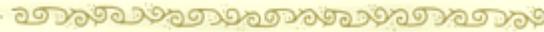


Amarse a uno mismo

*Querernos nos cura y nos hace felices.
Y es el mejor regalo que podemos ofrecer a los demás...!!!*



Textos de Axel Piskulic



La ilustración es de Pete Revonkorpi

Quererse hace milagros

Desde que esta tortuga aprendió a amarse incondicionalmente, su realidad exterior, que refleja con precisión cómo es su mundo interno, también dejó de imponerle condiciones. Como prueba de ello, aquí la vemos... ¡levitando!

Seguramente puso en marcha, para su beneficio y para el de los demás, el siguiente círculo virtuoso:

- 1 - Porque se quiere se siente muy bien, a gusto consigo misma. A los demás, entonces, les resulta fácil quererla.
- 2 - Quererse y saberse querida hace que se sienta plenamente feliz.
- 3 - Y sentirse plenamente feliz provoca que, naturalmente, irradie amor hacia los demás y hacia ella misma.

El pequeño ego de la tortuga también está representado en el dibujo: muy atrás, a un costado, claramente en un segundo plano. Paradójicamente, es mucho más útil ahora que cuando tenía pretensiones de protagonismo excluyente.

Por su expresión, finalmente, podemos adivinar cuál es el secreto de esta tortuga: está completamente conforme con ser ella misma y siente una profunda gratitud por ser quien es, aunque le haya tocado en suerte ser, en esta vida, simplemente una tortuga...



La ilustración es de Johan Potma

*Querernos nos cura y nos hace felices.
Y es el mejor regalo que podemos ofrecer a los demás...!!!*

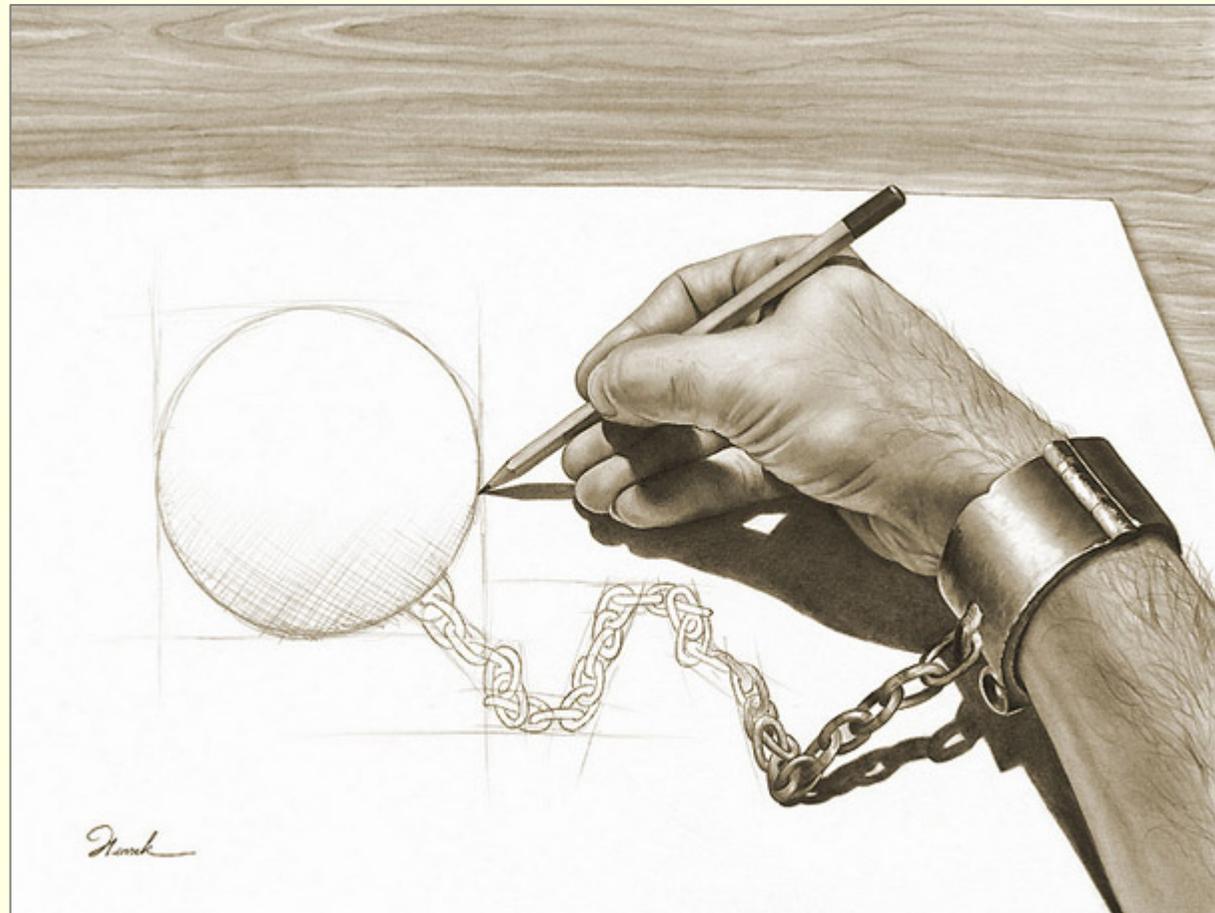
Libersarse

Somos los creadores de nuestras propias limitaciones.

Si pudiéramos ver todo el proceso, como en esta ilustración, los grilletes no serían efectivos.

Pero mantenemos fuera de nuestra consciencia la etapa en la que, a través de los pensamientos y de las creencias, fabricamos las cadenas a las que luego nos sentimos sometidos.

La escasez, la enfermedad o el temor tienen poder sobre nosotros sólo si “estamos seguros” de que son reales. Pero podemos liberarnos de ellos con la misma facilidad con la que, al despertar, nos liberamos de cualquier peligro que creíamos real durante un mal sueño...



La ilustración es de Henrik Moses

*Querernos nos cura y nos hace felices.
Y es el mejor regalo que podemos ofrecer a los demás...!!!*

Animalitos melancólicos



**Estos animalitos parecen estar un poco tristes. O por lo menos muy, muy serios.
Y es que...**

*Querernos nos cura y nos hace felices.
Y es el mejor regalo que podemos ofrecer a los demás...!!!*



Tal vez a esta ardilla no le alcanza con saber muy bien cómo acaparar lo necesario para hacer frente a un largo período de escasez. Es que la felicidad no depende de lo que tengamos guardado, ni aunque se trate de una verdadera fortuna.

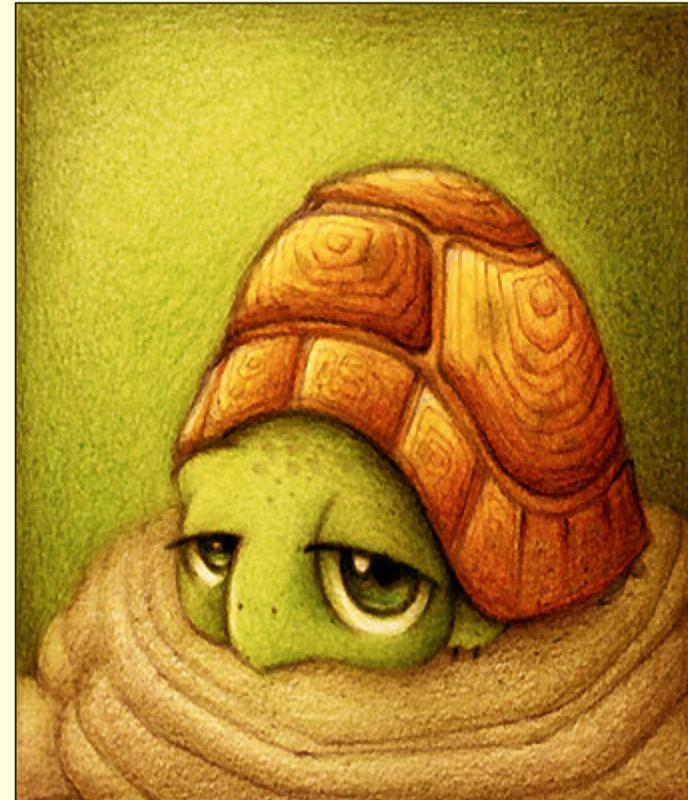


Quizás este monito sea el habitante más inteligente de toda la selva, pero no se lo ve muy contento... La inteligencia y la felicidad no van necesariamente de la mano.

*Querernos nos cura y nos hace felices.
Y es el mejor regalo que podemos ofrecer a los demás...!!!*

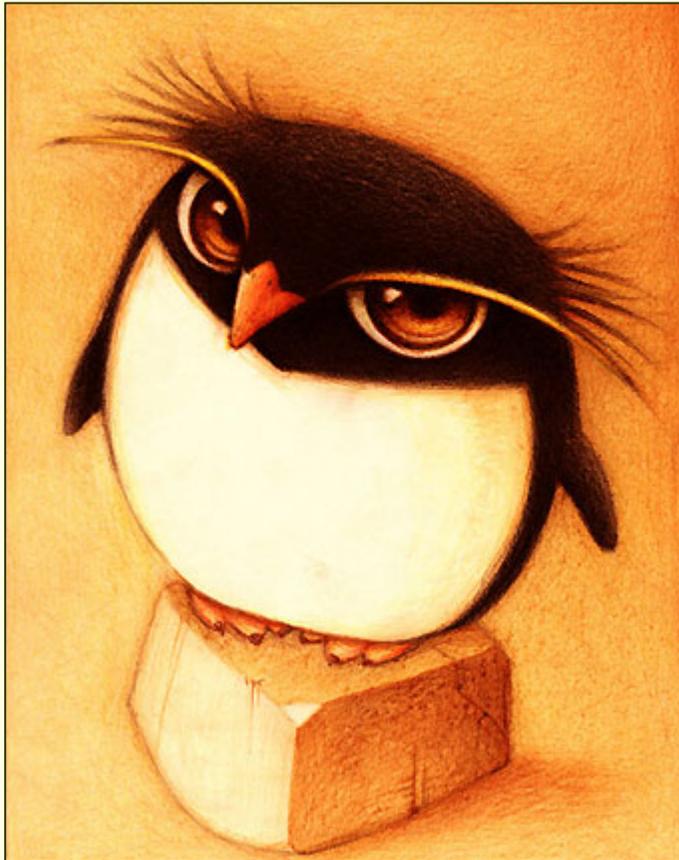


La proverbial sabiduría del búho tampoco parece conducir a la felicidad. Podemos creer que conocemos todas las respuestas y todavía seguir preguntándonos cómo alcanzar la felicidad...



La seguridad de un refugio siempre disponible y hecho a su medida, no parece garantizarle la felicidad a esta tortuga. La seguridad no nos hace sentir felices, sino que es al revés: la auténtica felicidad nos hace sentir seguros...

*Querernos nos cura y nos hace felices.
Y es el mejor regalo que podemos ofrecer a los demás...!!!*

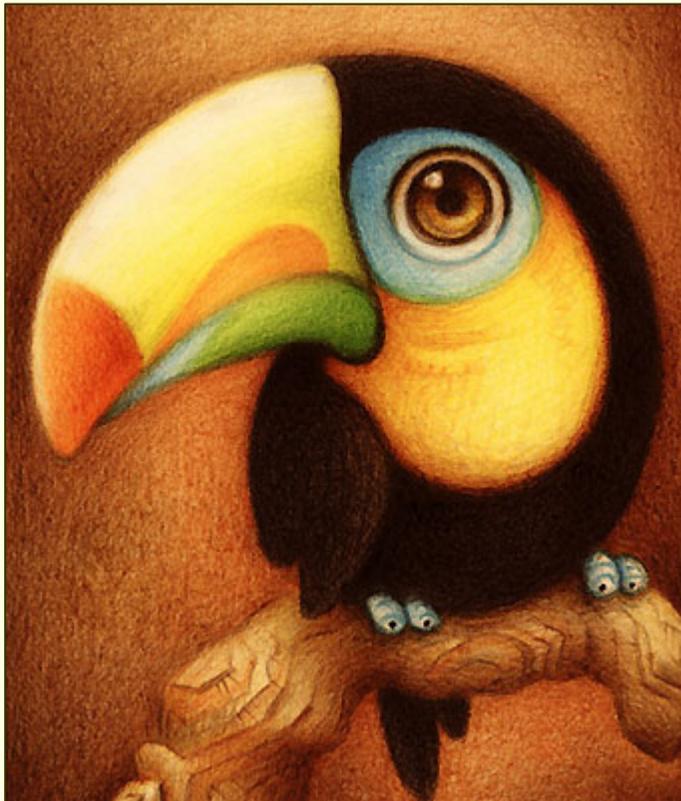


La capacidad de intimidar a los demás con una mirada como ésta tal vez nos permita manipular a algunas personas. Pero no contribuye precisamente a alcanzar la felicidad.



Y también podemos ser grandes conversadores y tener una vida social muy animada...

*Querernos nos cura y nos hace felices.
Y es el mejor regalo que podemos ofrecer a los demás...!!!*



...o ser muy originales y llamar siempre la atención...



...o hasta podríamos llegar a conseguir que todo el mundo nos considere adorables... y aún así no sentirnos felices.

*Querernos nos cura y nos hace felices.
Y es el mejor regalo que podemos ofrecer a los demás...!!!*



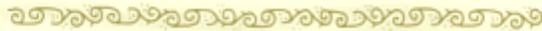
Es que la felicidad no depende de ninguna de estas cosas. No tiene que ver con posesiones ni relaciones ni talentos. Es un estado de plenitud que sólo podemos encontrar en nuestro interior, el único lugar donde podemos descubrir, para luego compartir, el auténtico amor.



Las ilustraciones son de Fabo, un talentoso artista hondureño

Otro animalito melancólico

En relación con el artículo anterior, este elefante parece estar dando testimonio acerca de que la felicidad tampoco depende de lo “alto” que hayamos conseguido llegar en nuestra vida...



La ilustración es de Ursula Vernon



El amor cura (Ho'oponopono)

El siguiente texto fue escrito por el [Dr. Joe Vitale](#). La historia que nos cuenta y sus reflexiones encierran un desafío y una bendición: la realidad externa a nosotros es nuestra propia creación individual y, si aceptemos plenamente este hecho, podemos sanarla a través del amor.

La sanación de tu mundo comienza en ti:

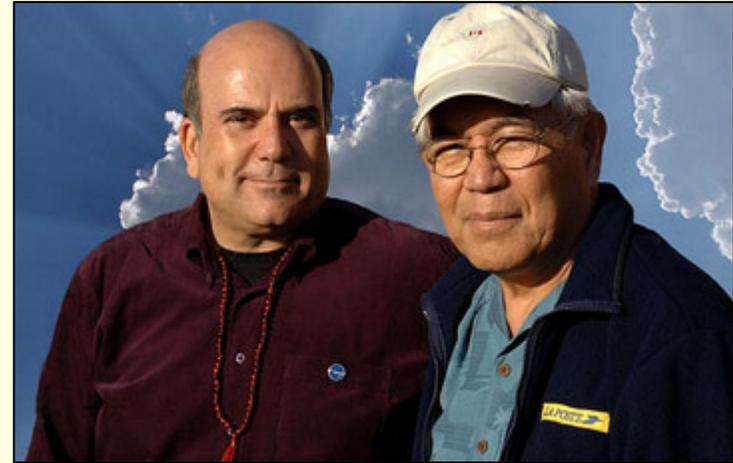
Hace unos años, escuché hablar de un terapeuta en Hawaii que curó un pabellón completo de pacientes criminales con serias patologías (locos), sin siquiera ver a ninguno de ellos. El médico estudiaba la ficha del recluso y luego miraba dentro de sí mismo para ver cómo él (el psiquiatra) había creado la enfermedad de esa persona. En la medida en que él mejoraba, el paciente mejoraba también.

La primera vez que escuché hablar de esta historia, pensé que era una leyenda urbana. ¿Cómo podía cualquiera curar a otro tratando de curarse a sí mismo? Y, ¿cómo podía, aunque fuera un verdadero maestro, con un gran poder de autocuración, sanar a criminales insanos? No tenía ningún sentido, no era lógico. De modo que descarté esta historia.

Sin embargo, la escuche nuevamente un año después. El terapeuta había usado un proceso de sanación hawaiano llamado "Ho'oponopono". Nunca había oído hablar de esta técnica, sin embargo no podía dejar de pensar en esa historia. Si era totalmente cierta, yo tenía que saber más.

Siempre había entendido que "total responsabilidad" significaba que soy el responsable de lo que pienso y hago. Pero lo que esté mas allá, está fuera de mis manos. Creo que la mayor parte de la gente piensa lo mismo acerca de la responsabilidad: somos responsables de lo que hacemos, no de lo que los otros hacen. Pero eso no es así.

El terapeuta Hawaiano que sanó a esas personas mentalmente enfermas, el Dr. Ihaleakala Hew Len, me enseñaría una nueva perspectiva acerca de lo que es la total responsabilidad. Probablemente hayamos hablado una hora en nuestra primera conversación telefónica. Le pedí que me contara la historia completa de su trabajo como terapeuta.



Dr. Joe Vitale y Dr. Ihaleakala Hew Len

*Querernos nos cura y nos hace felices.
Y es el mejor regalo que podemos ofrecer a los demás...!!!*

Me explicó que había trabajado en el Hospital Estatal de Hawaii durante cuatro años. El pabellón donde encerraban a los enfermos criminales era peligroso. Por regla general los médicos renunciaban al mes de trabajar allí. La mayor parte de los miembros del personal se enfermaban al poco tiempo o simplemente renunciaban. La gente que atravesaba el pabellón caminaba con sus espaldas contra la pared, temerosos de ser atacados por los pacientes. No era un lugar placentero para vivir, ni para trabajar ni para visitar.

El Dr. Len me dijo que él nunca vio a los pacientes. Acordó tener una oficina y estudiar los legajos. Mientras miraba esos legajos, trabajaba sobre sí mismo. Y mientras lo hacía, los pacientes mejoraban.

“Luego de unos pocos meses, a los que debían permanecer encadenados se les podía permitir que caminaran libremente” me dijo. “A otros, a quienes tenían que mantener permanentemente medicados, se les podía reducir las dosis. Y algunos, que no hubieran tenido jamás la posibilidad de ser liberados, fueron dados de alta”. Yo estaba asombrado. “No solamente eso”, continuó, “sino que el personal comenzó a disfrutar de su trabajo.”

“El ausentismo y los cambios de personal disminuyeron drásticamente. Terminamos con más personal del que necesitábamos porque los pacientes eran liberados, pero todo el personal venía a trabajar. Hoy ese pabellón está cerrado.”

Aquí es, lógicamente, donde le hice la pregunta del millón de dólares: “¿Qué estuvo haciendo usted consigo mismo que provocó el cambio en esas personas?”



“Simplemente estaba sanando la parte de mí que había creado sus enfermedades”, dijo él. No entendí. El Dr. Len me explicó que la total responsabilidad se extiende a todo lo que está presente en tu vida, simplemente porque está en tu vida. Es tu responsabilidad en un sentido literal. Todo el mundo es tu creación.

¡Uau! Esto es muy difícil de aceptar. Ser responsable por lo que yo hago o digo es una cosa. Pero ser responsable por lo que cualquiera que esté en mi vida haga o diga, es otra muy diferente. Si asumes completa responsabilidad por tu vida, entonces todo lo que ves, escuchas, saboreas, tocas o experimentas, de cualquier forma, es tu responsabilidad. Esto significa que la actividad terrorista, el presidente de tu país, la economía o cualquier cosa que experimentas y no te gusta, están allí para que tu las sanes. No existen, por decirlo así, excepto como proyecciones que salen de tu interior. El problema no está ahí afuera, está en ti, y para resolverlo, tú debes sanar.

Sé que esto es difícil de aceptar, mucho menos de vivirlo realmente. Echarle a otro la culpa es mucho más fácil que asumir la total responsabilidad. Pero mientras hablaba con el Dr. Len, comencé a comprender que esta sanación tan particular, el Ho’oponopono, significa **amarse plenamente a uno mismo**.

*Querernos nos cura y nos hace felices.
Y es el mejor regalo que podemos ofrecer a los demás...!!!*

Si deseas mejorar tu vida, debes sanar tu vida. Si deseas curar a cualquiera, aún a un criminal mentalmente enfermo, lo haces curándote a ti mismo.

Le pregunté al Dr. Len cómo se curaba a si mismo, qué era lo que hacía exactamente cuando miraba los legajos de los pacientes.

“Simplemente decía ‘Lo siento’ y ‘Te amo’, una y otra vez” explicó él: “Lo siento... Te amo”

“¿Sólo eso?”

“Sólo eso.”

“Resulta que amarte a ti mismo es la mejor forma de mejorarte a ti mismo. Y mientras te mejoras a ti mismo, mejoras tu mundo.”

Permíteme darte un rápido ejemplo de como funciona esto: en una oportunidad recibí un e-mail muy agresivo, que me desequilibró. Normalmente hubiera intentado manejar la situación trabajando sobre mis aspectos emocionales más negativos o tratando de razonar con la persona que envió el mensaje. Esa vez decidí probar el método el Dr. Len. Me puse a pronunciar silenciosamente “lo siento” y “te amo”. No lo decía a nadie en particular. Simplemente estaba invocando el espíritu del amor para sanar, dentro de mí, lo que estaba creando esa circunstancia externa.



En el término de una hora recibí otro e-mail de la misma persona. Se disculpaba por el mensaje anterior. Ten presente que no realicé ninguna acción externa que provocara la disculpa. Ni siquiera contesté el mensaje. Sin embargo, sólo diciendo “te amo”, de algún modo sané dentro de mí lo que estaba creando en él.

Más tarde asistí a un taller de Ho’oponopono dirigido por el Dr. Len, que tiene ahora más de 70 años y es un chaman venerable y solitario.

Alabó mi libro, “El Factor Atractivo”. Me dijo que mientras yo me mejore a mí mismo, la “vibración” de mi libro aumentará y todos lo sentirán cuando lo lean. En resumen: a medida que yo me mejore, mis lectores mejorarán.

“¿Y qué pasará con los libros que ya he vendido y han salido de mí?” pregunté.

“No han salido realmente”, explicó una vez más soplando en mi mente su sabiduría mística. “Aún están dentro de ti”. En resumen: no hay afuera. Me llevaría un libro entero intentar explicar esta técnica con la profundidad necesaria, para transmitir algo así como que cuando desees mejorar cualquier aspecto o situación en tu vida, hay sólo un lugar donde intentarlo:

dentro de ti. Y cuando mires allí, hazlo con amor”.

Dr. Joe Vitale

El final feliz

Memociona verte... tan valiente, enfrentándote a este increíble monstruo (una criatura pavorosa a la que seguramente fuiste a buscar a lo más profundo de tus pesadillas), preparado para un combate disparatadamente desigual.

Me resulta conmovedor verte... asustado, sí, pero sin retroceder ni un solo paso, y sin bajar esa espada tan chiquita aunque parezca que no tengas ninguna posibilidad de salvarte...

Y sin embargo, aunque sea difícil de creer, esta escena tiene un final feliz. Tan feliz como inesperado y sorprendente. Ahora que estás tan cerca del monstruo, de esa exagerada representación de todos tus temores, te das cuenta de que en realidad no hay ningún peligro. En un solo instante comprendés que semejante monstruo no podía ser real... que nunca fue real. Es como si te despertaras de un mal sueño. Podés ver, por primera vez y con toda claridad, que aquello que te provocaba tanto miedo (o preocupación o angustia o dolor o tristeza) simplemente no puede afectarte.

Y todavía una sorpresa más: ya no te sentís como si fueras un conejito. Descubriste tu verdadera naturaleza y sabés que ya nada volverá a limitarte...

Una cita de Un Curso de Milagros:

“Son únicamente tus pensamientos los que te causan dolor. Nada externo a tu mente puede herirte o hacerte daño en modo alguno. No hay causa más allá de ti mismo que pueda abatirse sobre ti y oprimirte. Nadie excepto tu mismo, puede afectarte. No hay nada en el mundo capaz de hacerte enfermar, de entristecerte o de debilitarte. Eres tú el que tiene el poder de dominar todas las cosas que ves reconociendo simplemente lo que eres.” (Lección 190, 5.1-6)

La ilustración es de Ursula Vernon



*Querernos nos cura y nos hace felices.
Y es el mejor regalo que podemos ofrecer a los demás...!!!*

Problemas de ingenio

Hace unos días me plantearon este problema de ingenio: Hay seis vasos, tres llenos y tres vacíos, dispuestos como los de la primera imagen. El problema consiste en ordenarlos como se muestra en la imagen inferior, **pero moviendo sólo uno de los vasos**. La solución, al final de este artículo...



Es interesante ver que estos problemas, que al principio pueden parecer complicados o hasta imposibles de resolver, finalmente tenían una solución muy simple.

Nuestra propia existencia encierra algo así como un “problema de ingenio”, cuya solución nos reportaría un



*Querernos nos cura y nos hace felices.
Y es el mejor regalo que podemos ofrecer a los demás...!!!*

bienestar desconocido: El momento presente, es decir, ese único instante en el que todas las cosas suceden, encierra un tesoro de alegría, plenitud y paz que tal vez sólo hemos experimentado en algunas circunstancias excepcionales.

Existen numerosas referencias acerca de esta posibilidad que está siempre a nuestro alcance pero que, sin embargo, normalmente no podemos descubrir.

Algunas son historias o parábolas, como la del anciano que mendigaba sentado siempre sobre un simple cajón, que era una de sus muy pocas pertenencias y que llevaba siempre con él. Un día le pidió limosna a un Maestro que pasaba por el camino, quien se disculpó porque no tenía dinero para compartir, pero le sugirió que revisara bien su cajón, el que finalmente, para sorpresa del mendigo, resultó haber estado siempre lleno de monedas de oro. O como el relato que cuenta que durante la Creación, la felicidad quedó escondida en el interior de cada ser, para recompensar a los más sabios o valientes o simples, es decir, a los únicos que la buscarían allí.

Un Curso de Milagros llama “instante santo”, a ese brevísimo momento en el que alcanzamos la consciencia de nuestra verdadera naturaleza y experimentamos ese anhelado estado de bienestar:

“Pues en el instante santo, el cual está libre del pasado, ves que el amor se encuentra en ti y que no tienes necesidad de buscarlo en algo externo...” (Texto, cap. 15, V-9.7)

“En el instante santo no ocurre nada que no haya estado ahí siempre. Lo único que sucede es que se descorre el velo que cubría la realidad.” (Cap. 15, VI-6.1)

“El milagro del instante santo reside en que estés dispuesto a dejarlo ser lo que es. Y en esa muestra de buena voluntad reside también tu aceptación de ti mismo tal como Dios dispuso que fueses.” (Cap 18, IV-2.8)

“No es el presente lo que da miedo, sino el pasado y el futuro, mas éstos no existen. El miedo no tiene cabida en el presente cuando cada instante se alza nítido y separado del pasado, sin que la sombra de éste se extienda hasta el futuro.” (Cap. 15, I-7.2)

*Querernos nos cura y nos hace felices.
Y es el mejor regalo que podemos ofrecer a los demás...!!!*

Algunas pistas:

No hay algo que tengamos que hacer para alcanzar ese estado, sino más bien algo que tenemos que dejar de hacer.

No es realmente un problema de ingenio, porque precisamente los más inteligentes, es decir, quienes tienen un ego más complejo y desarrollado, tienen más dificultades para “resolverlo”.

No podemos sacrificar el momento presente, con la esperanza de que, gracias a nuestro esfuerzo o dedicación, los “futuros momentos presentes” serán mejores: Existe sólo un momento presente.



Es necesario alcanzar antes un cierto grado de quietud o de serenidad de la mente. Las técnicas de meditación o de respiración consciente pueden ayudar.

El amor incondicional hacia nosotros y hacia los demás y la completa aceptación de nuestra condición actual, son requisitos previos.

Y, finalmente, no se trata de alcanzar un cierto estado excepcional, sino de volvernos conscientes de nuestra verdadera condición o naturaleza. Será, tal vez, algo parecido a despertar de un sueño...



Solución del “problema de ingenio”:

Tomamos el segundo vaso, volcamos su contenido en el quinto y volvemos a colocarlo, ya vacío, en el segundo lugar.

La ilustración es de James Jean

Acerca de la proyección

La realidad que vemos habitualmente sólo es un fiel reflejo de nuestros pensamientos, emociones y creencias. A este proceso se lo conoce como proyección.

Pero la educación que recibimos y prácticamente toda la información que nos llega cada día parecen negar el mecanismo de la proyección, proponiéndonos que la realidad “externa” no está conectada con nuestro interior, sino que es un escenario rígido, sobre el que tenemos muy poco control y al que nos tenemos que tratar de ajustar.

Nuestra situación se parece un poco a la de la Humanidad descrita en la película “The Matrix”: personas atrapadas por una ilusión tan perfecta que no nos resulta posible “despertar” y ver el mundo tal como es.

Tal vez el mayor desafío en esta vida sea el de descubrir la manera de desprendernos de este modelo que hemos heredado (que aceptamos antes de tener la capacidad de analizarlo y rechazarlo), y de empezar a crearnos, conscientemente, intencionalmente, un mundo mejor.

Por suerte hay a nuestra disposición todo tipo de ayuda...

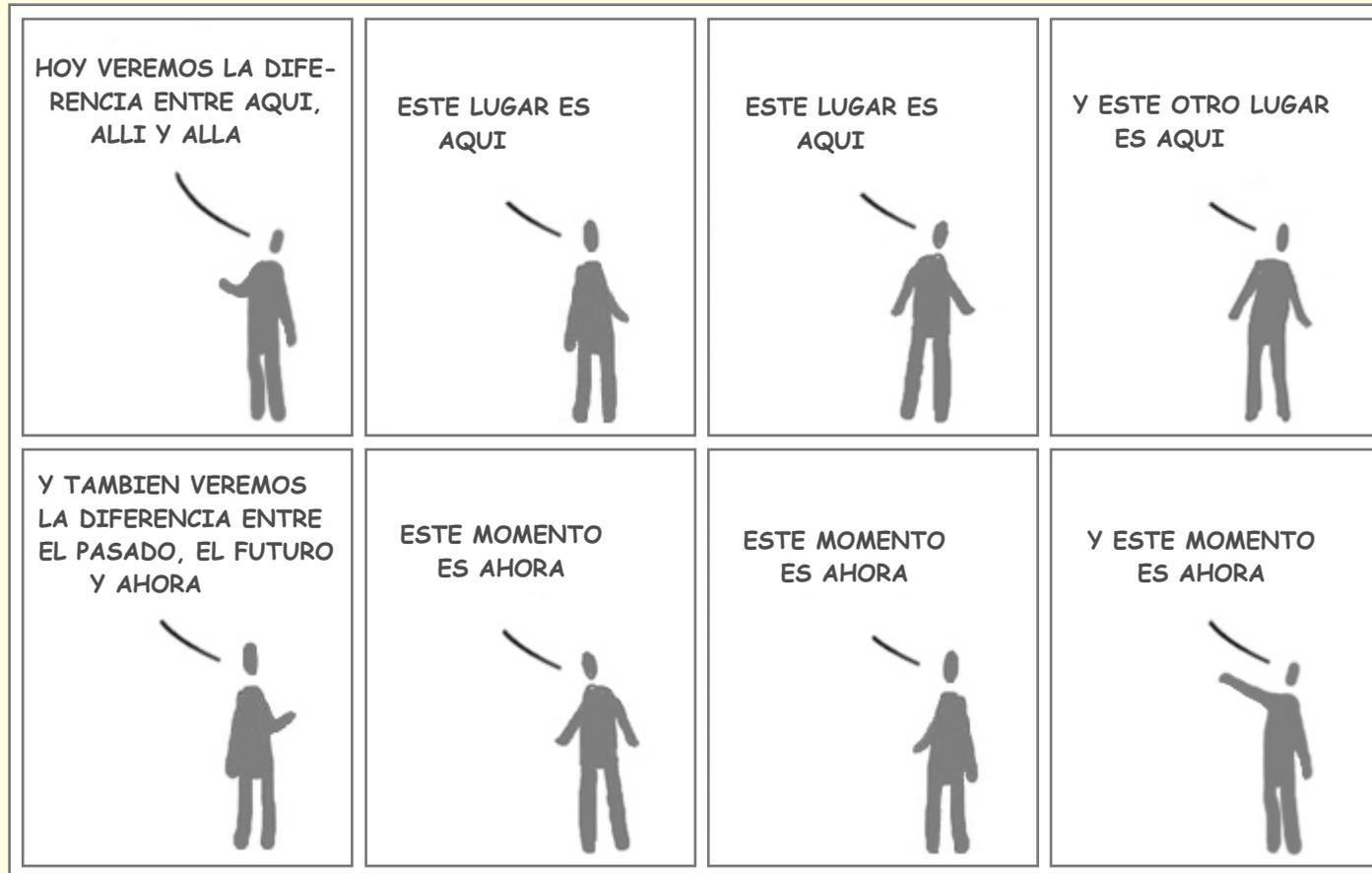
Por ejemplo, la chica de esta ilustración nos muestra claramente cómo las hermosas estrellas con las que se va encontrando en su camino fueron saliendo previamente... de su propia cabeza!!!



*Querernos nos cura y nos hace felices.
Y es el mejor regalo que podemos ofrecer a los demás...!!!*

Todo sucede aquí y ahora

Un poco de humor:



*A todos los efectos prácticos parece que hay un solo lugar importante en todo el Universo y un único momento de interés en toda la Eternidad: **Aquí y Ahora...***

Un hombre se acercó a un anciano y le dijo así:
“Me han dicho que tú eres sabio... Por favor, dime qué cosas puede hacer un sabio que no están al alcance de las demás personas.

El anciano le contestó: cuando como, simplemente como; duermo cuando estoy durmiendo, y cuando hablo contigo, sólo hablo contigo.

Pero eso también lo puedo hacer yo y no por eso soy sabio, le contestó el hombre, sorprendido.

Yo no lo creo así, le replicó el anciano. Pues cuando duermes, recuerdas los problemas que tuviste durante el día o imaginas los que puedes tener al levantarte. Cuando comes, estás planeando lo que vas a hacer más tarde. Y mientras hablas conmigo piensas qué vas a preguntarme o cómo vas a responderme, antes de que yo termine de hablar.”

El secreto es estar consciente de lo que hacemos en el momento presente y así disfrutar cada instante del milagro de la vida.

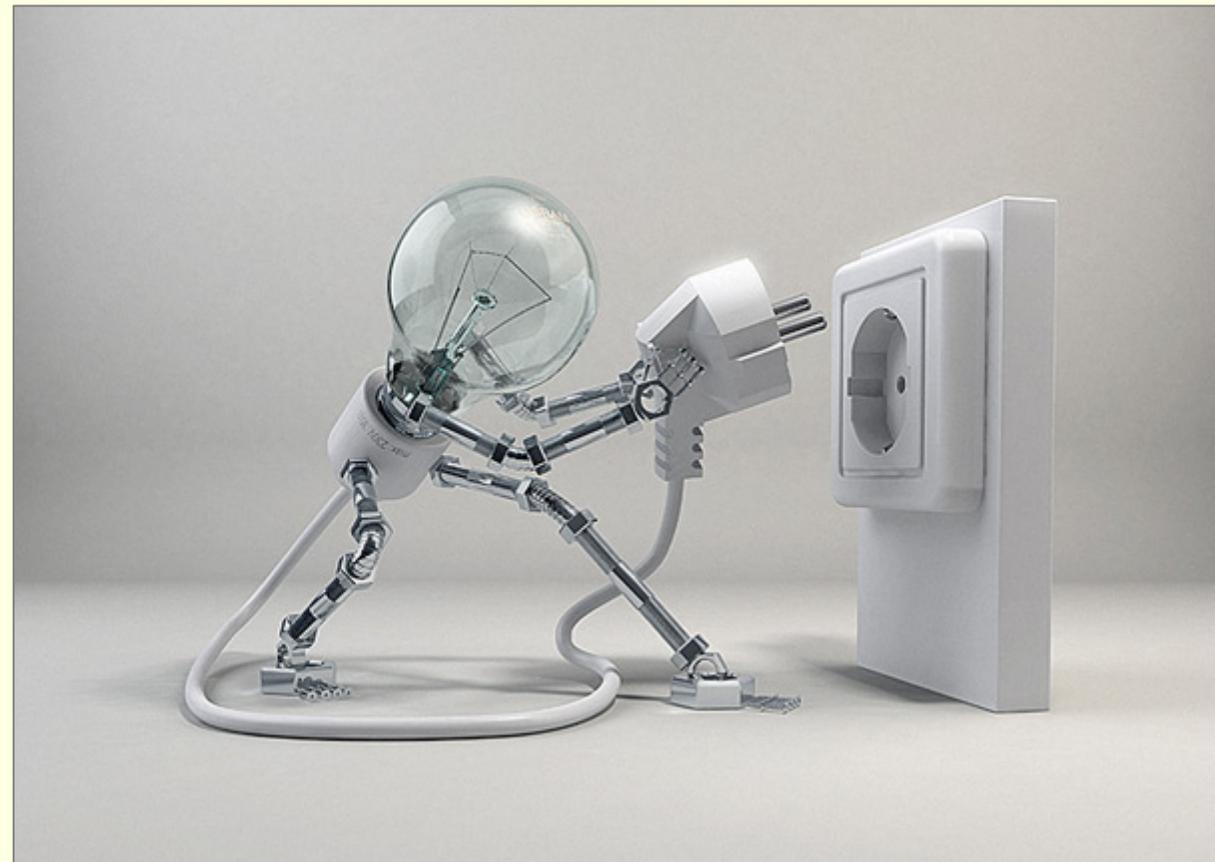
Anthony de Mello



La iluminación

Acerca de la Iluminación, pero con un poco de humor:

Tomemos con alegría la decisión de conectarnos conscientemente a La Fuente de la que todos provenimos. Relajémonos mientras permitimos que su Energía nos colme y comience a irradiarse a través nuestro... Y experimentemos la plenitud, la dicha y la paz de la Iluminación...



La ilustración (no es una fotografía, sino un trabajo en "3D") es de André Kutscherauer

Acerca de los condicionamientos

Condicionamientos con un poco de humor:

Los muñecos de esta ilustración son de los que se utilizan en las fábricas de automóviles para comprobar las condiciones de seguridad de los nuevos modelos durante un choque. Y como lo único que aprendieron a hacer es a chocar, no pueden evitar seguir haciéndolo hasta en sus ratos libres.

Osho dice, en “El libro del niño”:

Si ves a tu padre y a tu madre profundamente enamorados, un gran amor, cuidándose mutuamente, con compasión mutua, con respeto mutuo, habrás visto cómo ocurre el amor. Surge la esperanza. Cae una semilla en tu corazón y empieza a crecer. Sabes que te va a suceder a ti también.



Si no lo has visto, ¿cómo vas a creer que te va a suceder a ti? Si no les sucedió a tus padres, ¿cómo te va a suceder a ti? En realidad, vas a hacer todo lo posible para evitar que te ocurra, de lo contrario te parecerá una traición hacia tus padres.

Un cuento de la tradición sufí acerca de los condicionamientos:

Un viejo árabe conducía una caravana que atravesaba el desierto.

Una noche sólo se encontraron 19 de las estacas que se utilizaban para atar a los 20 camellos. Consultaron al anciano, quien dijo: “Simulen que también clavan la estaca del camello número 20 y creará que está atado”.

A la mañana siguiente efectivamente todos los camellos estaban en su sitio. Los desataron y lentamente se pusieron en marcha. Todos excepto el número 20, que se negaba a avanzar.

Entonces el anciano, sonriendo, ordenó: “Simulen que desatan también la cuerda de ese camello”.

Y recién entonces pudieron continuar la travesía.

Muchas veces actuamos mecánicamente, como el camello o como los muñecos de la página anterior, ajustándonos a condicionamientos que nos limitan. Sin embargo, tenemos frente a nosotros infinitas posibilidades. Somos completamente libres de elegir nuestro destino...



La felicidad, aquí y ahora

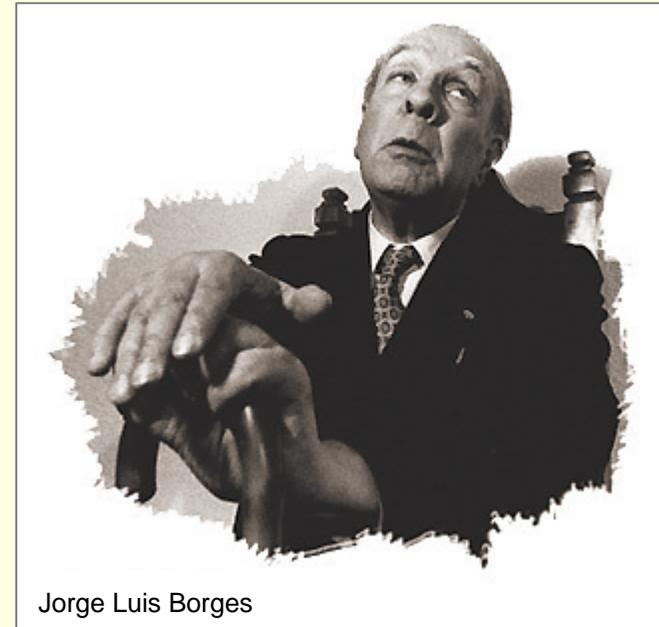
Todos podríamos alcanzar la felicidad plena, aquí y ahora. Aunque resulte muy difícil hacer de esta idea una experiencia real y permanente, Maestros de distintas tradiciones la expresaron de diferentes maneras, en todas las épocas. El siguiente relato de Jorge Luis Borges, que es en realidad su versión de uno de las narraciones más originales y sugestivas de “Las mil y una noches”, nos propone que la búsqueda del bienestar o de la felicidad “afuera” de nosotros mismos puede conducirnos a la comprensión de que ese estado tan anhelado siempre nos fue accesible en nuestro interior... precisamente **aquí y ahora**.

Historia de los dos que soñaron:

Cuentan hombres dignos de fe que hubo en El Cairo un hombre poseedor de riquezas, pero tan magnánimo y liberal que todas las perdió menos la casa de su padre, y que se vio forzado a trabajar para ganarse el pan.

Trabajó tanto que el sueño lo rindió una noche debajo de una higuera de su jardín y vio en el sueño un hombre empapado que se sacó de la boca una moneda de oro y le dijo: “Tu fortuna está en Persia, en Isfaján; vete a buscarla”. A la madrugada siguiente se despertó y emprendió el largo viaje y afrontó los peligros del desierto, de las naves, de los piratas, de los idólatras, de los ríos, de las fieras y de los hombres.

Llegó al fin a Isfaján, pero en el recinto de esa ciudad lo sorprendió la noche y se tendió a dormir en el patio de una mezquita. Había, junto a la mezquita, una casa y por decreto de Alá Todopoderoso, una pandilla de ladrones atravesó la mezquita y se metió en la casa, y las personas que dormían se despertaron con el estruendo de los ladrones y pidieron socorro. Los vecinos también gritaron, hasta que el capitán de los serenos de aquel distrito acudió con sus hombres y los bandoleros huyeron por la azotea.



Jorge Luis Borges

*Querernos nos cura y nos hace felices.
Y es el mejor regalo que podemos ofrecer a los demás...!!!*

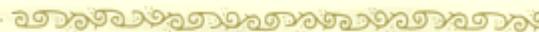


El capitán hizo registrar la mezquita y en ella dieron con el hombre de El Cairo y le menudearon tales azotes con varas de bambú que estuvo cerca de la muerte. A los dos días recobró el sentido en la cárcel. El capitán lo mandó buscar y le dijo: “¿Quién eres y cuál es tu patria?” El otro declaró: “Soy de la ciudad famosa de El Cairo y mi nombre es Mohamed El Magrebí”. El Capitán le preguntó: “¿Qué te trajo a Persia?” El otro optó por la verdad y le dijo: “Un hombre me ordenó en un sueño que viniera a Isfaján, porque ahí estaba mi fortuna. Ya estoy en Isfaján y veo que esa fortuna que prometió deben ser los azotes que tan generosamente me diste”.

Ante semejantes palabras, el capitán se rió hasta descubrir las muelas del juicio y acabó por decirle: “Hombre desatinado y crédulo, tres veces he soñado con una casa en la ciudad de El Cairo, en cuyo fondo hay un jardín, y en el jardín un reloj de sol y después del reloj de sol una higuera y luego de la higuera una fuente, y bajo la fuente un tesoro. No he dado el menor crédito a esa mentira. Tú, sin embargo, engendro de mula con un demonio, has ido errando de ciudad en ciudad, bajo la sola fe de tu sueño. Que no te vuelva a ver en Isfaján. Toma estas monedas y vete.”

El hombre las tomó y regresó a su patria. Debajo de la fuente de su jardín (que era la del sueño del capitán) desenterró el tesoro. Así Alá le dio bendición y lo recompensó.

Jorge Luis Borges



Creadores de nuestra realidad

Seguramente muchas personas, aunque no se interesen especialmente por los temas “espirituales”, estarían de acuerdo con el siguiente proverbio: “Vigila tus pensamientos, porque ellos se transformarán en palabras. Vigila tus palabras, porque ellas se convertirán en actos. Vigila tus actos, porque ellos se volverán tus hábitos. Vigila tus hábitos, porque ellos constituirán tu carácter. Y vigila tu carácter, porque él forjará tu destino.”

Una idea un poco más “audaz” acerca de cómo creamos nuestra propia realidad es la que propone la “Ley de Atracción”: en todo momento estamos atrayendo a nuestras vidas el tipo de situaciones que refuerzan nuestros estados de ánimo. Si nos sentimos bien, atraemos situaciones que nos hacen sentir bien; si nos sentimos mal, atraemos situaciones que nos hacen sentir mal.

Por otro lado, [Un Curso de Milagros](#) nos dice que el mundo que percibimos es una construcción de nuestro ego, que hace los ajustes necesarios para que la idea de la separación (de Dios y de nuestros hermanos) nos parezca real. A través del perdón podemos cambiar este sueño, en el que nos mantiene el ego, por un “sueño feliz” del que es fácil despertar y volvernos conscientes de cuál es nuestra verdadera naturaleza.



Y por último, la técnica hawaiana del [Ho'oponopono](#) parece desafiar nuestra capacidad de comprensión: toda circunstancia que pase a formar parte de nuestra vida, aunque sea sólo una noticia acerca de algo que sucede en un país lejano, es la proyección de una parte de nuestra mente. Somos completamente responsables de todo lo que pasa en nuestro mundo...

Asumiendo que tenemos este infinito poder creador, te propongo otra descripción de cómo es el proceso de creación de nuestra propia realidad, pero en este caso enfocada en el tipo de relación que tenemos con nosotros mismos:

*Querernos nos cura y nos hace felices.
Y es el mejor regalo que podemos ofrecer a los demás...!!!*



Si no estamos conformes con quiénes somos, si tenemos una opinión desfavorable acerca de nosotros mismos o si nos criticamos permanentemente, es decir, si nos tratamos sin amor, esa acumulación de juicios negativos nos conducirá inevitablemente a experimentar culpa. En el sistema de creencias del ego, a la culpa le corresponde un castigo; y para que nuestra vida se ajuste a esa percepción equivocada que tenemos de nosotros, modificaremos nuestra realidad (de manera inconsciente) para recibir efectivamente ese castigo, el que nos llegará en la forma de conflictos, fracasos o enfermedades.

Pero si nos sentimos a gusto tal como somos, si tenemos una relación saludable con nosotros mismos, si somos capaces de vernos amorosamente en cualquier circunstancia, es decir, si nos queremos sin condiciones, entonces nos sentiremos naturalmente merecedores de todo lo bueno, de cualquier cosa que anhelemos. Y ejerciendo nuestra milagrosa facultad de crear, haremos que nuestra vida refleje la plenitud, el bienestar y el amor que desarrollamos primero en nuestro mundo interior.



The Truman Show

En la película “The Truman Show”, el protagonista es a su vez el involuntario personaje principal de un “reality show” muy particular. Él lo ignora, pero desde su primer día de vida todo lo que sucede a su alrededor está escrito en un guión y representado por actores profesionales. Mientras tanto, en todo momento está siendo filmado y sus reacciones son transmitidas en directo por el programa de televisión de mayor “rating”, precisamente “The Truman Show”.

Se puede establecer una interesante correspondencia entre el engaño del que es víctima Truman en la película, y lo que está ocurriendo en todo momento en el interior de cada uno de nosotros.

- La vida de Truman se ajusta a un guión. Él no lo sabe, pero no es realmente libre. Salvando las distancias, nosotros somos víctimas de estrictos condicionamientos familiares y culturales de los que no podemos apartarnos fácilmente.
- Quienes acompañan a Truman en su vida de ficción fueron cuidadosamente seleccionados a través de un “casting”. Inconscientemente, nosotros también elegimos sólo la compañía de las personas que nos permiten representar nuestro “guión”.
- Truman no cuestiona algunas circunstancias muy sospechosas de la vida que le es impuesta, simplemente porque nadie a su alrededor las cuestiona tampoco. Y acepta sin mucho análisis las endeble explicaciones que recibe cuando plantea sus primeras dudas. En nuestra sociedad, conductas como el consumo o la búsqueda de éxito económico le dan un muy discutible sentido a la vida, que muchas personas prefieren no cuestionar.



Querernos nos cura y nos hace felices.

Y es el mejor regalo que podemos ofrecer a los demás...!!!

- El “mejor amigo” de Truman, a quien finalmente él acude para plantearle que comienza a sospechar que ese mundo en el que viven es una farsa, intenta por todos los medios sostener el engaño, traicionándolo una vez más. Es como nuestro ego, que con falsas promesas nos convence una y otra vez de seguir viviendo en la ilusión.
- El miedo, en la forma de una fobia al agua, al océano, que le es inculcada a Truman desde muy chico para poder luego manipularlo, es la última barrera que tiene que superar para poder alcanzar la libertad. También nosotros imaginamos todo tipo de peligros que nos impiden tomar algunas decisiones liberadoras en nuestras vidas.
- El productor del programa de TV, al poder controlar absolutamente todo lo que sucede en el mundo de Truman (que en realidad es un enorme set de filmación), es el equivalente a ese Poder que llevamos dentro, capaz literalmente de llevar a cabo verdaderos milagros. Nuestro destino es escapar de esta realidad en la que parecemos estar atrapados, luego de haberla construido hasta en sus detalles más realistas con el auxilio de este Poder.
- Finalmente, a Truman lo guían su intuición, el anhelo de ser libre y el amor de la única persona que fue honesta con él. Como a él, también a nosotros nos espera la libertad y, por suerte, también somos guiados a través de la intuición, el anhelo de libertad y el amor...



En manos de un poder superior

En las reuniones de **Un Curso de Milagros** a las que siempre asisto, muchas veces me tienen que recordar que es necesario recurrir permanentemente a un Poder Superior, que está siempre a nuestro alcance y a nuestra disposición. En el lenguaje de Un Curso de Milagros ese Poder es el Espíritu Santo, que está en cada uno de nosotros. Lógicamente podemos llamarlo de otra manera, de acuerdo a nuestras propias creencias.

Poner en Sus manos los conflictos que no sabemos resolver, las emociones negativas de las que no podemos liberarnos, o cualquier otro problema que nos aflija y para el cual no encontramos solución, es realmente lo único que se requiere de nosotros para poder superarlos.

Para que se resuelvan, sólo es necesaria esa señal de buena voluntad de nuestra parte: la sincera decisión de “entregarlos”. Y es así de simple precisamente porque la existencia de esos problemas o conflictos no es real, sino que depende de nuestra percepción, es decir, de nuestra propia interpretación de la realidad.

Más que de los conflictos en sí, nos vamos desprendiendo de los viejos pensamientos y creencias con los que los construimos...



La ilustración es de Nicoletta Ceccoli

No estás deprimido, estás distraído

El siguiente texto fue escrito por Facundo Cabral:

No estás deprimido, estás distraído, distraído de la vida que te puebla. Distraído de la vida que te rodea: delfines, bosques, mares, montañas, ríos. No caigas en lo que cayó tu hermano, que sufre por un ser humano cuando en el mundo hay 5.600 millones.

Además no es tan malo vivir solo. Yo la paso bien, decidiendo a cada instante lo que quiero hacer, y gracias a la soledad me conozco, algo fundamental para vivir.

No caigas en lo que cayó tu padre, que se siente viejo porque tiene 70 años, olvidando que Moisés dirigía el éxodo a los 80 y Rubinstein interpretaba como nadie Chopin a los 90, sólo por citar dos casos conocidos.

No estás deprimido, estás distraído, por eso crees que perdiste algo, lo que es imposible, porque todo te fue dado. No hiciste ni un solo pelo de tu cabeza por lo tanto no puedes ser dueño de nada. Además, la vida no te quita cosas, te libera de cosas. Te alivia para que vuelas más alto, para que alcances la plenitud. De la cuna a la tumba es una escuela, por eso lo que llamas problemas son lecciones.

No perdiste a nadie, el que murió simplemente, se nos adelantó, porque para allá vamos todos. Además lo mejor de él, el amor, sigue en tu corazón. ¿Quién podría decir que Jesús está muerto? No hay muerte: hay mudanza. Y del otro lado te espera gente maravillosa: Gandhi, Michelangelo, Whitman, San Agustín, la Madre Teresa, tu abuela y mi madre, que creía que la pobreza está más cerca del amor, porque el dinero nos distrae con demasiadas cosas, y nos aleja por que nos hace desconfiados.

Haz sólo lo que amas y serás feliz, y el que hace lo que ama, está benditamente condenado al éxito, que llegará cuando deba llegar, porque lo que debe ser será, y llegará naturalmente. No hagas nada por obligación ni por compromiso, sino por amor. Entonces habrá plenitud, y en esa plenitud todo es posible. Y sin esfuerzo porque te mueve la fuerza natural de la vida, la que me levantó cuando se cayó el avión con mi mujer y mi hija; la que me mantuvo vivo cuando los médicos me diagnosticaban 3 ó 4 meses de vida.



Facundo Cabral

*Querernos nos cura y nos hace felices.
Y es el mejor regalo que podemos ofrecer a los demás...!!!*

Dios te puso un ser humano a cargo, y eres tú mismo. A ti debes hacerte libre y feliz, después podrás compartir la vida verdadera con los demás.

Recuerda a Jesús: “Amarás al prójimo como a ti mismo”. Reconcílate contigo, ponte frente al espejo y piensa que esa criatura que estás viendo es obra de Dios; y decide ahora mismo ser feliz porque la felicidad es una adquisición.

Además, la felicidad no es un derecho sino un deber, porque si no eres feliz, estás amargando a todos los que te aman. Un solo hombre que no tuvo ni talento ni valor para vivir, mandó a matar seis millones de hermanos judíos.

Hay tantas cosas para gozar y nuestro paso por la tierra es tan corto, que sufrir es una pérdida de tiempo. Tenemos para gozar la nieve del invierno y las flores de la primavera, el chocolate de la Perugia, la baguette francesa, los tacos mexicanos, el vino chileno, los mares y los ríos, el fútbol de los brasileiros, Las Mil y Una Noches, la Divina Comedia, el Quijote, el Pedro Páramo, los boleros de Manzanero y las poesías de Whitman, Mahler, Mozart, Chopin, Bethoven, Caravaggio, Rembrandt, Velásquez, Picasso y Tamayo entre tantas maravillas.



Y si tienes cáncer o sida, pueden pasar dos cosas y las dos son buenas; si te gana, te libera del cuerpo que es tan molesto: tengo hambre, tengo frío, tengo sueño, tengo ganas, tengo razón, tengo dudas... Y si le ganas, serás humilde, más agradecido, por lo tanto fácilmente feliz. Libre del tremendo peso de la culpa, la responsabilidad, y la vanidad, dispuesto a vivir cada instante profundamente, como debe ser.

No estás deprimido, estás desocupado. Ayuda al niño que te necesita, ese niño será socio de tu hijo. Ayuda a los viejos, y los jóvenes te ayudarán cuando lo seas. Además, el servicio es una felicidad segura, como gozar de la naturaleza y cuidarla para el que vendrá. Da sin medida y te darán sin medida.

Ama hasta convertirte en lo amado, más aún hasta convertirte en el mismísimo amor. Y que no te confundan unos pocos homicidas y suicidas, el bien es mayoría pero no se nota porque es silencioso, una bomba hace más ruido que una caricia, pero por cada bomba hay millones de caricias que alimentan la vida.

Facundo Cabral

[Clic aquí para escuchar este texto en la voz de Facundo Cabral](#)

Los videojuegos y la vida real

Les dediqué muchas, muchas horas de mi vida a los videojuegos, desde su mismísima prehistoria, desde mucho antes de la aparición de la PC. Y jugando y viendo a otros jugar, he podido observar inesperadas equivalencias entre estos juegos y la vida real.

Por ejemplo...

- Si se juega con temor, con inseguridad, se pierde. Del mismo modo, el temor normalmente también conduce al fracaso en la vida real.
- Los videojuegos nos van enfrentando con desafíos de complejidad creciente. Y al ingresar en un nuevo nivel del juego, como al enfrentarnos con un nuevo desafío en la vida real, lógicamente intentamos aplicar las estrategias o los conocimientos aprendidos en etapas anteriores. Pero insistimos con estas herramientas, muchas veces ineficaces en la nueva situación, mucho más tiempo del razonable. Es que tendemos a postergar todo lo posible el reconocimiento de que tenemos que probar o aprender algo nuevo, de que tenemos que crecer...
- Al principio, estos nuevos desafíos a los que nos enfrenta el juego nos parecen difícilísimos de resolver. Y nos decimos totalmente convencidos: “Esta parte del juego siempre será un obstáculo insuperable para mí, no importa cuánto tiempo le dedique a intentarlo”. Poco después estamos preocupados por nuevos obstáculos “difícilísimos” de superar, mientras que los problemas anteriores nos parecen simples, elementales.
- A veces no entendemos el juego, sentimos que no tiene sentido, queremos dejar de jugarlo. Necesitamos algún tipo de “instrucciones”. Pero no hay instrucciones. O tal vez sólo las más elementales, algo así como “Los diez mandamientos”. Precisamente el juego consiste en descubrir por nosotros mismos como funcionan las cosas tanto en ese mundo virtual como en el mundo real.



- En los videojuegos, muchas veces la actividad la desarrolla un muñequito que nos representa, con quien lógicamente nos sentimos identificados. Si el muñequito llega a la meta, decimos “gané”, si no lo logra decimos “perdí”. Del mismo modo, en la vida real estamos identificados con nuestro cuerpo y con nuestro ego, y casi en todo momento olvidamos que realmente somos mucho más que eso, que nuestra verdadera naturaleza es espiritual.
- En los nuevos “juegos en red”, varios niños juegan a la vez en un único “espacio virtual” al que cada uno accede desde su PC. Muchos de estos juegos son visualmente muy realistas y extremadamente violentos, y consisten simplemente en formar dos bandos y dispararse con armas muy sofisticadas hasta “terminar con el enemigo”. Esta no es precisamente una actividad recomendable. Pero siguiendo con la analogía, obviamente no es la vida de los niños la que corre peligro sino sólo la de los personajes que los representan. Ellos —los niños— están muy cómodos y seguros, sentados cada uno frente al monitor de su PC. En nuestro violento “mundo real”, tal vez pase algo similar: aún cuando a veces los egos de las personas se enfrenten y hasta sus cuerpos puedan pelear entre sí hasta eliminarse, en cada uno de nosotros hay algo esencial, invulnerable, eterno, que no puede ser dañado.
- Y aunque vivamos identificados con el ego, a veces nos llega cierta información que dice, por ejemplo: “Hay que aquietar la mente, hay que suspender toda actividad del ego para que comencemos a actuar desde nuestro verdadero Ser”. E ingenuamente, tal vez practicando alguna forma de meditación, podemos llegar a convencernos de que por fin nos hemos liberado del ego... Pero quizás sólo hayamos conseguido dejar de mover el “joystick” por unos momentos, dejando completamente inmóvil nuestro “muñequito”... y todavía sigamos en el “espacio virtual” de nuestro ego. No nos hemos levantado realmente de “nuestro asiento frente a la PC”, no conseguimos aún tomar consciencia de que aquí mismo, en este preciso momento, mientras jugamos y aprendemos todo lo que hemos venido a aprender, nos está esperando otra realidad, infinitamente más compleja e interesante que esta, y a la que verdaderamente pertenecemos, a la que siempre hemos pertenecido...



[Clic aquí para jugar al Pacman](#) (subir el volumen de los parlantes y usar las flechitas del teclado...!!!)

¿Poner la otra mejilla?

El precepto cristiano que nos dice que frente a una ofensa debemos “poner la otra mejilla”, propuesto por Jesús en El Sermón de la Montaña, parece contradecir el sentido común.

Cuando yo era chico (¡hace unos cuantos años!) había una serie de televisión de mucho éxito: Kung Fu. Su protagonista, el inolvidable Kwai Chang Caine, se pasaba los primeros 55 minutos de cada capítulo “poniendo la otra mejilla”, siempre en situaciones en las que era discriminado, maltratado o perseguido. Sin embargo, la mejor parte era el final: esos últimos 5 minutos en los que las circunstancias se volvían tan dramáticas que ya no tenía más opciones que utilizar, ¡por fin!, su completo dominio del Kung Fu, y entonces era realmente implacable...



De la serie de televisión “Kung Fu”

Si bien cada capítulo de la serie despertaba nuestra sincera admiración ante la indiscutible sabiduría y el ilimitado autocontrol de este monje oriental, finalmente calmaba también nuestra “necesidad de justicia” sin lo cual, honestamente, no habría tenido éxito.

Pareciera que responder a una agresión “poniendo la otra mejilla” es algo así como un ideal muy difícil de alcanzar, que sería lo correcto pero también que, en la práctica, sólo puede aplicarse excepcionalmente.

Bien, te propongo la siguiente idea como punto de partida para una nueva interpretación de este precepto.

Todos hemos observado a los niños cuando quedan atrapados en un conflicto, por ejemplo cuando se pelean por un juguete. No tienen aún la madurez necesaria para superar fácilmente ese tipo de situaciones.

*Querernos nos cura y nos hace felices.
Y es el mejor regalo que podemos ofrecer a los demás...!!!*



De poco les sirve en esas circunstancias que se les explique de una manera muy razonable que compartir sus juguetes no significa perderlos, que quienes son generosos suelen a su vez ser tratados con generosidad o que en ese mismo momento tienen a su disposición otros juguetes tan interesantes como el del conflicto. Más aún: el adulto sabe todavía algo más, algo que no puede transmitirle al niño, algo que el niño sólo comprenderá, a su vez, cuando sea mayor: que los juguetes realmente no son tan importantes...

Si por un momento se le concediera a uno de estos niños la madurez que todavía no alcanzó, no sólo le cedería el juguete a su compañero sino que estaría dispuesto a entregarle también otros juguetes sin experimentar esto como una pérdida, es decir, no tendría ningún inconveniente en “poner la otra mejilla”.

Seguramente nosotros, salvando las distancias, somos como estos niños, y todavía no podemos observar los conflictos en los que nos vemos envueltos desde una perspectiva desde la cual se aprecie que lo que tanto nos preocupa no es realmente importante.

Y esta idea puede extenderse aún a las situaciones que nos resultan más dolorosas y dramáticas. Porque nuestra verdadera naturaleza es espiritual, porque somos inmortales, perfectas creaciones de un Universo amoroso, porque estamos aquí simplemente para aprender y no tenemos nada que temer...



Tres formas de proyectar

En el libro [Un Curso de Milagros](#) encontramos muchas veces, repetida de diferentes maneras, la idea de que en realidad “nunca estamos enojados por la razón que creemos”. Sin embargo, cada vez que nos enojamos “sabemos” con absoluta claridad con quién estamos enojados y exactamente por qué motivo.

Esta aparente confusión se aclara cuando comprendemos el mecanismo de la proyección:

Lo que nos enoja de cierta actitud de alguien o lo que nos molesta de una determinada situación que nos toca enfrentar, es que nos muestran, tal como si fueran un espejo, un rasgo o un conflicto que en realidad son nuestros, que forman parte de nuestro mundo interior.

La situación o la persona que nos enojan, recrean frente a nosotros una característica propia, de nuestra personalidad. Pero no una característica cualquiera, sino una con la que no estamos conformes, que nos resulta especialmente desagradable y a la que combatimos en nosotros mismos.

Pero aún si sabemos de antemano cómo funciona el mecanismo de la proyección, cuando realmente nos enojamos, cuando nos sentimos profundamente afectados por una persona o por una situación, nos resulta muy difícil aceptar esta explicación y tendemos a “olvidarla”. Inclusive si en esos momentos alguien nos la recuerda, tal vez nos sintamos inclinados a creer que no se aplica a esa situación en particular, que estamos frente a algo así como una excepción.

La interpretación de cuál es la verdadera causa del dolor que experimentamos durante un conflicto, es una tarea exclusivamente personal. A veces otras personas (un terapeuta, por ejemplo) pueden ayudarnos con una interpretación acertada, pero esa ayuda nos será de utilidad sólo si nos conduce a una **comprensión personal** acerca de la verdadera causa de nuestro malestar. Con esta salvedad y sólo como una guía muy general para tratar de interpretar correctamente qué rasgo nuestro nos está mostrando una determinada situación externa, te propongo una sencilla clasificación. Se trata de tres formas muy frecuentes que adopta el mecanismo de la proyección para “ocultarnos” alguna característica nuestra que aún no hemos podido aceptar:



*Querernos nos cura y nos hace felices.
Y es el mejor regalo que podemos ofrecer a los demás...!!!*

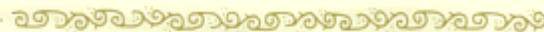
1) Con frecuencia encontramos especialmente desagradables algunos rasgos de la personalidad de otras personas que también podemos observar en nosotros. Por ejemplo, si somos impuntuales y esa es una característica nuestra que nos disgusta o nos avergüenza, tal vez también nos moleste mucho ver ese “defecto” en los demás.

2) A veces las características de otras personas que nos disgustan exageradamente no son rasgos de nuestra personalidad. De hecho, nunca y bajo ninguna circunstancia nos permitiríamos actuar de esa manera “tan desagradable”. Bien, probablemente sí se trate de una característica nuestra, pero de una que hemos reprimido, tal vez como estrategia defensiva durante el proceso de educación, si nos resultó muy estricto. Por ejemplo, los padres de hoy que se enojan por lo desordenados que son sus hijos adolescentes, educados en un entorno más tolerante. Sin lugar a dudas hay rasgos de la personalidad que efectivamente son valiosos y que ciertamente es conveniente tener. Así, es preferible que seamos ordenados, responsables, honestos o generosos, antes que desordenados, irresponsables, deshonestos o egoístas. Pero sólo si hemos podido **desarrollar** una determinada cualidad, a lo largo de un proceso de maduración o crecimiento, podemos realmente considerarla nuestra y ser indiferentes a lo que hagan los demás. No si la adoptamos por temor.



3) Por último, solemos ser especialmente susceptibles a ciertas formas de trato desconsiderado o de maltrato. En estos casos es muy probable que estemos siendo tratados exactamente de la misma manera en que nos tratamos habitualmente a nosotros mismos. Y lo que el enojo que sentimos hacia el otro pretende ocultar es el profundo malestar que nos causa la falta de una relación sana y amorosa con nosotros mismos.

Finalmente, para terminar este artículo con una visión positiva y optimista (y para hacernos justicia...!!!), también es cierto que lo que vemos de bueno y de agradable en “el exterior”, es decir, en las situaciones que nos toca vivir y en nuestras relaciones con los demás, lo bueno y lo agradable que vemos cada día, eso también es un fiel reflejo de nuestro mundo interior. Y en la medida en que vayamos conociéndonos, aceptándonos y queriéndonos más y más profundamente, así también irá mejorando nuestra interpretación de la realidad.



David Hoffmeister

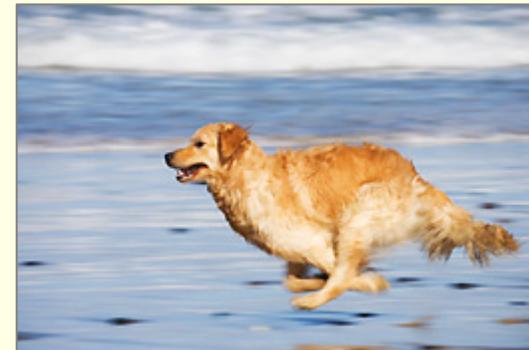
Puede decirse de [David Hoffmeister](#) que es un Maestro o que alcanzó la iluminación, pero tal vez sea más efectivo presentarlo simplemente como alguien a quien hace bien escuchar.

El primer contacto que tuve con la figura de David fue a través de una sencilla anécdota. La persona que la relató explicó primero que durante muchos años había elegido para sus vacaciones alguna ciudad de la costa, siempre en las últimas semanas del verano, porque le gustaba mucho la playa especialmente cuando no había tanta gente.

Pero le resultaba muy triste ver la gran cantidad de perros abandonados que recorrían las playas en esa época del año porque sabía que eran las mascotas que ciertos padres desaprensivos habían comprado para sus hijos al comienzo del verano y que ahora dejaban abandonadas simplemente porque les resultaba incómodo llevarlas a casa y cuidar de ellas el resto del año.

En una de sus visitas a la Argentina, David pasó unos días en la playa, en una de esas ciudades de la costa, precisamente a finales del verano. Pero al volver a Buenos Aires destacó que lo más maravilloso de todo el viaje fue su inolvidable encuentro con los perros en la playa. Sabía que habían sido abandonados pero para él, además, estaban llenos de alegría, completamente libres, jugando, disfrutando y respondiendo con amor a cualquier gesto cariñoso.

El relato de esta anécdota terminó con la siguiente reflexión: **No vemos el mundo tal como es, sino tal como somos.** Ahí donde sólo veíamos criaturas abandonadas, David, más consciente que nosotros de nuestra verdadera naturaleza, podía ver mucho más...



Perdonar es muy fácil.. o es imposible

Perdonar es imposible cuando...

...**confiamos** en nuestras emociones negativas, que nos señalan a otro como responsable de nuestro dolor.

...**sentimos** que la única solución aceptable de un conflicto o de cualquier situación que nos provoca dolor o angustia es que ocurra un cierto acontecimiento externo, y no un profundo cambio en nuestra interpretación de lo que está sucediendo.

...**todavía** experimentamos el dolor provocado por una ofensa.

Pero perdonar es fácil cuando...

...**comprendemos** que sólo nuestras emociones y las actitudes que tenemos hacia nosotros mismos nos pueden causar dolor, y no los conflictos, las pérdidas, etc.

...**nos amamos** incondicionalmente, es decir, cuando nos amamos cualquiera sea nuestro desempeño, cualquiera sea la limitación nuestra que quede expuesta, cualquiera sea el desenlace de la situación en la que estemos envueltos.

...**nos damos cuenta** de que realmente no hay ofensas ni pérdidas ni conflictos. Cuando comprendemos que nuestra felicidad y plenitud no dependen de los acontecimientos externos, sino que es al revés: los acontecimientos externos sólo reflejan la profundidad del amor que sentimos por nosotros mismos.



La ilustración es de Pete Revonkorpi

El perdón

Cada vez que nos enojamos con alguien, cada vez que nos sentimos víctimas de una ofensa o agresión, “sabemos” que fuimos tratados de una manera injusta o desconsiderada, que no hemos recibido el trato que nos merecemos. Ese maltrato nos provoca una “razonable” sensación de enojo o disgusto, y en ese punto frecuentemente reclamamos (o al menos nos sentimos con derecho a recibir) algún tipo de reparación de parte del agresor, o aunque más no sea una disculpa, es decir, el reconocimiento de que efectivamente fuimos maltratados.

Muchas veces comentamos estos incidentes con nuestros amigos. Se los contamos, lógicamente, tal como los hemos percibido, es decir, mostrándoles con claridad lo injustos que han sido con nosotros. Ellos, naturalmente, suelen darnos la razón porque todos compartimos la misma manera de interpretar estas situaciones.

Hoy quisiera proponerte una interpretación nueva acerca de qué es realmente una ofensa, cuál es el verdadero significado del enojo que nos provoca y, finalmente, qué es el perdón y cómo se puede alcanzar.

Ante todo, te invito a recordar situaciones que te han causado dolor y en las que te resulta difícil perdonar, pero que objetivamente no hayan sido muy graves, que no hayan provocado “daños irreparables”. Te pido esto sólo para facilitar la exposición y la aceptación de estas nuevas ideas; luego, revisando situaciones “más serias”, podrás comprobar si realmente son de validez universal.

Veamos: algunas veces nos resulta muy sencillo perdonar, incluso en circunstancias en las que sabemos que otras personas no pueden hacerlo. Y otras veces somos nosotros los que no perdonamos ni aún intentándolo sinceramente. Esto nos permite concluir que para que haya verdadero enojo no basta con que la situación que lo provoca tenga determinadas características; es



*Querernos nos cura y nos hace felices.
Y es el mejor regalo que podemos ofrecer a los demás...!!!*

necesario además que el que la percibe tenga “algo”, “algo” que lo hace reaccionar con enojo. Más aún, quienes no tienen ese “algo”, pueden presenciar o verse envueltos en situaciones que nos enojan, pero sin sentirse afectados en absoluto.



Bien. Pero entonces, ¿qué es ese misterioso “algo” que previamente debemos tener en nosotros para que una determinada situación o persona nos resulte tan irritante como para hacernos enojar?

Tal vez ya conozcas la respuesta a esta pregunta. Probablemente ya la hayas escuchado alguna vez. Pero no es frecuente que la gente la acepte y que saque provecho de ese conocimiento en su vida cotidiana. Entre otras cosas porque contradice el “sentido común”, y también porque niega la legitimidad de algunas de nuestras emociones más arraigadas, de las que habitualmente no desconfiamos.

Lo que nos enoja de cierta actitud de alguien o lo que nos molesta de una determinada situación que nos toca enfrentar, es que nos muestran, tal como si fueran un espejo, un rasgo o un conflicto que en realidad son nuestros, que forman parte de nuestro mundo interior.

La situación o la persona que nos enojan, recrean frente a nosotros una característica propia, de nuestra personalidad. Pero no una característica cualquiera, sino una con la que no estamos conformes, que nos resulta especialmente desagradable y a la que combatimos en nosotros mismos. Este proceso por el cual vemos “afuera” rasgos o conflictos que llevamos “adentro” se conoce como **proyección**, pero no es precisamente algo nuevo.

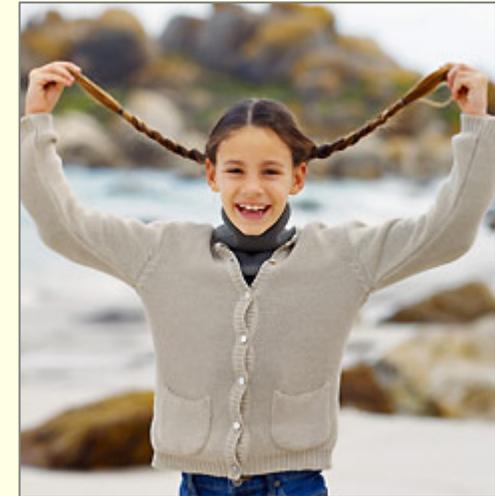
La novedad es que podemos sacar provecho de estas situaciones o personas que tanto nos afectan, porque nos permiten descubrir aquellas características nuestras que nos disgustan profundamente o aquellas actitudes injustas o desconsideradas que tenemos hacia nosotros mismos y que tanto dolor nos provocan.

Siempre, sin excepciones, lo que nos disgusta ver “afuera” tiene su equivalente en nuestro mundo interno, donde no podemos verlo fácilmente. Y si odiamos eso que vemos afuera, también odiamos a esa parte nuestra a la que tanto se parece.

*Querernos nos cura y nos hace felices.
Y es el mejor regalo que podemos ofrecer a los demás...!!!*

Y para reconciliarnos con nosotros mismos, para aceptarnos, para querernos, es necesario que conozcamos estas características que consideramos negativas, que entendamos que corresponden a un cierto estado de evolución o de aprendizaje en el que nos encontramos en este momento, que las aceptemos con tolerancia y comprensión, y que nos amemos profundamente aún teniéndolas, de la misma manera en que nos resulta muy fácil amar a un niño aunque, lógicamente, también él tenga que completar su evolución y aunque todavía le queden muchas cosas por aprender.

Comprendido este proceso, identificado el verdadero origen de nuestro enojo, ya no resulta posible sostenerlo por mucho tiempo. Tenemos por delante, entonces, un nuevo desafío, mucho más estimulante que el de combatir (sin posibilidad de éxito) contra la realidad, y mucho más agradable que el de tratar de obligar a los demás a que se ajusten a nuestras exigencias. Es el desafío de amarnos, de amarnos incondicionalmente.



Y perdonar, entonces, es muy fácil. Es la lógica consecuencia de comprender que nunca existió la ofensa que habíamos percibido. Que el dolor experimentado era real, sí, pero que la herida nos la habíamos infringido nosotros mismos, mucho tiempo atrás.

Por último, me permito recomendarte un libro que trata exclusivamente del mecanismo de la proyección, pero con un enfoque de carácter espiritual, más que psicológico. Se titula “Espejos”, de Nicole Dumont, y está colmado de información valiosa y de ejemplos esclarecedores. Pero más que sugerirte que te compres un libro y que lo leas, te aliento a que te comprometas firmemente a aceptarte, a quererte y a cuidarte. Y entonces todas las experiencias y todos los recursos necesarios para tu aprendizaje simplemente irán a tu encuentro. ¡Buena suerte!



Cuentos infantiles

Los cuentos infantiles más tradicionales, como Blancanieves, La Cenicienta o Caperucita Roja, nos muestran el eterno enfrentamiento entre el bien y el mal y como, finalmente, el bien siempre prevalece. Hemos visto esta “estructura narrativa” muchísimas veces, e inclusive actualmente la encontramos, por ejemplo, en muchas películas de diferentes géneros.

Estas tramas pueden ser muy interesantes aún cuando resulten bastante previsibles: nos indigna primero la crueldad de la que son capaces los villanos, después sentimos la satisfacción de ver que cada una de sus maldades es “debidamente” castigada (a veces con la muerte) y por último nos emociona el final feliz, en el que los “buenos” son recompensados, el bien se impone, el amor triunfa, etc.

Son historias edificantes, estimulantes y optimistas que promueven valores positivos indiscutibles como la justicia, el bien, la amistad y el amor... Pero desde este sitio web se comparten además ciertas ideas que, aunque son de validez universal, no es posible aplicar fácilmente a historias como estas. Por ejemplo...

El perdón no parece una respuesta adecuada al problema que representan los villanos “incorregibles”. Y poner la otra mejilla no sería muy razonable frente a sus abusos y crueldades.

La proyección, es decir, el mecanismo por el cual cuando alguien nos enoja es porque vemos representados en él ciertos rasgos de nuestra propia personalidad que no podemos aceptar en nosotros (¡que ni siquiera podemos ver!), tampoco parece ser válida en estos casos.

Y **la Ley de Atracción**, que explica que atraemos a nuestras vidas el tipo de experiencias que concuerdan o que “sintonizan” con nuestros pensamientos más frecuentes, no resultaría aplicable a personajes tan irreprochables como Blancanieves o Cenicienta.

Es que en estas historias todos los detalles están cuidados para producir un efecto muy preciso en nosotros. Somos conducidos de una manera irresistible a experimentar ciertas emociones y a extraer determinadas conclusiones.

Y, salvando las distancias, nosotros cuidamos con el mismo esmero, inconscientemente, cada detalle de nuestra propia vida. Así, cuando elegimos una interpretación acerca de lo que sucede, normalmente optamos por aquella que nos permite continuar sosteniendo nuestras viejas creencias. O cada vez que decidimos incorporar un nuevo personaje en nuestra historia (a veces un “villano”), lo hacemos para permitirnos desarrollar el “guión” que ya tenemos escrito.

Y la “historia” que estamos protagonizando nos parece tan real, tan cierta, que se nos hace muy difícil comprender que es casi íntegramente una ilusión, que es un error sentirnos a veces injustamente maltratados o víctimas de un destino caprichoso e imprevisible, sobre el que creemos no tener control y del que no nos sentimos responsables.



Ilustración de Gustave Doré

*Querernos nos cura y nos hace felices.
Y es el mejor regalo que podemos ofrecer a los demás...!!!*



Tal vez el lobo había aprendido a canalizar razonablemente bien el costado violento de su personalidad. Y quizás Caperucita no era tan ingenua y vulnerable como nos contaron...

Amar al crítico que llevamos dentro

Muchas personas son excesivamente críticas consigo mismas. Casi nunca están conformes con los resultados de su trabajo, con la calidad de sus relaciones, con su vida en general...

Son perfeccionistas. Pero no por tener un honesto compromiso con lo bien hecho, sino como estrategia para protegerse de la autocrítica ante el más mínimo error cometido.

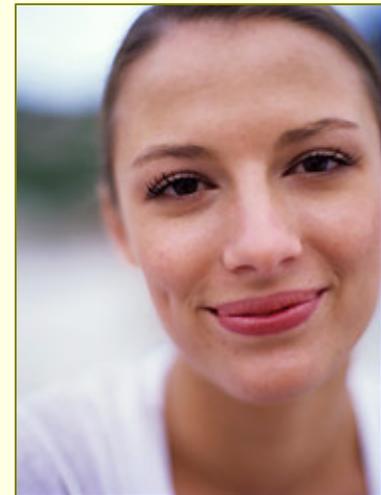
Además, son excesivamente susceptibles a la crítica o a la desaprobación de los demás, en la que ven reflejado su propio y doloroso conflicto interno.

Esa parte autocrítica de la personalidad está respaldada por emociones que parecen justificarla, que la muestran “razonable”: frente al error propio o ajeno, automáticamente surgen el enojo o el disgusto y entonces la opinión desfavorable (es decir, la crítica), parece lógica y natural.

Si una persona con estas características toma consciencia de su situación, si se da cuenta de que su autocrítica sólo le provoca dolor sin ayudarlo realmente en ningún aspecto de la vida, tal vez se diga: “Bueno, tendría que dejar de ser tan autocrítico” o “Debería comenzar a tratarme con más consideración”, lo que no es más que nuevamente el mismo mecanismo muy, pero muy sutilmente disfrazado: observar el propio “error” y reclamarse a sí mismo por cometerlo.

Pero entonces, ¿qué hacer con este rasgo de la personalidad con el que honestamente no estamos conformes, que sinceramente queremos abandonar, si al señalárnoslo como inapropiado estamos actuando desde la autocrítica que nada resuelve? Más precisamente, ¿qué hacer con el crítico que llevamos dentro si al cuestionarlo o criticarlo en realidad le estamos dando el control y lo fortalecemos?

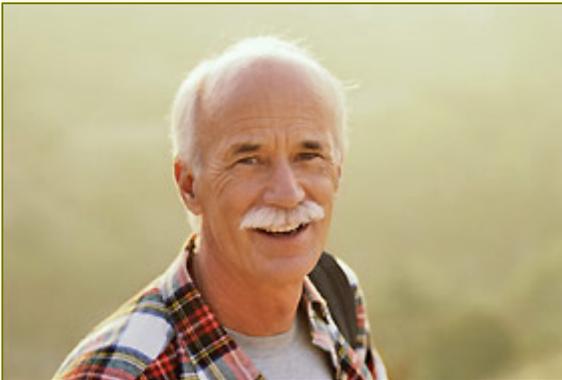
La respuesta a esta pregunta me pareció desconcertante e inesperada. No parece ser la solución lógica de este problema. Pero por ser la respuesta correcta, ciertamente también está respaldada por la lógica.



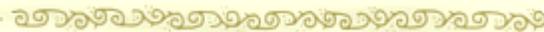
*Querernos nos cura y nos hace felices.
Y es el mejor regalo que podemos ofrecer a los demás...!!!*

Veamos: esta parte crítica (o autocrítica) de la personalidad, la que, disfrazada de saludable perfeccionismo, sólo provoca dolor al calificar de insuficientes todos nuestros esfuerzos y resultados ya que, “lógicamente”, siempre podrían haber sido superiores o mayores o mejores, esa parte crítica **está herida**. Se trata de una parte lastimada, triste y enojada, precisamente porque se formó de la crítica recibida por el niño que fuimos.

Y es legítimo e inevitable que un niño así lastimado por adultos, se sienta dolido, triste y enojado. Y es comprensible que se exprese con el lenguaje y con los códigos aprendidos de la crítica sin amor. Y un niño así lastimado, que no recibió el sano estímulo del amor y la aceptación incondicionales, no merece de nuestra parte nuevas críticas y maltratos para “corregirlo”, sino que le corresponde (y lo reclama, a su manera) que simplemente lo aceptemos y que lo amemos. El amor es lo único que puede devolverle (¡que puede devolvernos!) la paz, el equilibrio y la alegría. **El amor es lo único que puede sanarnos...**



Y esta conclusión no sólo vale en nuestro interior. Cuando finalmente entendemos esta situación que tiene lugar dentro nuestro, cuando comprendemos que la única respuesta eficaz contra la propia crítica o la autoagresión es el amor hacia nosotros mismos (especialmente hacia nuestra parte crítica), inmediatamente apreciamos el alcance universal de esta conclusión. Comenzamos a comprender cuál es la verdadera condición del “agresor”: alguien que en realidad se castiga a sí mismo, alguien que necesita con urgencia darse y recibir su propio amor, alguien que es incapaz de dar amor a los demás y de recibirlo porque recrea o proyecta en ellos su propio drama interno, y, finalmente, alguien como nosotros, que sólo necesita amor para sanar...



Nuestra única función es ser felices

Si me preguntaran si soy completamente feliz, mi respuesta sería, prácticamente siempre, que no. Que lo sería si algunas circunstancias mejoraran, cambiaran o se resolvieran favorablemente. Casi siempre faltaría “algo” para sentirme feliz o, al menos, para sentirme plenamente feliz.

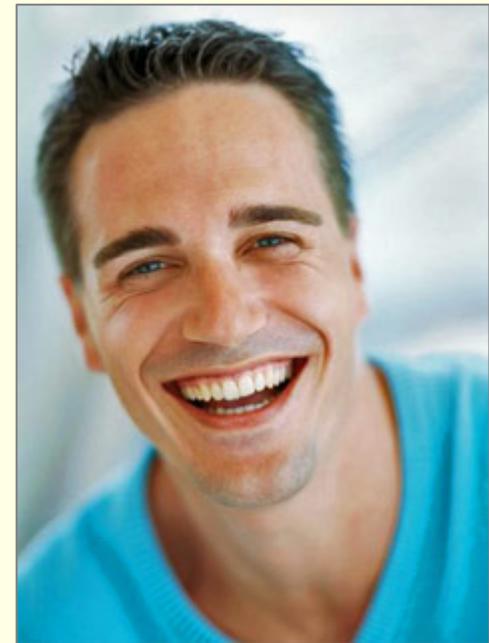
En realidad no soy consciente todo el tiempo de esas condiciones que estaría necesitando para ser feliz. Más bien, hay algo que “opaca” mi estado de ánimo, algo que, analizado en detalle, no es otra cosa que ese conjunto de circunstancias todavía no resueltas a mi favor, todo eso que siento que me falta, que no tengo.

En el libro [Un Curso de Milagros](#), una fuente verdaderamente inagotable de enseñanzas, encontramos la idea, amorosamente desarrollada, de que nuestra única función es perdonar y ser felices.

Bien. Pero, ¿cómo puedo sentirme feliz, colmado de paz, de dicha y de alegría si honestamente siento que hay aspectos de mi vida que no van bien o que van francamente mal, es decir, que me preocupan, me entristecen o que, lisa y llanamente, me deprimen? ¿Cómo puede alcanzarse esa “utópica” felicidad?

Como punto de partida para iniciar una “investigación” al respecto, te propongo la siguiente analogía:

Si estuvieras cenando en un hermoso restaurante, compartiendo la mesa con buenos amigos, si la conversación fuera animada, la atención irreprochable, si ya estuvieras frente a tu primer plato, el que elegiste, tomando tu vino preferido, sabiendo que te esperan el plato principal, el postre, el café... seguramente no estropearías unos momentos tan agradables lamentándote por todos aquellos platos que también te gustan pero que no estarán en tu mesa esa noche. Simplemente no lo harías. Sólo disfrutarías de la cena y de la compañía.



Querernos nos cura y nos hace felices.

Y es el mejor regalo que podemos ofrecer a los demás...!!!

Y en cada momento de nuestras vidas, en cada circunstancia, casi sin excepciones, existen los suficientes elementos maravillosos como para colmarnos de dicha, de felicidad plena. Pero en lugar de asombrarnos y de disfrutar de lo que cada instante nos ofrece, damos por hecho esos pequeños milagros, los consideramos ordinarios, naturales y cotidianos, y, en cambio, destacamos y nos concentramos en eso de lo que el momento carece.

Nuestra única función, entonces, es simplemente **ser felices**. Es decir, contemplar en cada circunstancia aquello con lo que la vida nos está agasajando, y disfrutarlo plenamente. Lo que hoy no tenemos (¡lo que no tenemos todavía!) será precisamente eso con lo que la vida, generosa y abundante siempre, nos sorprenderá en algún otro momento inolvidable...



Y por último...

Querernos siempre nos hace bien, pero especialmente...



*Ámate cuando sientas
que menos lo merezcas,
porque será cuando
más lo necesites.*

La ilustración es de Pete Revonkorpi