidiendo trabajo.

Al entrar encontró al dueño, solitario y ensimismado, sentado en el tronco de un árbol talado. Después de ofrecerle a éste sus servicios, el dueño le respondió:

- Use esos troncos y construya algo entre mi granja y la granja vecina, que es de mi hermano. Estoy molesto con él y no quiero verlo más.

El ebanista guardó silencio, y comenzó a trabajar con los leños. Eran burdos y espinosos. Los tomaba uno a uno, sujetándolos firmemente en la prensa, para después tallarlos con la mayor gentileza posible.

Pasó el tiempo, y, con esmero y diligencia, las manos del hombre fueron convirtiendo los troncos en finas y suaves piezas.

Un día, el hermano vecino llegó sin aviso a pedir disculpas:

- Me sorprendiste, hermano, gracias por construir ese puente. En realidad, no debí haber permitido que nos alejáramos.

El hermano pensó en el carpintero, se asomó a la ventana, y encontró que el hombre había ensamblado las finas piezas talladas formando un hermoso puente, el cual unía las dos fincas por encima de la zanja que las separaba. Se dijó a sí mismo:

- No era lo que esperaba, pero es mejor de lo que quería.

Y los dos hermanos y sus familias se reencontraron.

Aunque no lo parezca, puedes utilizar las palabras y las acciones de los demás para aumentar el vacío entre ellos, o para construir puentes que les ayuden a cruzar sus pantanos. ¿Cuáles son las construcciones por las que te conocen?

Actúa de lo que de ti dependa

Éstas son las palabras de un maestro anciano:

"Cuando era joven, me dolía el corazón por la violencia e injusticia de este mundo. Quería con toda mi alma darle un sentido profundo a mi existencia. Quería que, al morir, mi vida hubiera servido para marcar una diferencia en este mundo, aunque tuviera que pagar un precio muy alto para hacerlo.

Por eso mi oración era:

'Señor, dame la fuerza y la sabiduría para que mi vida contribuya a mejorar la adversa situación de este mundo.'

Después, siendo un hombre ya maduro, me di cuenta que no había podido cambiar nada, que el mundo continuaba igual o peor. Estaba frustrado porque me sentía impotente, entonces modifiqué mi oración de la siguiente manera:

“Señor, ya que no pude cambiar el mundo, dame la fuerza y la sabiduría para ayudar a cambiar a mi familia y amis cercanos.”

Ahora que soy un anciano, me doy cuenta de lo ingenuo y arrogante que fui al tratar de cambiar a los demás. En mi infancia me enseñaron que todos mis problemas eran culpa de otros, que mi felicidad y mi progreso no dependían de mí. Cuan equivocados estaban.

Como derroché mi vida fijándome en los errores de los que me rodean, culpando a los otros de mis problemas, en vez de enfocarme en reconocer y corregir mis propios errores, mi oración ahora es:

“Señor, dame la fuerza y la sabiduría para aprender a ver y a reconocer mis errores, para utilizar mi fuerza y mi poder personal, para ser cada día alguien que sabe crecer y elegir la acción constructiva en vez dela queja."

¿Cuán diferentes serían nuestras vidas, si la energía que hemos gastado en culpar a los demás de nuestros problemas, la hubiéramos empleado en resolverlos? Poco puedes hacer para cambiar al resto y mucho para cambiar tú mismo. ¿Qué puedes reconocer hoy?

Lo que te ocurre

Los buenos padres no le dan a su hijo todo lo que necesita, le enseñan que él es capaz de conseguir lo que quiere.

Los buenos padres no buscan hacer feliz a su hijo, Le enseñan que la felicidad depende de cada uno.

Los buenos padres no le dan oportunidades a su hijo, le enseñan a buscarlas, a crearlas y a aprovecharlas.

Los buenos padres no le dan a su hijo lo mejor para que sea feliz, le enseñan a disfrutar y a encontrar lo mejor, aún en lo más sencillo.

Los buenos padres no le enseñan a su hijo a superar siempre a los demás, le enseñan a superarse a sí mismo.

Los buenos padres no le enseñan a su hijo a decir todo lo que piensa, le enseñan que lo que pensamos no es la verdad absoluta y que debemos ser cautelosos al expresar nuestras opiniones, teniendo en cuenta los sentimientos de los demás.

Los buenos padres no le resuelven los problemas a su hijo, le enseñan a asumir responsabilidad y a aprender de sus errores.

Los buenos padres no le enseñan a sus hijos a evitar los fracasos, le muestran que el fracaso es parte del camino hacia el éxito.

Los buenos padres no convencen a su hijo de su importancia en la sociedad, le enseñan que sirviendo se volverá importante para ella.

Los buenos padres no le enseñan a su hijo a ser crítico y resentido ante las injusticias, le enseñan a contribuir en paz y a construir la justicia.

¿A ti quien te condena?

Dos hombres fueron condenados. La sentencia consistía en que en un día determinado, en veinte años, serían torturados lentamente hasta la muerte.

Al escuchar la sentencia, el más joven se retorció de la pena y del dolor, y a partir de ese día, cayó en una profunda depresión.

"¿Para qué vivir?" se preguntaba, "si de todas maneras van a arrebatarme la vida, y de una manera inconcebiblemente terrible?"

Desde ese día nunca fue el mismo. Cuando alguno de sus cercanos, compadecido por su estado, le ofrecía apoyo para tratar de alegrarlo, respondía rencorosamente diciendo:

- Claro, como tú no tienes que cargar mis penas, todo te parece fácil.

En otras ocasiones también replicaba:

- Tú no sabes lo que sufro, no es posible que me entiendas y, a veces, alegaba en voz alta:

- ¿Para qué me esfuerzo? Si de todas formas y así, poco a poco, el hombre se fue encerrando en su amarga soledad y murió mucho antes de que se cumpliera el plazo de los veinte años.

El otro hombre, al escuchar la sentencia, se asustó y se impresionó, sin embargo a los pocos días resolvió que, como sus días estaban contados, los disfrutaría. Con frecuencia afirmaba:

- No voy a anticipar el dolor y el miedo empezando a sufrir desde ahora. Otras veces decía:

- Voy a agradecer con intensidad cada día que me quede. Y, en vez de alejarse de los demás, decidió acercarse y disfrutar a los suyos, para sembrar en ellos lo mejor de sí.

Cuando alguien le mencionaba su condena, respondía en broma:

- Ellos me condenaron, yo no me voy a condenar sufriendo anticipadamente y, por ahora, estoy vivo.

Fue así que, paulatinamente, se convirtió en un hombre sabio y sencillo, conocido por su alegría y su espíritu de servicio.

Tanto, que mucho antes de los veinte años, le fue perdonada su condena.

El 99% de tus miedos no se realizarán. Cree en tu fuerza, disfruta la libertad de ser feliz. La verdadera libertad no está en lo que haces, sino en la forma como eliges vivir lo que haces, y sólo a ti te pertenece tal facultad.

Hay regalos que no te conviene recibir

Era un profesor comprometido y estricto, conocido también por sus alumnos como un hombre justo y comprensivo.

Al terminar la clase, ese día de verano, mientras el maestro organizaba unos documentos encima de su escritorio, se le acercó uno de sus alumnos y en forma desafiante le dijo:

- Profesor, lo que me alegra de haber terminado la clase es que no tendré que escuchar más sus tonterías y podré descansar de verle esa cara aburridora.

El alumno estaba erguido, con semblante arrogante, en espera de que el maestro reaccionara ofendido y descontrolado.

El profesor miró al alumno por un instante y en forma muy tranquila le preguntó:

- ¿Cuándo alguien te ofrece algo que no quieres, lo recibes?

El alumno quedó desconcertado por la calidez de la sorpresiva pregunta.

- Por supuesto que no. -contestó de nuevo en tono despectivo el muchacho.

- Bueno, -prosiguió el profesor-, cuando alguien intenta ofenderme o me dice algo desagradable, me está ofreciendo algo, en este caso una emoción de rabia y rencor, que puedo decidir no aceptar.

- No entiendo a qué se refiere. -dijo el alumno confundido.

- Muy sencillo, -replicó el profesor-, tú me estás ofreciendo rabia y desprecio y si yo me siento ofendido o me pongo furioso, estaré aceptando tu regalo, y yo, mi amigo, en verdad, prefiero obsequiarme mi propia serenidad.

- Muchacho, -concluyó el profesor en tono gentil-, tu rabia pasará, pero no trates de dejarla conmigo, porque no me interesa, yo no puedo controlar lo que tú llevas en tu corazón pero de mí depende lo que yo cargo en el mío.

Un billete de 100 dolares

Un conferenciante muy reconocido comienza su seminario teniendo muy en alto un billete de 100 dolares. Él le pregunta a la gente:

"¿Quien quisiera tener este billete?"

Las manos comienzan a levantarse, entonces dice:

"Voy a darle este billete de 100 dólares a alguno de ustedes, pero antes déjenme hacer algo con él." El arruga entonces el billete con fuerza y pregunta:

"¿Aún quieren éste billete?"

Las manos continúan levantadas.

"Bueno, de acuerdo, pero ¿que pasaría si hago ésto?" El bota el billete arrugado al piso y salta con los pies juntos encima, espichándolo lo más posible y cubriéndolo con el polvo del piso. Enseguida pregunta:

"¿Quien quiere todavía éste billete?"

¡Evidentemente las manos continúan levantadas!

"Amigos míos, acaban de aprender una lección... poco importa lo que yo haga con este billete, siguen queriéndolo porque su valor no ha cambiado, cuesta todavía 100 dólares."

"Piensen ahora en ustedes, en su vida. Muchas veces se sentirán arrugados, rechazados, ensuciados por la gente o por los acontecimientos. "Tendrán la impresión de no valer nada ¡pero en realidad su valor no habrá cambiado a los ojos de la gente que los ama!

El valor de una persona no depende de lo que uno ha hecho o no, ustedes podrán todos los días volver a empezar y lograr sus objetivos porque su valor intrínseco está siempre intacto.

"El arquero es un modelo para el sabio. Cuando le ha fallado al blanco, busca la causa en sí mismo." Confucio

"Adopta la divisa del reloj de sol: yo no marco sino las horas asoleadas." O.S. Marden

Diez métodos para resolver un conflicto

Éstas son algunas estrategias que aprendí de David Schwartze,, divulgadas en su libro "La magia pensar en grande".

Al igual que en mi caso, el empleo apropiado de estas técnicas te ayudará a mejorar la calidad de tus relaciones y, por lo tanto, la calidad de tu vida.

1. Mantente fresco cuando otros estén furiosos y pierdan la cabeza. Tú tienes el control sobre tus emociones, no lo pierdas. No se trata de no demostrar tu molestia, sino de hacerlo mesuradamente, sin después arrepentirte de una acción cometida en un momento de descontrol.

2. Recuerda que cada discusión tiene al menos tres puntos de vista: el tuyo, el del otro y los de terceros, los cuales probablemente están más cerca de la objetividad. Siendo más versátil y viendo las cosas desde la perspectiva de los demás enriquecerás tu propio punto de vista.

3. Espera a calmarte antes de hablar. Ten en cuenta que la relación es más importante que la discusión. Dále más relevancia a las personas que a las opiniones.

4. Trata a toda persona con la cual tengas contacto como si fuera un pariente rico, de quien esperas ser incluido en su testamento. Nunca te arrepientas de tratar muy bien a la gente. Es el mejor negocio en todos los sentidos.

5. Busca el lado positivo y agradable, aun de las situaciones más complicadas y dolorosas. Es una disciplina que te ayudará a pasar más fácilmente los momentos difíciles, y a convertir los problemas en oportunidades.

6. Establece el hábito de hacer preguntas y, sobre todo, de escuchar las respuestas. Pregunta antes de reaccionar. Algunas veces disparamos y después preguntamos. También preguntamos, pero escuchamos para contestar, y no para tratar de entender.

7. No hagas o digas nada que pueda herir o hacerle daño a otra persona. Ten en cuenta al proverbio que dice que todo lo que uno haga, se devolverá. La gente no recuerda tanto lo que tú dices o haces, sino la intención con la que lo haces.

8. Sé consciente de la diferencia entre análisis amigable y crítica destructiva. Observa si el propósito de tus palabras es ayudar, desahogarte o hacer daño.

9. Ten presente que si toleras a los demás, ellos también serán pacientes contigo en los aspectos no muy gratos de tu personalidad.

10. El verdadero líder sabe reconocer sus errores y aceptar responsabilidad. No olvides que un conflicto bien manejado fortalece la relación, y te ayuda a aprender de las diferencias.

El pensamiento positivo es una disciplina
que, ejercitada con constancia, te dará el poder de cambiar tu entorno y, por consiguiente, tu vida.

Todavía hay espacio

Un día, un viejo profesor de la fue contratado para dar una formación sobre la planificación eficaz de su tiempo a un grupo de quince ejecutivos de grandes compañías norteamericanas.

Este curso constituía uno de los cinco talleres de su jornada de formación. El viejo profesor no tenía entonces sino una hora para "hacer pasar su materia".

Parado, delante de ese grupo de élite (que estaba listo a anotar todo lo que el experto le iba a enseñar), el viejo profe los miró uno por uno, atentamente, y les dijo "Vamos a hacer un experimento".

Debajo de la mesa que lo separaba de sus alumnos, el profesor movió un inmenso tarro de vidrio de más de 4 litros, que puso delicadamente en frente suyo. Luego sacó alrededor de doce piedras tan grandes como bolas de tenis y las depositó cuidadosamente, una por una en el gran tarro.

Cuando el recipiente se llenó hasta el borde y era imposible agregarle una sola piedra más, levantó lentamente los ojos hacia sus alumnos y les preguntó:

"¿Les parece que el tarro está lleno?"

Todos respondieron: "Sí."

Esperó unos segundos y agregó : "¿Están seguros?" Entonces, él se agachó de nuevo y sacó de debajo de la mesa un recipiente lleno de piedras muy pequeñas. Con mucho cuidado, él agregó las piedritas sobre las piedras grandes y sacudió ligeramente el tarro. Las pequeñas piedras se infiltraron entre las grandes... hasta en fondo del tarro.

El viejo profesor levantó nuevamente los ojos hacia su auditorio y reiteró su pregunta:

"¿Les parece que el tarro está lleno?"

Esta vez sus brillantes alumnos comenzaron a entender su manejo. Uno de ellos respondió: "¡Probablemente no!"

"Bien", respondió el viejo profesor. Se agachó nuevamente y esta vez sacó de debajo de la mesa una bolsa de arena. Con mucho cuidado agregó la arena al tarro. La arena rellenó los espacios existentes entre las piedras y las piedritas. Una vez más, preguntó: "¿Les parece que el tarro está lleno?"

Esta vez sin pensarlo dos veces y en coro, los brillantes alumnos, respondieron:

"¡No!"

"¡Bien!", respondió el viejo profesor.

Y como se esperaban sus prestigiosos alumnos, el hombre cogió la botella de agua que estaba sobre la mesa y llenó el tarro hasta el tope. El viejo profesor levantó entonces los ojos hacia su grupo y preguntó:

"¿Qué gran verdad nos demuestra esta experiencia?"

Sin estar loco, el más audaz de sus alumnos, reflexionando sobre el tema de este taller, respondió:

"Esto demuestra que incluso cuando creemos que nuestra agenda está completamente copada, si lo deseamos realmente, podemos agregar más citas, más cosas para hacer."

"No", respondió el viejo profesor. "No es eso. La gran verdad que nos muestra esta experiencia, es la siguiente:" "Si uno no mete las piedras grandes primero en el tarro, jamás podría hacer entrar el resto después."

Hubo un gran silencio, en el que cada uno estaba tomando conciencia de la evidencia de estos propósitos.

El viejo profesor, dijo entonces: "¿Cuáles son las piedras grandes en sus vidas?"

"¿Su salud?"

"¿Su familia?"

"¿Sus amigos?"

"¿Realizar sus sueños?"

"¿Hacer lo que aman?"

"¿Aprender?"

"¿Defender una causa?"

"¿Relajarse?"

"¿Tomarse el tiempo...?"

"¿O cualquier otra cosa?"

"Lo que hay que retener, es la importancia de meter esas PIEDRAS GRANDES en primer lugar en la vida. Si no, uno se arriesga a no lograr la vida. Si uno le da prioridad a los las piedras más pequeñas, la arena...uno llenará la vida, pues ya no tendrá suficiente tiempo para consagrar a los elementos importantes de la vida."

Cuales son las piedras grande para ti . ¿Cuales tienes en tu tarro y cuales estas dejando por fuera ? "Enseguida, mételas primero en tu tarro."

Los dos hermanos

Eran dos hermanos criados en el mismo hogar, cercanos entre ellos, pero muy distintos el uno del otro.

Habían compartido la dura experiencia de crecer junto a un padre alcohólico, autoritario, irresponsable, el cual estuvo varias veces en la cárcel por creer vivir bajo su propia jurisdicción.

El hermano mayor se convirtió en alcohólico, dejó la escuela y se casó. Frecuentemente maltrataba a su familia, apenas trabajaba y en repetidas ocasiones tenía problemas con la policía.

Cuando en una ocasión le preguntaron porqué actuaba de esa manera, él contestó:

- Con un padre y una infancia como la que tuve, ¿Cómo hubiera podido ser distinto?

El hermano menor, a pesar de los problemas y dificultades, nunca dejó de estudiar, se casó y se convirtió en un atento esposo y en un buen padre. Era también un empresario exitoso que aportaba mucho a su comunidad.

Un día, en una entrevista, le preguntaron a qué atribuía el éxito que en su vida había tenido, y respondió:

- Con un padre y una infancia así, ¿Cómo hubiera podido ser distinto?

¿Cuáles son tus herencias y cómo has decidido usarlas?

¿Buena o mala suerte?

A pesar de ser un campesino muy pobre, tenía un caballo extraordinario, tan fino que el señor del castillo quería comprárselo, pero el viejo labriego se rehusaba a vendérselo.

-Para mí, este caballo no es solamente un animal, es un amigo. ¿Cómo puedo vender yo a un amigo?

Una mañana el labrador entró al establo y no encontró a su caballo. Al enterarse, los vecinos le dijeron:

- Te lo advertimos. Debiste haber vendido el caballo, te negaste y ahora te lo robaron. !Qué mala suerte tienes!

El viejo hombre les respondía:

- ¿Mala, o más bien buena suerte?

Todos se burlaban de él.

Dos semanas después, el caballo regresó seguido de una manada de potros salvajes. Su corcel había escapado detrás de una hermosa yegua y retornaba ahora con la manada entera siguiéndolos.

- ¡Qué suerte! -exclamaron los vecinos.

El viejo hombre inició entonces con su hijo la tarea de domar los caballos. Una semana más tarde, el muchacho se rompió una pierna entrenando a los potros.

- ¡Qué infortunio! ¿Quién lo va a relevar, si no tiene cómo contratar a un reemplazo? -comentaron los vecinos.

El anciano les contestó:

- ¿Mala, o buena suerte?

Pasaron unas semanas, cuando de repente el ejército real llegó al pueblo y para alistar a los jóvenes en sus filas. Todos fueron alistados excepto el hijo del viejo, quien no les interesó, porque tenía una pierna fracturada.

- ¡Qué suerte tienes! -le dijeron los vecinos llorando-. A nuestros hijos se los llevaron a la guerra y probablemente morirán, mientras tu hijo permanecerá

contigo.

Conmovido, el viejo hombre replicó:

- Buena o mala suerte, ¿quién sabe?

La vida es más rica y generosa que nuestra imaginación. Todo lo que nos sucede, por muy difícil y doloroso que sea, está cargado de tesoros y posibilidades. Abre tu corazón y tu mente. Usa tu fuerza y tu coraje para buscar lo mejor de cada situación. Así harás más llevaderas las adversidades. Las podrás usar para crecer y sobretodo contribuirás a tu felicidad y a la de los tuyos.

Lo difícil también pasará

Hubo un momento en el que la noche parecía eterna y hoy todo eso parece tan lejano.

Hubo un momento en el que nada de lo que hacías resultaba, cuando de pronto apareció la respuesta.

Hubo un momento en el que dejaste de creer en el amor y de repente tu corazón, con más intensidad que nunca, lo encontró de nuevo.

Hubo un momento en el que por el desierto se esparcían tus palabras y hoy dan retoño sus semillas.

Hubo un momento en el que creíste que era lo peor que te podía pasar y hoy agradeces tu destino.

Hubo un momento en el que jurabas que no podrías pasar esa prueba y hoy es tan sólo un paso más.

Hubo un momento en el que creíste que no podías hacer algo y hoy te sorprendes de lo bien que lo haces.

Hubo un momento en el que los monstruos y los ogros intimidaban tu vida y hoy sonríes al ver cómo tus miedos engrandecían sus sombras.

Nunca olvides que la vida es más grande que tus miedos, que tu fuerza es mayor que tus dudas. Aunque tu mente esté confundida, tu corazón siempre sabrá la respuesta, y con el tiempo, lo que hoy es difícil, mañana será un tesoro.

¿Cómo te trata la gente?

Después de haber atravesado un camino largo y difícil, el viajero llegó a la entrada del pueblo en el que pasaría los próximos años de su vida.

Inquieto sobre la forma de ser de la gente en ese lugar, le preguntó a un viejo hombre que descansaba recostado bajo la sombra de un frondoso árbol de cedro:

- ¿Cómo es la gente en este lugar? -le dijo al viejo, sin saludarlo-. Es que vengo a vivir aquí y donde yo vivía las personas eran complicadas y agresivas. La arrogancia y la insensibilidad eran el pan de cada día.

El anciano, sin mirarlo, respondió:

- Aquí la gente es igual.

El viejo siguió reposando. El caminante prosiguió su camino. Horas después otro viajero que también llegaba al pueblo se acercó al anciano y le dijo:

- Buenas tardes, señor, disculpe la molestia, yo vengo a vivir a este pueblo y me gustaría saber cómo es la gente, porque en donde yo vivía las personas eran atentas, generosas y sencillas.

El anciano levantó la cabeza, sonrió y le contestó:

- Aquí la gente es igual.

En vez de preguntarte cómo te tratan los que te rodean, mejor pregúntate cómo los tratas tú a ellos. A la larga la gente se termina comportando contigo como tú te comportes con ellos. Observa si las actitudes de los demás contigo no son más que tu propio reflejo.