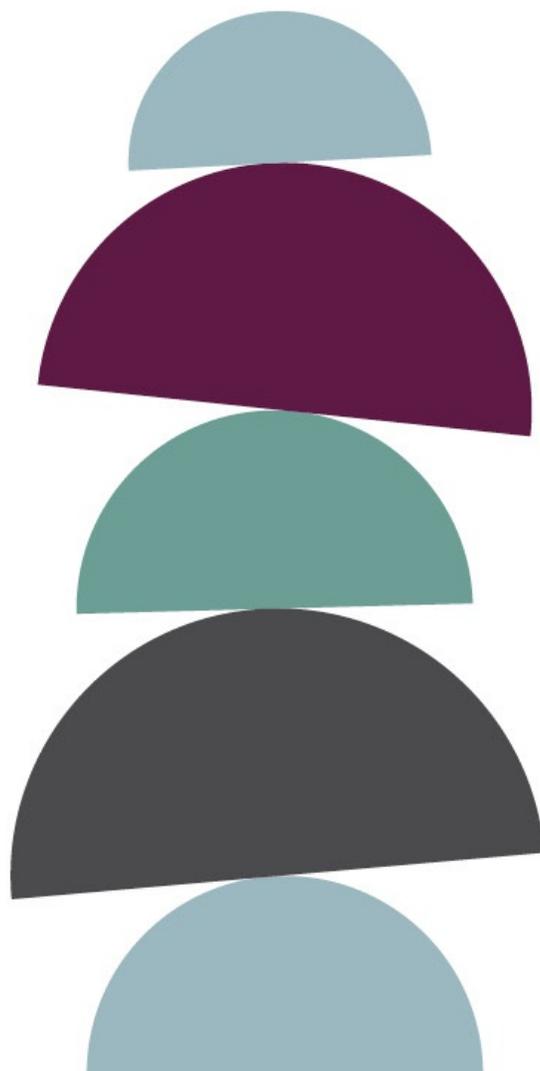


# MEDITACIONES PARA EL AULA



*38 meditaciones guiadas para uso educativo  
y 48 propuestas para el desarrollo personal*

Lorenzo Sánchez Ramos



# MEDITACIONES PARA EL AULA

*38 meditaciones guiadas para uso educativo  
y 48 propuestas para el desarrollo personal*

Lorenzo Sánchez Ramos

EDUCAR  
PRÁCTICO



# Introducción

Estimado lector y, suponemos que en su mayoría, queridos compañeros docentes. Lo que tienes en tus manos no es un plan completo de educación de la interioridad para la escuela. Sí es verdad que reúne muchos de sus requisitos básicos, pero no es nuestro objetivo. Nuestro deseo es compartir la experiencia de varios años ayudando a nuestros alumnos en su proceso de «aprender a ser» a través de la meditación. ¡Por supuesto que esta tarea es sinfónica! Por otro lado, este material puede incorporarse fácilmente en los planes que se tengan trazados en cualquier centro.

Tras pasos inciertos hemos ido adquiriendo la seguridad que nos dan los propios alumnos, que valoran positivamente las experiencias e incluso solicitan más espacios y tiempos para hacer el *viaje imprescindible* del adentro-afuera. Aun así seguimos teniendo presente que estamos pisando terreno sagrado, por eso caminamos «con temor y temblor», sabiéndonos también nosotros implicados en ese proceso.

Nos rodean las invitaciones a vivir desde la superficie, desde la superficialidad. La insatisfacción, tarde o temprano, llega. Nos visita lo hueco, el vacío. Quisimos y queremos dar herramientas para trabajar ese adentro-afuera en el que todos nos vemos inmersos. Consideramos imprescindible, para todo ser humano que quiera vivir su vida con sentido, ese trabajo interior. Viajar por el interior, navegar en las profundidades, es un trabajo de *tempo* lento, pausado. A veces lleno de inquietudes y sorpresas, pero siempre enriquecedor, porque nos esperan tesoros escondidos. Muchos aspectos de nuestra vida están velados, y nuestra labor es revelarlos. Otros están cubiertos, y nuestra tarea es descubrirlos. Estas meditaciones son un buen recurso para realizar este emocionante viaje a terrenos conocidos y otros, a la vez, inhóspitos.

Es el viaje más importante de nuestra vida cuya ruta nos lleva a un claro objetivo: nosotros mismos. La mayor de las ventajas de este interesante viaje es que el cultivo de nuestra dimensión espiritual hace que nos sintamos más intensamente humanos y unidos, a la vez que comprometidos, con toda la humanidad. Nos damos cuenta de que nada de lo humano nos es ajeno. Cuando uno se busca adecuadamente a sí mismo, lo que acaba encontrando es el mundo. Podemos expresar la misma idea, metafóricamente, diciendo que no vivimos solos en un árbol, sino en un bosque y, por tanto, nada de lo que suceda en el bosque

nos es ajeno.

En el interior de este libro vas a encontrar:

- Parte I: el porqué y el para qué de la meditación.
- Parte II: el cómo realizarla y su evaluación.
- Parte III: 38 meditaciones guiadas para uso educativo basadas en cuentos.
- Parte IV, que hemos titulado alegóricamente «Cuaderno de bitácora». Está orientada a ti como persona y como educador. Se trata de doce timones que son 48 propuestas para el desarrollo personal, teniendo en cuenta una visión holística y pluridimensional del ser humano (lo corporal-físico, lo intelectual, lo social-emocional y lo espiritual). La razón de este último apartado responde a que: «No se puede transmitir bienestar estando mal ni se puede transmitir quietud estando inquieto». En esta última parte no se trata de consejos de expertos que ya han «navegado en cien mares y atracado en cien riberas»; no, solamente es una propuesta que a nosotros nos ayuda a seguir creciendo como personas. Navegamos juntos.

Hay muchas posibilidades para hacer el despliegue de este material. Cada centro valorará, teniendo en cuenta su singularidad, en qué tiempos y planes llevarlo a cabo. Puede incorporarse al Plan de Acción Tutorial; también se puede trabajar desde Educación física, Plástica, Música... lo más eficaz es la labor sinfónica; «todos a una» desde distintas perspectivas.

Un pensamiento que a nosotros nos ha servido de inspiración y que compartimos contigo: «Si quieres construir un barco, no ordenes a los hombres ir a por madera ni distribuyas entre ellos los distintos trabajos, es preferible que les enseñes el anhelo por la inmensidad el mar» (A. de Saint-Exupéry).

Gracias por tu confianza y... ¡desplieguen velas!

# Parte I

## El porqué y el para qué

### 1. Dimensiones del ser humano

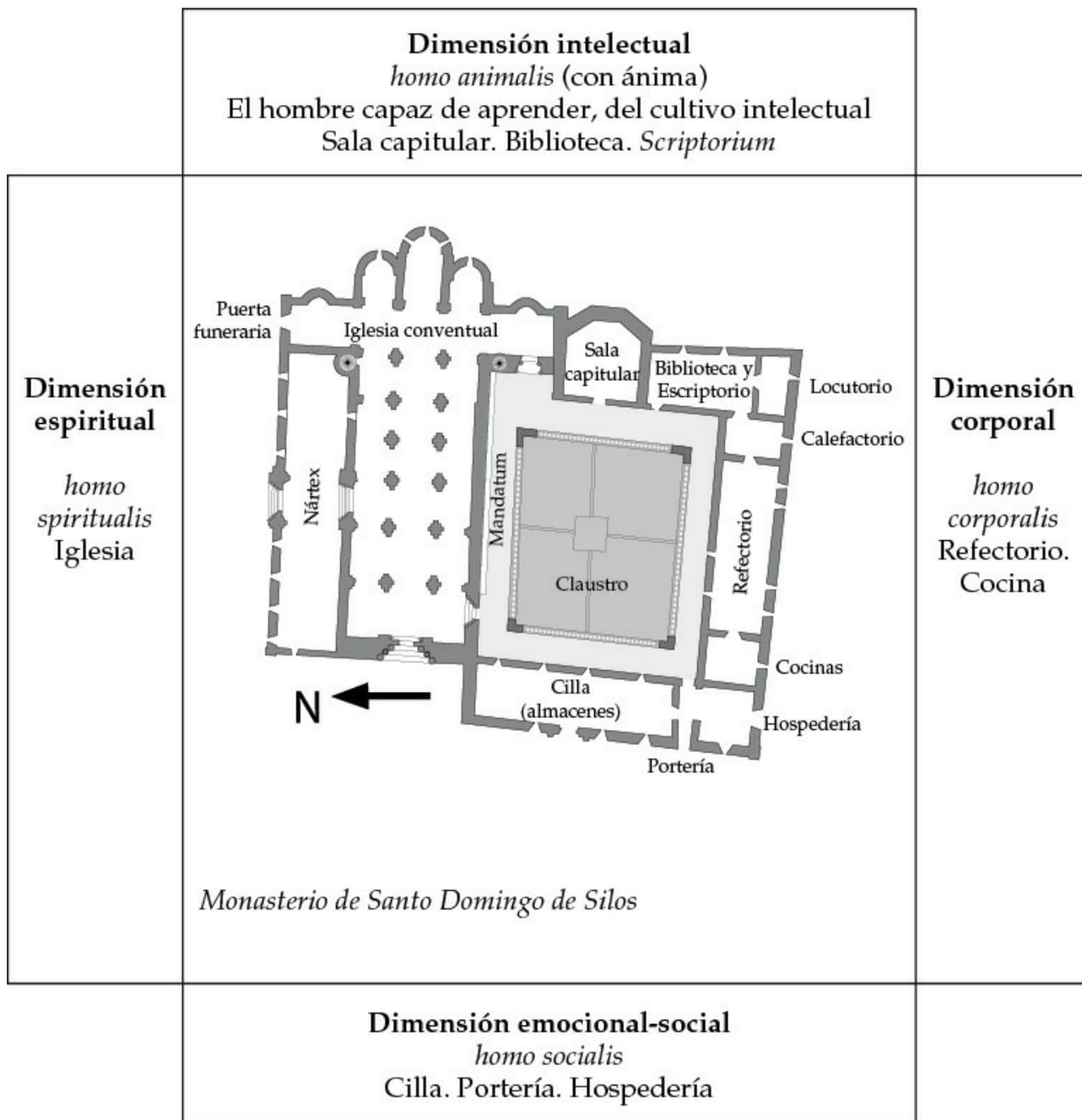
Ante cualquier proyecto educativo adquiere especial relevancia el concepto de persona que subyace. La visión antropológica y de la vida que se transmiten son las que, a la postre, dan peso y valor a lo que se propone. Aquí partimos de un concepto de persona holístico, pluridimensional, y defendemos una educación integral, teniendo en cuenta estas dimensiones: la física-corporal, la social-emocional, la intelectual y la espiritual.

Tomamos como marco de referencia para esta reflexión el claustro monacal. Es una preciosa alegoría de las dimensiones del ser humano. No pensemos que todo esto es un descubrimiento moderno. Las construcciones monacales ya tenían presentes estas dimensiones y su importancia. El claustro era el recinto adecuado por excelencia para la reflexión. Mientras paseaban por él, la propia estructura arquitectónica era una continua invitación a los monjes a meditar sobre el hombre, la vida y su sentido. En la ilustración de la página siguiente reproducimos la planta del monasterio de Santo Domingo de Silos. Hemos añadido en los laterales las dimensiones del ser humano a las que hace referencia.

La educación debe tener presente todas y cada una de estas dimensiones si quiere conseguir un ser humano en equilibrio. Acompañar en este proceso es nuestro reto y nuestro objetivo. En lontananza siempre debemos tener presente el tipo de persona que queremos. Nuestra visión del ser humano guiará nuestros pasos. Quien tiene brújula, quien sabe lo que quiere, quien tiene el norte claro, no se pierde. Puede cambiar la dirección del viento, pero quien tiene claro el puerto ajusta sus velas. Es interesante observar en el plano del monasterio de Silos que en el norte están localizadas las instancias referentes a la dimensión espiritual del ser humano.

De esta visión antropológica se desprenden una serie de valores fundamentales: una persona que cuida y respeta su cuerpo por ser quien posibilita todo lo demás. Una persona en continua relación, interaccionando con otros seres humanos y con el mundo y con un imprescindible compromiso social. Una persona con capacidades intelectuales en continuo proceso de cambio, aprendizaje y mejora.

Una persona abierta a la trascendencia como capacidad inherente a todo ser humano.



Esto nos remite a promover una cultura de respeto a todas las personas, de tolerancia, de respeto a la diversidad. Una cultura promotora de solidaridad,

cooperación, sentido crítico, responsabilidad, diálogo... Una sociedad donde la persona tenga prioridad frente al tener, a la irresponsabilidad personal y social, al individualismo a ultranza, a la violencia, a la pasividad, a la mediocridad... Como seres humanos tenemos ante nosotros el delicado compromiso de dejar un mundo más humanizado que el que nos ha tocado vivir. Simplemente se trata de un asunto de honestidad personal y social.

La mejor manera de invertir tu tiempo, sin excepción, es cultivando tu mente, corazón, cuerpo y espíritu, de modo que puedas aportar más brillantez a este mundo. Despertar esas cuatro dimensiones de tu mundo interior es la mejor acción que puedes emprender. La grandeza exterior va precedida de una excelencia interior. Tu vida externa nunca puede ser más grande que la que existe dentro de ti (Robin Sharma, experto mundial en liderazgo y desarrollo personal).

Para hacer un comentario sobre la *inteligencia espiritual* nos pueden servir las imágenes del llamado «ojo mágico».

Podemos ver la superficie de la imagen, lo que en un primer momento nos entra por los ojos, y quedarnos ahí. También podemos tomar la opción de detenernos, de reposar nuestra mirada. Si nos paramos y centramos la mirada, y damos tiempo, vemos cómo la realidad cambia, se vuelve aún más maravillosa, se sobredimensiona. Esto es lo que nos permite esta inteligencia espiritual, genuina capacidad patrimonio de la especie humana. Todo ser humano goza de este sentido espiritual. Nos facilita ir al fondo de las cosas y descubrir los distintos niveles de realidad existentes. Esta inteligencia nos permite conectar con el fondo y sentido último de las cosas. Como sucede con todas las capacidades, su desarrollo dependerá del entrenamiento. Tenemos un gran potencial dentro de cada uno de nosotros y también depende de nosotros el nivel que queramos llegar a conseguir. A más entrenamiento, mayor profundidad en la visión. Se trata de esa mirada «mística» de la realidad, de las cosas, de lo que sucede. Una mirada ineludible para ser auténticamente humanos. Albert Einstein, el gran genio matemático y físico alemán, creador de la teoría de la relatividad, dice: «La mejor y más honda emoción que podemos experimentar es la sensación de lo místico: aquel al que tal emoción le sea extraña, aquel que no pueda ser arrastrado por la emoción ni arrebatado por el éxtasis, es hombre muerto».

En la búsqueda del sentido de la vida, el ejercicio, el entrenamiento, el cultivo y desarrollo de esta inteligencia se considera esencial en los seres humanos. Hay una realidad que es invisible a los ojos no ejercitados. La finura perceptiva nos

permite tener una visión global de la vida y de la realidad. Todo está interconectado. Las visiones fragmentadas y el olvido de este sentido espiritual supone un grave empobrecimiento para el ser humano.

Ver la realidad iluminada con una luz distinta, disfrutar de lo misterioso de la vida, trascender la superficialidad, dar sentido... son algunas de las ventajas que en los seres humanos nos facilita nuestra inteligencia espiritual. Ayya Khema, monja budista, escribe: «La experiencia mística mediante la contemplación y la meditación lleva a un nivel de conciencia que no deja este mundo al margen, sino que lo permite ver bajo una luz distinta. Los místicos nos brindan una visión distinta del mundo. Esta dimensión implica que se le trascienda no abandonándolo, sino viéndolo tal y como es realmente».

Este cultivo del adentro, de la interioridad a través de la meditación, el autoconocimiento, el silencio, la contemplación... es un requisito previo del triunfo en la vida. El autor del conocido libro *Los siete hábitos de la vida altamente efectiva*, Stephen Covey, nos habla de la interdependencia física, emocional e intelectual entre todos los seres humanos. Aun así nos dice: «Antes de pasar al área de las victorias públicas debemos recordar que la interdependencia efectiva solo puede construirse sobre una base de verdadera independencia. La victoria privada precede a la victoria pública». Esto puede darnos pistas de respuesta al porqué de tanta insatisfacción social, considerando que, en toda la historia de humanidad, nunca se ha gozado de tantos privilegios y posibilidades.

## **2. El cerebro meditativo**

### *a) Ondas cerebrales y estados mentales*

Los avances científicos y los estudios de la neurociencia nos van aportando cada vez más datos sobre el funcionamiento de ese cercano y gran desconocido: nuestro cerebro. Sus impulsos eléctricos generan unas ondas de distintas frecuencias, siendo unas más lentas que otras, dependiendo de la actividad que estemos realizando. A través de una serie de aparatos e instrumentos, esas ondas pueden ser registradas. Nuestro cerebro emite simultáneamente distintos tipos de ondas, aunque una de ellas es la predominante. Dependiendo de esas combinaciones, nuestras habilidades mentales van variando. Contamos también con un gran poder de adaptación a situaciones diversas y también podemos

provocar conscientemente ciertos estados mentales óptimos para cada situación.

Echemos un vistazo a este cuadro sobre las ondas cerebrales y los estados mentales.

Ondas cerebrales	Frecuencias (hertzios) ciclos/segundo	Estados mentales
<i>Beta</i>	14 a 30	<i>Consciente. Vigilia</i> Estado de vigilia normal. Concentración en el trabajo, estudio, lectura. Es el mundo de la lógica, la razón. Uso de los cinco sentidos. En general, estados de atención consciente rutinarios. Conciencia de tiempo y espacio. Predominio del hemisferio izquierdo (lógico, racional, verbal).
<i>Alfa</i>	7 a 14	<i>Subconsciente. Vigilia-relax</i> Estados de relajación activa (provocada) o pasiva (espontánea). Es el mundo de la creatividad, de la imaginación. Nos pone en contacto con el mundo espiritual. Meditación. Difuminación de espacio y tiempo. Ausencia de estrés. Predominio del hemisferio derecho (intuitivo, no verbal, sentimientos).
<i>Theta</i>	4 a 7	<i>Inconsciente. Vigilia presueño</i> Estado de relajación y meditación profunda. Creatividad asociativa. Percepción reducida, excepto en personas experimentadas en técnicas de meditación (yoguis, maestros zen...).
<i>Delta</i>	0,3 a 4	<i>Inconsciente. Sueño profundo. Fase REM. Actividad de las partes más internas del cerebro.</i>

Dado el nivel educativo del presente programa, nos centramos en el estado *alfa*. El *theta* supone ya una práctica que solamente personas experimentadas y especialistas son capaces de lograr después de largo recorrido y entrenamiento.

Podría decirse que la fase *alfa* está en medio del consciente y el inconsciente. Produce imaginación y lucidez. Mayor memoria, asimilación y capacidad de estudio. El estado *alfa* es el estado ideal para desarrollar la creatividad, la intuición, la relajación y la meditación.

La relajación profunda consiste en bajar las frecuencias cerebrales *beta* a

frecuencias cerebrales *alfa*. Esto nos ayuda a desconectarnos de nuestros problemas y preocupaciones habituales. Al bajar estas frecuencias cerebrales bajan también los biorritmos de nuestro cuerpo y los músculos también se liberan de tensiones y bloqueos. El estado *alfa* permite el ejercicio de la imaginación, la creatividad, la visualización...

La música, la respiración, el tono de voz, las esencias y perfumes... son ayudas para conseguir ese estado a partir del cual podemos trabajar con más profundidad lo físico, lo mental, lo emocional y lo espiritual.

– *La música*. La música nos ayuda a adentrarnos en ese estado *alfa*. Ciertos tipos de instrumentos consiguen trasladarnos a él con más facilidad, ya que las vibraciones que producen están muy cercanas a dicha frecuencia. No es extraño ver que en algunos conciertos de música clásica algunas personas se sienten trasladadas a «otra dimensión». También otras personas experimentan un estado de «dormición». Dicen los especialistas que si a los asistentes a un concierto les pusiéramos un electroencefalógrafo, la mayoría del auditorio estaría funcionando en *alfa* o *theta*.

– *El tono de voz*. El tono de la voz de algunas personas también los facilitan, de ahí la importancia de cuidar la voz y el tono que usamos en la relajación y meditación. La voz relata, pero también delata. Nos hacemos una idea de las personas por su voz, por su forma de hablar (ritmo, pausas, entonación...). También la voz manifiesta nuestros estados de ánimo.

Conviene tener especial cuidado en todo lo relacionado con el oído. Nos ofrece muchas posibilidades para equilibrar el cuerpo y armonizar el espíritu. Gracias a él mantenemos nuestro equilibrio corporal.

– *Los aromas*. Los estudios de la aromaterapia ponen de relieve la forma en que los agentes aromáticos influyen en el cerebro. La nariz es una vía privilegiada de entrada al cerebro. Las sustancias administradas por vía nasal, incluyendo las emanaciones de las plantas, son capaces de llegar al cerebro y luego introducirse en la circulación sanguínea. La naturaleza proporciona una increíble cantidad de sustancias olfativas que actúan sinérgicamente, equilibran la actitud mental y mejoran la salud. Es normal que apreciemos el olor de las flores, pero, aunque un árbol pueda desprender una docena de sustancias aromáticas, el sentido del olfato no detecta todas. Pero esto no quiere decir que esa constelación de sustancias aromáticas no sean beneficiosas para nuestra salud. El aceite de lavanda y rosa son sedantes y pueden servirnos para entrar en el estado *alfa*.

Cuando inhalamos por la nariz se inicia con gran velocidad un proceso químico

muy elaborado. Las señales químicas son transformadas en respuestas eléctricas antes de llegar al bulbo olfativo, desde donde son transmitidas al cerebro. La información llega primero al sistema límbico y al hipotálamo, responsables de las emociones, sentimientos, instintos e impulsos. Estas zonas cerebrales también se relacionan con la memoria y gestionan la liberación de hormonas. Por ello, los olores tienen el poder de modificar directamente el comportamiento y las funciones corporales. Finalmente, parte de la información olorosa alcanza la corteza cerebral y se torna consciente. Decía Vladimir Nabokov que «nada revive el pasado con tanta fuerza como un olor al que una vez se asoció».

– *Los mandalas*. Los mandalas son diagramas o representaciones esquemáticas y simbólicas del universo. La mayoría de las culturas tienen configuraciones mandálicas, frecuentemente con intención espiritual. La mandorla (almendra) mística del arte cristiano medieval, ciertos laberintos en el pavimento, los rosetones en las vidrieras de las catedrales góticas, diagramas celtas, indios, etc., representan el espacio sagrado, lo perfecto, lo circular. Las formas concéntricas sugieren la perfección, la equidistancia con respecto al centro, el eterno retorno cíclico de la naturaleza, de la vida.

Dentro de las múltiples técnicas de relajación se encuentra la de pintar mandalas. Esta técnica de relajación no requiere ninguna disciplina expresa. Quien pinta lo colorea según sus gustos estéticos e imaginativos. La pueden realizar personas de cualquier edad, y además fortalece la creatividad. Dibujarlos, colorearlos, favorece la concentración y propicia un estado de relajación y equilibrio.

– En general, el *sonido del agua*, cierto tipo de *imágenes*, especialmente de la naturaleza, determinados tipos de pintura, símbolos... tienen como objetivo ponernos en ese especial estado de la mente. Favorecen llegar a nuestro interior, tocar lo más profundo, lo más sagrado y espiritual del ser humano.

## b) *Hemisferios cerebrales*

Respecto a la evolución del cerebro, los especialistas consideran tres partes:

– *La parte reptiliana*. Más primitiva. Reflejo-respuesta. No piensa ni siente emociones, solo actúa cuando nuestro cuerpo se lo pide: temperatura, hambre, sed...

– *La parte límbica*. Almacén de nuestras emociones y recuerdos. En él se encuentra la amígdala, considerada la base de la memoria afectiva: miedo, rabia,

amor...

– *La parte del neocórtex o cerebro.* Permite tener conciencia y controlar las emociones. Desarrolla las capacidades cognitivas: memoria, concentración, autorreflexión... La corteza cerebral, la nueva y más importante zona del cerebro humano, recubre y engloba las regiones más viejas y primitivas. Esas regiones no han sido eliminadas, sino que permanecen debajo, sin ostentar ya el control del cuerpo, pero aún activas.

Nuestro cerebro está compuesto por dos hemisferios interconectados por un sistema interhemisférico denominado cuerpo calloso. Aunque ambos realizan una labor especializada, funcionan de forma complementaria. Al hemisferio izquierdo, que se refleja en la parte derecha del cuerpo, corresponden una serie de habilidades que tienen que ver con lo verbal, lógico, matemático, ordenamiento secuencial, intelectual, analítico, leer, escribir, interpretación del entorno, pensamiento digital, noción del tiempo, secuencias motoras complejas. Al derecho, que se refleja en la parte izquierda del cuerpo, corresponden lo espacial, musical, holístico, artístico, simbólico, emocional, intuitivo, creativo, olfato, tacto, pensamiento analógico.

Estas peculiaridades tienen sus implicaciones pedagógicas por la necesidad de trabajar con ambos hemisferios, aunque ambas partes actúan coordinadamente. La educación integral que buscamos tiene que tener en cuenta el desarrollo de capacidades que están más relacionadas con el hemisferio derecho: experiencias de totalidad, equilibrio emocional, cultivo de la interioridad, el mundo espiritual.

### *c) Efectos de la práctica meditativa*

La meditación ofrece múltiples beneficios comprobados científicamente. Esto parece ser que nos están diciendo las investigaciones actuales sobre el cerebro y la meditación. Los efectos que la práctica meditativa tiene sobre el cerebro son sorprendentes.

Un equipo de psiquiatras, liderado por el Hospital General de Massachusetts, realizó un estudio que documenta cómo la práctica de la meditación afecta positivamente a nuestro cerebro. Seguir un programa de *meditación de media hora durante ocho semanas* provoca considerables cambios positivos en las regiones cerebrales relacionadas con la atención, la memoria, la autoconciencia, la integración emocional y la empatía. A su vez, la amígdala, foco del estrés y la ansiedad en el cerebro, se encogía.

Respecto a este tema es de obligado cumplimiento citar a Jon Kabat-Zinn, doctor de biología por la Universidad de Harvard y catedrático de Anatomía de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts. Él se dio cuenta del potencial de la práctica de la meditación, del *mindfulness*, para reducir las dolencias de sus pacientes. Así, describe que hay enfermos, con patologías diversas, que responden mejor a este tipo de tratamiento no convencional, logrando significativas mejorías. Crea el famoso programa MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*), extendido por todo el mundo, que ha tenido influencia en el mundo de la medicina, la empresa, el deporte y la educación.

Los investigadores de la Universidad de Carolina del Norte en Charlotte (UNCC), Estados Unidos, concluyeron que con tan solo *un rato corto de meditación durante pocos días*, los seres humanos pueden aumentar sus capacidades cognitivas. Meditar nos transforma físicamente y mejora nuestra salud y bienestar.

Un estudio realizado por científicos de la Universidad de California en Los Ángeles, en el que fueron analizados los escáneres cerebrales de un total de cien personas, la mitad de ellas *practicantes de la meditación durante una media de veinte años*, ha revelado que existe una relación directa entre el grado de pliegues del córtex y el número de años meditando. Las personas que meditan tienen más pliegues en la corteza cerebral. Esto hace que sus cerebros procesen la información más rápidamente que los cerebros de los individuos que no meditan. Cuanto más tiempo se lleve meditando, mayor cantidad de pliegues aparecerán en diversas áreas del córtex.

El célebre neurólogo portugués António Damásio, considerado como el máximo exponente en el funcionamiento del cerebro, comprobó que la parte emocional de nuestro cerebro es el componente que más influye en la toma de decisiones.

Herbert Benson, médico, cardiólogo y profesor de la Escuela Médica de Harvard, detectó que la respuesta de relajación tenía un efecto beneficioso sobre la hipertensión, los dolores de cabeza, las dolencias cardíacas y la ansiedad.

Las conclusiones de los estudiosos sobre la neuroplasticidad del cerebro invitan a ejercitar la meditación como una de las estrategias más eficaces para mantener el cerebro activo y que crezca de modo adecuado, incluso en edades avanzadas.

Escribe Stephan Bodian en su libro *Meditación*:

Los estudios que muestran cambios estructurales reales en el cerebro, como el crecimiento de la materia gris o una mayor conectividad interregional, implican que los cambios correspondientes en cognición, emoción y comportamiento duran y se convierten en atributos. Como es natural, dada la extraordinaria plasticidad del cerebro documentada por los estudiosos, si dejas de meditar

durante un período prolongado y centras tu atención de forma muy diferente, tu cerebro podría volver a cambiar y esos atributos tan duramente adquiridos desaparecerían.

#### *d) El cerebro y la naturaleza*

El cerebro funciona mejor en un entorno natural y de forma más perceptiva que si se vive en la ciudad. Las imágenes de paisajes rurales activan las regiones cerebrales asociadas a las emociones positivas y a la felicidad, mientras que las imágenes urbanas generan una mayor actividad en tres zonas clave relacionadas con la ansiedad y la estimulación.

Contemplar paisajes naturales se asocia a una mayor amplitud de ondas *alfa*, lo que a su vez se vincula a una producción más elevada de serotonina («hormona de la felicidad»). Imágenes que muestran aspectos de la naturaleza – riachuelos, valles, huertos, bosques, granjas y cursos de agua– producen un efecto terapéutico, según marcadores hallados en encefalogramas, electromiogramas y conductancia de la piel. Las imágenes de bosques y agua promueven la actividad de ondas *alfa* y disminuye el ritmo cardíaco. Las vistas urbanas se asocian a un incremento de la tensión muscular.

Pasear por el bosque disminuye los niveles de la hormona del estrés (cortisol), disminuye los síntomas depresivos y mejora el sueño y la sensación de vigor y vitalidad. El cerebro, mientras se encuentra en el bosque, está en estado de reposo. Las sustancias naturales que segregan los árboles de hoja perenne también se han asociado a una mejora de la actividad de las defensas. Incluso la sola presencia de flores y plantas en espacios cerrados promueve mayores niveles de energía, pensamientos más positivos y menor nivel de ansiedad. Un estudio realizado en Noruega demuestra que tener una planta en la oficina o tenerla al alcance de la vista desde el puesto de trabajo disminuye significativamente el riesgo de baja por enfermedad. También se ha demostrado que, en ambientes académicos, las plantas de interior mejoran el aprendizaje, el comportamiento y la salud. Parece ser que va más allá del puro placer estético.

La vista panorámica de la naturaleza mejora el estado de salud. La vegetación promueve la salud, la vitalidad y la longevidad. Simplemente, estar en contacto con la naturaleza durante breves períodos, incluso tan solo tenerla ante nuestros ojos, puede reducir la cascada de la hormona del estrés y mejorar nuestro sistema inmunitario. La naturaleza es como una gotita de morfina para el cerebro.

El constante aceleramiento ambiental, la sobrecarga de trabajo y la multitarea

exigen a nuestro cerebro estar en un continuo estado de atención, alerta y vigilancia, con lo que la ansiedad y el estrés agotan nuestra mente y nuestro cuerpo. Si, cuando llegamos a nuestra casa, encendemos la televisión y aparece una película de acción o de violencia, de tensión, añadimos aún más estrés al ya acumulado durante el día. Esto repercute, en muchas ocasiones, en no disfrutar de un sueño reparador. La excesiva estimulación genera fatiga, y esta ejerce presión en el cerebro, reduciéndose la cantidad y calidad del sueño. Es inteligente aprovechar los mecanismos relajantes que nos proporciona la naturaleza: la brisa, los árboles, el ruido de las hojas, una fuente de agua, una cascada... Un paseo por el parque en la ciudad puede convertirse en un auténtico oasis de descanso. Incluso el ambiente es más silencioso, porque los árboles, además de purificar el aire, absorben parte de los ruidos, atenuando la contaminación acústica y creando ambientes más relajantes.

#### *e) Pensamientos y plasticidad del cerebro*

Los seres humanos, debido a la plasticidad de nuestro cerebro, tenemos la capacidad de modificarlo físicamente mediante los pensamientos que elegimos tener. Cambiar los malos hábitos nos resulta difícil porque nuestro cerebro ha creado conexiones neuronales que los identifica como necesarios para nuestra supervivencia. Introducir un hábito nuevo en la rutina, aunque solo sea uno, es suficiente para desencadenar una revolución positiva en nuestra vida. Podemos crear nuevas conexiones neuronales y construir nuevos hábitos. Los ejercicios de interioridad facilitan el cambio y ayudan a conectar los dos hemisferios, por lo que mejoran el aprendizaje.

Decía Carl Rogers, uno de los padres de la corriente humanista en psicología, que la confianza en la persona y en sus posibilidades de cambio y transformación es la fuerza motivacional del desarrollo humano. Él lo denominó la *tendencia actualizante*. Lo describía así en *El poder de la persona*, usando una sugerente comparación que proviene del mundo agrícola:

Recuerdo que, en mi niñez, guardábamos nuestra provisión de patatas para el invierno en el sótano, varios pies por debajo de una pequeña ventana. Las condiciones eran desfavorables, sin embargo, de las patatas salían unos retoños que eran una especie de expresión desesperada de la tendencia direccional que he estado describiendo. Nunca llegarían a ser una planta, nunca realizarían su potencial real. Pero bajo las circunstancias más adversas luchaban por llegar a ser.

El objetivo global de la educación se resume en acompañar a nuestros alumnos a desarrollarse y a crecer como personas, a «llegar a ser». A diferencia de las patatas en el sótano de la casa de los Rogers, nuestros alumnos sí tienen múltiples condiciones favorables para llegar a ser.

### 3. Meditación y aprendizaje

El llamado *Informe Delors* (informe de la UNESCO, de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI, presidida por Jacques Delors) propone una respuesta a los retos que plantean los cambios de estilo de vida del mundo actual. Dicha respuesta está asentada en cuatro pilares: *aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir y aprender a ser*. Si hay uno de ellos que articula y unifica a los demás es el de *aprender a ser*. Es el gran objetivo de la educación. El autoconocimiento, la autoestima, las relaciones sociales y emocionales saludables, la búsqueda del sentido de la vida, la ineludible responsabilidad social... todo esto está englobado en el camino de la construcción de la propia personalidad, en ese ir haciéndonos.

La meditación nos permite adentrarnos en nosotros mismos, fomenta el autoconocimiento, va poniendo de manifiesto nuestras debilidades, nuestras fortalezas, nuestras oportunidades de mejora. La máxima socrática «conócete a ti mismo» se desarrolla a través del trabajo de la interioridad, de la reflexión y de la meditación. La conciencia de uno mismo (conciencia emocional, autoestima realista, autoconfianza...) es básica en el desarrollo de nuestra inteligencia emocional.

El *Diccionario* de la Real Academia Española define que el aprendizaje es «adquirir el conocimiento de alguna cosa por medio del estudio o de la experiencia». En el caso de la vida interior se hace necesariamente a través de la experiencia. La meditación se nos presenta, por tanto, como una gran oportunidad educativa y de aprendizaje experiencial.

En esta línea también podemos citar el modelo de las *inteligencias múltiples* desarrollado por H. Gardner. Abre el abanico de posibilidades de las capacidades del ser humano y su desarrollo. Las ocho inteligencias definidas por Gardner son: lingüística, lógico-matemática, espacial, cinestésico-corporal, musical, interpersonal, intrapersonal y naturalista. También Gardner habló de una inteligencia existencial o trascendente, aunque no profundizó en ella. Sí lo ha hecho Francesc Torralba en su publicación *Inteligencia espiritual*.

Con la meditación nos exploramos a nosotros mismos, nuestra intimidad, accedemos a nuestros deseos, a nuestro universo emocional... desarrollamos nuestra inteligencia intrapersonal. Comprendernos a nosotros mismos, nuestras formas de relacionarnos, comprender y respetar las diferencias, las múltiples formas de afrontar la vida... está desarrollando nuestra inteligencia interpersonal. La relajación, el control de la respiración, tomar conciencia de nuestro cuerpo, de su funcionamiento, las posturas que adoptamos durante la meditación... desarrolla nuestra inteligencia corporal-cinestésica. La música relajante, la percepción de los sonidos de la naturaleza, la contemplación de lo que nos rodea... desarrolla nuestras inteligencias musical y naturalista.

Nuevamente se nos presenta la meditación como una gran oportunidad educativa. Dice el Dalai Lama que «si enseñáramos meditación a cada niño de 8 años, eliminaríamos la violencia en solo una generación». Transitar por el camino de la meditación está transformando este mundo y colabora en la construcción de uno nuevo.

#### **4. Beneficios de la meditación**

Sin tratar de ser exhaustivos citamos algunos de los múltiples beneficios de la meditación. Los avances científicos confirman la estrecha relación entre meditación y pensamientos y actitudes positivos ante la vida.

*En el plano físico:*

- Aumenta la resistencia y la agilidad físicas.
- Aumenta los niveles de energía vital.
- Estimula los procesos de crecimiento y regeneración del cuerpo.
- Refuerza el sistema inmunológico.
- Mejora la circulación sanguínea.
- Fomenta la relajación natural del cuerpo.
- Libera sustancias químicas que promueven la sanación del cuerpo.

*En el plano mental, intelectual:*

- Estimula la capacidad para superar las tensiones y el estrés.
- Ayuda a resolver conflictos internos y pensamientos obsesivos.
- Aumenta la capacidad de concentración y lucidez en el pensamiento.
- Contribuye a mantener un mayor equilibrio mental.
- Favorece el desarrollo de la creatividad.
- Estimula el pensamiento positivo.

- Estimula el desarrollo de la memoria.
- Contribuye a reducir el déficit de atención y a equilibrar la hiperactividad.

*En el plano emocional y espiritual:*

- Ayuda a mejorar las relaciones interpersonales.
- Contribuye a un estado de relajación, serenidad y equilibrio emocional.
- Ayuda a identificar bloqueos personales.
- Favorece el desarrollo de la consciencia.
- Mejora la capacidad de autorregulación de pensamientos y emociones.
- Fomenta el autoconocimiento y la empatía.
- Favorece una vida interior más rica y profunda.
- Estimula la comunicación «a fondo».
- Facilita el diálogo con lo trascendente.
- Fomenta sentimientos de globalidad, de sentirse parte del todo.
- Orienta para buscar el sentido de la vida.

*En el plano general:*

- Mejora significativamente la calidad de vida.
- Ayuda a distinguir lo nuclear de lo periférico en la vida.
- Promueve el optimismo vital.
- Orienta hacia los objetivos propuestos en nuestro recorrido vital.
- Impregna de nuevos matices la mirada al mundo y a las personas.
- Potencia la capacidad de resiliencia (afrentar dificultades saliendo fortalecido de ellas).

# Parte II

## El cómo

### 1. Planteamiento general de las sesiones

Todas las sesiones que presentamos tienen el mismo esquema general:

1. Predisposición
2. Disposición
3. Posición
4. Respiración
5. Relajación
6. Meditación: número de meditación y título. La sabiduría de los cuentos. Aplícate el cuento. Principio para la vida. (*A este apartado se dedica toda la parte III.*)
7. Regreso
8. Recapitulación

Los puntos 1, 2, 3, 4, 5, 7 y 8 son comunes para todas las sesiones. Varía el punto 6, en el que se usan diferentes cuentos cuyo mensaje y valor son distintos u orientados desde perspectivas diferentes.

#### 1) *Predisposición*

Paso previo que hay que tener en cuenta es la *predisposición del propio educador*. El sentirse bien consigo mismo. Con un equilibrio aceptable como para llevar a cabo la experiencia y que les resulte beneficiosa a nuestros alumnos. El objetivo son ellos, no nosotros. Nosotros hacemos una labor de acompañamiento. Es necesario un trabajo personal anterior del propio educador. No se puede transmitir bienestar estando mal. Es una tarea exigente, no vamos a engañarnos. (*A profundizar en este aspecto está dedicada la parte IV de este libro, con propuestas prácticas para el desarrollo personal del educador.*)

En el inicio de cada sesión es importante *la pregunta y la invitación*.

*¿Qué vamos a hacer?* Recordar el sentido de esta práctica de interiorización, su importancia para el crecimiento y desarrollo personal, su trascendencia en el

autoconocimiento... *La invitación* a disfrutar de esos momentos y aprovechar la oportunidad. Oportunidad de navegar por nuestro mar interior, descubriendo la inmensidad de nuestras riquezas. Oportunidad de pasear por los caminos de nuestro paisaje interior como peregrinos, siempre en búsqueda. Oportunidad de disfrutar de nuestro mundo interno, donde las lluvias y los truenos, en ocasiones mezclados con momentos luminosos y soleados, crean ese hermoso arco iris de color que somos.

Siempre dentro de las posibilidades conviene buscar un *lugar tranquilo*, lo más silencioso posible. En invierno hay que procurar que sea cálido. Es aconsejable que el lugar escogido esté limpio y ordenado, ya que el entorno tiene un efecto directo en la meditación: el orden exterior ayuda al orden interior.

El espacio dedicado a la relajación y meditación conviene que esté *en penumbra*, sin una excesiva luz. Fomenta el recogimiento interior.

*Eliminar las posibles distracciones* durante el ejercicio. No es necesario que tengan ni relojes ni móviles a mano, ya que es el educador quien controla el tiempo.

*Ropa cómoda* que no presione ninguna parte del cuerpo.

Si la relajación y meditación se va a hacer tumbados, aconsejamos, si el ambiente y las circunstancias lo permiten, *descalzarse*. Si se disfruta del privilegio de tener una sala dedicada al trabajo de la interioridad, procuramos dejar el calzado fuera de la sala. Simbólicamente damos sentido a este gesto. Para adentrarnos en nosotros mismos es imprescindible ir con delicadeza, a pie descalzo, despojados, con sensibilidad. Una opción es que traigan para las sesiones unos calcetines gruesos.

Conviene que se quiten los *objetos metálicos*. Comprobar también si tienen monedas en los bolsillos, para que las pongan donde no se puedan caer o perder.

*No chicles*. Además de la tensión que provocan en la mandíbula, si se está tumbado se corre el peligro de tragarlos.

Para ambientar la preparación podemos usar unas *gotas de perfume* o alguna *esencia* suave en un quemador. Tiene la ventaja de la asociación inconsciente del perfume con la situación de relajación y bienestar. Este poder evocador puede transferirse a otras situaciones.

Algunas personas prefieren ponerse en los ojos *un pañuelo*. Les ayuda a mantener los ojos cerrados.

Cuando la relajación y meditación se hace en grupo y tumbados, aconsejamos, dentro de las posibilidades, que se coloquen *en círculo y con los pies hacia el centro*. Además del sentido práctico de la posición, simbólicamente

representamos que todos y todo está interconectado, con sentido. Todos formamos parte de nuestro maravilloso mundo y del universo.

Nosotros, en la sala de interioridad o en el aula, dependiendo del espacio, solemos colocar un *cartel en la puerta* con esta leyenda:

Si no es absolutamente imprescindible,  
NO ENTRAR NI LLAMAR.  
Estamos haciendo ejercicios  
de interioridad, relajación y meditación.  
Estamos PACIFICANDO la MENTE,  
el CUERPO, las EMOCIONES y el ESPÍRITU.  
Gracias por tu respeto  
y que la paz te acompañe.  
PAZ y BIEN

A nosotros nos ayuda y predispone a los demás a respetar ese espacio.

*La música* es una grata compañera en este camino hacia el interior, hacia lo profundo. La música es capaz de entrar directamente y tocar nuestras emociones. Su realidad inmaterial facilita su danza por nuestro cerebro y nuestro corazón. Música suave, sonidos de la naturaleza, música de relajación... Hay mucha. Hay que hacer una cuidada selección.

Hay una salvedad importante: si la relajación y meditación se realiza *al aire libre*, son tantas las posibilidades y ventajas que esto tiene que muchas de las consideraciones anteriores no son necesarias.

## 2) *Disposición: el silencio y la mirada*

Acompañamos los pasos que vayamos describiendo con una *suave música de fondo*.

Queremos mencionar dos disposiciones fundamentales: el silencio y la mirada.

- *El silencio*

Tanto el exterior como el interior. Son niveles distintos. El exterior es necesario para el aprovechamiento excelente de la meditación. Este silencio exterior favorece y posibilita el interior. Es cierto que los grandes místicos y maestros espirituales son capaces de conectar con su interior más profundo aun en espacios

dominados por el ruido. Es debido a su entrenamiento. Nosotros, aún inexpertos aprendices, estamos más influidos por circunstancias externas.

El silencio, en más de una ocasión, es más elocuente que un torrente de palabras. Las palabras, a veces, son origen de confusión y distorsionan la originalidad del mensaje. El silencio permite una comunicación en profundidad, desde dentro, desde lo hondo, *de profundis*.

Algunas frases inspiradoras:

- «Recuerda que el silencio es el vientre de donde nacen los sabios. Si deseas adquirir sabiduría, vuelve a nacer en medio del silencio. Solo así encontrarás tu razón de ser, la razón por la cual has nacido».
- «Hay personas silenciosas que son mucho más interesantes que los mejores oradores» (Benjamin Disraeli [1766-1848], estadista inglés).
- «Cuando hables, procura que tus palabras sean mejores que el silencio» (Proverbio hindú).
- «Los ríos más profundos son siempre los más silenciosos» (Quinto Curcio Rufo, historiador latino).

- *La mirada*

Se pueden mantener los *ojos entreabiertos* o semicerrados. Es importante reducir el nivel de activación exterior. El universo estimular que nos rodea es una llamada continua a nuestros sentidos. Reducir la estimulación exterior favorece canalizar nuestras energías hacia el interior. Disminuir las distracciones favorece la focalización de nuestra atención en lo que deseamos. Esta posición será ideal si nuestra meditación tiene como centro la contemplación de un objeto.

*Ojos cerrados.* La consideramos la opción preferible, a no ser que alguien lo interprete como un paso previo a quedarse dormido. Cada uno tendrá que ir viendo qué posición le resulta más beneficiosa. Se trata de un proceso de descubrimiento interior. Queremos «ver por dentro», que es la mirada que requiere más finura y delicadeza. Cerramos los ojos cuando soñamos, cuando besamos, cuando rebuscamos algo grabado en nuestra memoria, cuando rezamos... en definitiva, cuando queremos entrar en contacto con lo más profundo de nuestra intimidad.

En todas las sesiones, cuando se crea el ambiente adecuado de silencio, nos gusta repetir lo extraordinarios que somos cada uno de nosotros.

Eres especial. Eres único. Eres un ser irreplicable. Por tanto eres grande, único, especial, una maravilla de la naturaleza. Eres una persona valiosa y esencialmente buena. Si alguien duda de tu bondad intrínseca es porque no te conoce suficientemente bien, no te ha mirado en profundidad, todavía no te ha «sabido ver», no ha tenido todavía finura en su mirada. Si mirase más allá de las apariencias vería tu bondad, tu majestuosidad.

### 3) *Posición*

Sugerimos dos tipos de posiciones: una, sentados, y otra, tumbados en el suelo sobre un aislante, aunque hay más. Depende de la conveniencia y posibilidades.

- *Sentados*

En una silla, con la espalda recta, siempre buscando una posición cómoda que favorezca la relajación. La espalda apoyada en el respaldo.

Las manos sobre los muslos, con las palmas hacia abajo. Si se realiza en el aula y hay mesas o pupitres, las manos pueden colocarse encima de la mesa. Hay que buscar sobre todo la comodidad y la ausencia de tensión.

Frecuentemente se sugieren posiciones tradicionales llamadas *mudras* (colocación de las manos). Citamos dos. En una de ellas, la palma izquierda se coloca sobre la derecha por debajo del ombligo, con los pulgares tocándose suavemente formando un óvalo con los dedos. En otra, con las manos sobre los muslos, pero con las palmas hacia arriba. El dedo índice toca el dedo pulgar de cada mano, formando también un óvalo.

La cabeza alineada con la columna vertebral. Los pies en el suelo y las piernas ligeramente separadas. Buscamos el equilibrio externo para favorecer el interno. Conviene recordar que las piernas cruzadas dificultan la circulación de la sangre, y de ahí que, cuando mantenemos esta postura durante un tiempo, la pierna se nos duerma. Procuramos que la expresión del rostro refleje tranquilidad, ausencia de tensión, incluso puede conseguirse un esbozo de sonrisa.

- *Tumbados*

Tumbados en el suelo, sobre un aislante. Buscamos la posición más cómoda,

minimizando la tensión. Se sugiere lo que los especialistas aconsejan, aunque debe prevalecer el criterio de comodidad. Si, durante la sesión, alguien quiere cambiar de postura, que lo haga con la mayor suavidad posible, para no molestar al resto de compañeros.

Como directrices básicas os sugerimos:

Posición	Consideraciones
Colocarse tendido en el suelo boca arriba.	<i>La postura boca abajo</i> hace que se presionen los pulmones, entre otras cosas, dificultando la respiración. <i>La postura de costado</i> , con el paso del tiempo resultará incómoda, ya que todo el peso del cuerpo reposa sobre esa parte, lo cual obligará a continuos movimientos de readaptación.
Separar las piernas, aproximadamente 20 cm.	Si colocamos una pierna encima de la otra se dificulta el paso de la corriente sanguínea a lo largo del cuerpo y provoca que se nos duerman, con su consiguiente malestar y cosquilleo. Si alguien sufre de lumbares, puede doblar las rodillas dejando las plantas de los pies apoyadas en el suelo. Esta postura facilita el descanso de la zona lumbar.
Separar ligeramente los brazos del cuerpo a lo largo de los costados.	Afectará a la posición de los brazos si las manos se colocan suavemente encima del abdomen. A algunas personas puede resultarle más cómodo y, además, se notará el calor que desprenden. Este calor contrarrestará la diferencia térmica corporal, centrada en el vientre, que se manifiesta durante la relajación.
Poner las palmas de las manos hacia abajo o hacia arriba.	<i>Hacia abajo</i> nos invita a recordar nuestro arraigo, estar unidos al centro de la tierra, a la gravedad, a lo más profundo. <i>Hacia arriba</i> evoca la apertura a lo grandioso, a lo inconmensurable, a lo infinito.
La cabeza alineada con la columna vertebral.	Evitar posiciones forzadas que provocan tensión. Buscar el equilibrio. Somos unidad; la postura corporal externa de equilibrio y armonía invita a sintonizar nuestro interior en esas coordenadas.

- *Otras posiciones (a título informativo)*

Los expertos yoguis y los ascetas han meditado durante mucho tiempo de pie, a veces sobre una sola pierna. Otros recostados sobre el lado derecho, con la cabeza apoyada en la mano. Cabe incluso citar la danza giratoria de los derviches. Los taoístas enseñan el arte marcial del taichí como meditación en movimiento.

#### *4) Respiración*

Al hablar de respiración estamos hablando de la fuerza vital que anima todas las cosas. Las tradiciones culturales y religiosas, provengan de donde provengan, insisten en su importancia y trascendencia: *spiritus* y *anima*, de raíz latina, la palabra hebrea *rúaj*, la sánscrita *brahmán*... Cuando se sigue con consciencia la respiración nos adentramos en la armonía interior acercándonos a la plenitud. La respiración es básica y fundamental en todo el proceso. Tratamos de centrar la atención en el ciclo respiratorio que, mecánica e inconscientemente, hacemos. El vaivén respiratorio nos acuna, como el mar a la arena. Estamos rodeados de ritmo: nuestra respiración, la pleamar y bajamar, el balanceo de nuestro cuerpo al caminar, el ritmo de nuestro corazón, sístole y diástole, contracción, dilatación...

#### *Propuestas de entrenamiento para el educador*

Proponemos ejercicios graduales para el educador, para ir adquiriendo una saludable mecánica respiratoria. Ante todo se impone la paciencia. Es una tarea lenta, laboriosa, saludable y estimulante. Un reto en que el éxito nos espera con los brazos abiertos.

Realiza los ejercicios que proponemos en una posición cómoda. Con el tiempo, cuando se tenga más práctica y habilidad, se pueden ir realizando en muchas circunstancias: mientras se camina, en momentos de especial tensión, cuando nuestros marcadores corporales nos indican muestras de estrés...

Cada uno de los ejercicios se han repetir cuantas veces sea necesario hasta adquirir cierta habilidad y soltura. No hay prisa. No hay que mezclar los ejercicios hasta que no se tenga un relativo dominio en el anterior.

Presta atención consciente a los movimientos y a su repercusión corporal. Si nos visitan distracciones que nos alejan de la práctica, regresemos suavemente a nuestra tarea.

### *Ejercicio 1*

- Introduce el aire lentamente por la nariz dirigiéndolo hacia el vientre. Mientras entra el aire, hincha el vientre como si fuera un globo.
- Expulsa lentamente el aire por la boca.

### *Ejercicio 2*

- Introduce el aire lentamente por la nariz dirigiéndolo hacia el vientre. Mientras entra el aire, hincha el vientre como si fuera un globo.
- Mantén el aire unos segundos y aprieta suavemente el abdomen.
- Expulsa lentamente el aire por la boca mientras vas metiendo hacia dentro el abdomen. Imagina que tienes un hilo imaginario atado al ombligo y tiran de él suavemente desde atrás. Puedes imaginarte la mecánica de funcionamiento de un fuelle.
- Después de expulsar el aire, mantén la posición unos segundos e inicia nuevamente el proceso.

Puede facilitar el entrenamiento, si realizamos el ejercicio tumbados, colocar encima del vientre un libro de cierto peso para ir observando cómo sube con la inspiración, cómo se mantiene al terminar este momento, cómo desciende mientras la espiración y cómo se mantiene al terminar el proceso.

### *Ejercicio 3*

- Introduce el aire lentamente por la nariz dirigiéndolo hacia el vientre. Mientras entra el aire, hincha el vientre como si fuera un globo. La variación que te proponemos es la siguiente: dividimos imaginariamente la inhalación en dos partes. Cuando hemos recorrido esa primera parte imaginaria mantenemos firme el diafragma y seguimos inspirando. Notaremos cómo el aire sube a los pulmones.
- Mantén el aire unos segundos.
- Expulsa lentamente el aire por la boca mientras vas metiendo hacia dentro el abdomen.
- Después de expulsar el aire, mantén la posición unos segundos e inicia nuevamente el proceso.

## *Propuesta para las sesiones con los alumnos*

Para las sesiones con los alumnos proponemos globalmente la mecánica descrita en el ejercicio 2. Si el grupo tuviese más experiencia, el educador introducirá las variaciones de forma gradual y convenientemente.

### Pasos:

- Introduce el aire lentamente por la nariz dirigiéndolo hacia el vientre. Mientras entra el aire, hincha el vientre como si fuera un globo.
- Mantén el aire unos segundos y aprieta suavemente el abdomen.
- Expulsa lentamente el aire por la boca mientras vas metiendo hacia dentro el abdomen. Imagina que tienes un hilo imaginario atado al ombligo y tiran de él suavemente desde atrás.
- Después de expulsar el aire, mantén la posición unos segundos e inicia nuevamente el proceso.

### Anotaciones:

- Podemos invitarles a que coloquen sus manos sobre el abdomen para que se concentren y se familiaricen con la sensación de cómo sube con cada inspiración y cómo baja con cada espiración.
- Les invitamos también a que afinen su percepción para notar que tras la inhalación y antes de la exhalación hay un momento de «vacío» que prepara la espiración. Lo mismo sucede con la exhalación, que antes de realizar una nueva inspiración hay un momento de «nada», de «vacío».
- La inhalación y la exhalación se hacen ambas por la nariz, a menos que no se pueda por alguna razón.
- Tras el tiempo de ejercitación de la respiración se les puede sugerir que, a partir de ese momento, se concentren en su respiración observándola, sin modificarla ni hacer ningún tipo de esfuerzo. Que observen relajadamente la mecánica que sigue.
- Empezar a contar cada inspiración y espiración hasta llegar a diez; al terminar, volver a contar desde uno. Al inspirar, contar uno; al espirar, dos; al inspirar, tres, y así sucesivamente hasta diez. Quien se pierda que empiece de nuevo a contar.
- Se les puede invitar a que con cada espiración, mentalmente y en silencio, vayan repitiendo internamente alguna de estas expresiones: «¡Qué bien me

siento!», «¡Qué bien estoy!», «¡Cuánta paz tengo dentro!».

## 5) *Relajación*

### a) *Rutas de relajación. Escáner corporal. Viaje por el cuerpo*

Guiamos la relajación para conseguir serenidad tanto física como mental. Directamente vamos dirigiendo la atención a cada una de las partes del cuerpo para comprobar el estado en que se encuentran o utilizamos distintas visualizaciones que nos faciliten conseguir el estado de equilibrio que buscamos.

Tenemos en cuenta, dependiendo del tiempo de que dispongamos o de los objetivos que pretendamos, que este proceso de relajación puede ser más rápido o más lento. Sugerimos distintas rutas que van desde lo más global a lo más específico. La ruta superior, por ejemplo la 2, supone que se pasa también por la inferior, la 1. Es decir, primero lo general, después lo específico. Hay que tener en cuenta si la relajación se hace sentados o tumbados.

Describimos con más detalle la ruta 1. El resto supondrá ir añadiendo los detalles que el educador considere oportuno o ir cambiando lo que considere conveniente, dando rienda suelta a su propia creatividad.

*La ruta 0* consistiría en realizar un recorrido más rápido: pies, piernas, espalda, hombros, brazos, manos, cuello y cabeza.

Ruta 1	Cuello Cabeza	Espalda Columna vertebral Hombros Brazos Manos Dedos Corazón Pulmones	Piernas	Pies
Ruta 2	Cara Nariz	Pecho Codos Muñecas Abdomen	Pantorrillas Gemelos Rodillas Muslos	Dedos
Ruta 3	Lengua Ojos	Antebrazos Cadera	Pierna derecha Pierna izquierda	Tobillos Huesos...

...	Cintura	Huesos
	Glúteos	Arterias
	Costados	Venas...
	Bíceps	
	Tríceps...	

*Tumbados.* Siente la energía que surge de lo profundo de la tierra. Energía que te atrae y hace que tu cuerpo pese. Cada una de las partes de tu cuerpo son atraídas por la potente fuerza de la gravedad. Tenemos todo nuestro cuerpo en el suelo y nos imaginamos como si unos hilos invisibles nos uniesen directamente con el centro de la tierra...

*Sentados.* Dentro de la tierra hay una potente energía, tan fuerte que, cuando se desata con los volcanes, es terrible y destructiva. En cambio, ahora sale a la superficie con suavidad y nos estamos beneficiando de ella. Esa energía hace que las plantas crezcan, que haya vida a nuestro alrededor, y nos está beneficiando a cada uno de nosotros. Nuestro cuerpo la nota, la siente. Esa energía entra en nosotros por la parte que más frecuentemente está en contacto con la tierra: nuestros pies. Imagínate cómo esa energía beneficiosa entra por tus pies y recorre tu cuerpo... Imagina que esa energía es del color que más te guste y, entrando por las plantas de tus pies, llega a tus piernas y te va recargando de energía... sube...

Nuestra mente tiene un poder inmenso. Vamos a usarla para ir comprobando el estado de relajación de las partes de nuestro cuerpo.

Hay que tener en cuenta la posición del cuerpo, sentados o tumbados en el suelo, para aplicarlo a la situación concreta. Nosotros proponemos comentarios para estar tumbados. Ejemplificamos con más detenimiento la ruta 1. El punto 10 se comentaría al final de cualquier ruta.

### *Ruta 1*

1. Dirige la atención a tus *pies*. Nota cómo están relajados. Son atraídos hacia el centro de la tierra por la fuerza de la gravedad. Pesan. Están profundamente relajados y distendidos, porque no tienen que soportar el peso de tu cuerpo. Están en reposo. Si notas cualquier tipo de tensión en tus pies, suéltala.

2. Presta atención a tus *piernas*. Comprueba cómo están relajadas. Son atraídas hacia el centro de la tierra por la fuerza de la gravedad. Pesan. Si

quisieras levantarlas no podrías; son tan pesadas que parecen de plomo. Están profundamente relajadas y distendidas, porque no tienen que soportar el peso de tu cuerpo. Están en reposo. Si notas cualquier tipo de tensión en tus piernas, suéltala.

3. Dirige la atención a tu *espalda*. Confirma su estado de relajación. Es atraída hacia el centro de la tierra por la fuerza de la gravedad. Pesa. Está profundamente relajada y distendida, porque no tiene que soportar el peso de tu cuerpo. Está en reposo. Si notas cualquier tipo de tensión en tu espalda, suéltala.

4. Dirige la atención especialmente a tu *columna vertebral*. Confirma su estado de relajación. Es atraída hacia el centro de la tierra por la fuerza de la gravedad. Pesa. Está profundamente relajada y distendida, porque no tiene que soportar el peso de tu cuerpo. Está en reposo. Si notas cualquier tipo de tensión en tu espalda, suéltala. Recorre vértebra a vértebra para darle energía y calma. Tu columna es una de las grandes maravillas de tu cuerpo. Te posibilita mantenerte erguido. ¡Te permite hacer tantas cosas! Por su interior hay una continua actividad de información que recorre todo tu cuerpo...

5. Dirige la atención a tus *hombros, brazos, manos y dedos*. Confirma su estado de relajación. Son atraídos hacia el centro de la tierra por la fuerza de la gravedad. Pesan. Están profundamente relajados y distendidos, porque están en reposo, no tienen actividad. Solamente descansan. Si notas cualquier tipo de tensión en cualquiera de ellos, suéltala.

6. Dirige la atención a tu *corazón*. Confirma su estado de relajación. Ahí está, manteniéndote en la vida. Sigue su movimiento rítmicamente, pero con calma, pausado, relajado, tranquilo. A veces tiene que soportar un ritmo vertiginoso de aceleración... pero ahora está tranquilo. En él ponemos el origen de nuestros sentimientos, de nuestras emociones. Cuídale, mírale con cariño, ¡hay tanta grandeza dentro de ti!

7. Dirige la atención a tus *pulmones*. Confirma su estado de relajación. Ahí están, manteniéndote en la vida. Siguen su movimiento rítmicamente, pero con calma, relajados, tranquilos. A veces tienen que soportar un ritmo vertiginoso de aceleración... pero ahora están tranquilos. Disfruta del movimiento calmado que ahora tienen, parece que te están acunando.

8. Dirige la atención a tu *cuello*. Confirma su estado de relajación. Todos tus pensamientos, para que lleguen a tu corazón, pasan por el cuello. Todas tus emociones y sentimientos pasan por el cuello para llegar a tu cabeza. Es importante que esté distendida esta gran vía de comunicación para que la información circule sin dificultad. Ahora está en reposo y no tiene que soportar el

peso de tu cabeza. Si notas cualquier tipo de tensión en tu cuello, suéltala.

9. Dirige la atención a tu *cabeza*. Confirma su estado de relajación. Es atraída hacia el centro de la tierra por la fuerza de la gravedad. Pesa. Está profundamente relajada. Está en reposo. ¡Qué maravilla es tu cabeza! ¡Cuánto misterio! ¡Cuántas posibilidades! Si todavía hubiera alguna preocupación o inquietud en ella, imagínate un hermoso cielo azul poblado de algodonosas y esponjosas nubes blancas mecidas por la suave brisa. Elige una de ellas e introduce en ella la inquietud que ahora te preocupa. No luches contra ella. Acéptala, déjala en la nube para que la suave brisa la lleve y... ya la retomarás. Ahora permítete disfrutar, te mereces estar en paz y en tranquilidad. Tú vales mucho y te mereces el descanso.

Nota. Si la lengua reposa relajada sobre la mandíbula inferior es un claro e inequívoco síntoma de excelente relajación. Su tensión prueba lo contrario.

10. Ahora disfruta de estos momentos de...

Distensión. Relajación. Calma. Tranquilidad. Paz. Descanso. Comodidad.

Suavidad. Reposo. Intimidad. Quietud. Remanso. Sosiego.

Sanación interior. Bienestar. Serenidad. Sensación de ingravidez.

Equilibrio. Armonía.

Recupera fuerzas. Recarga energías.

## *b) Otras opciones*

Aquí sugerimos brevemente otras propuestas que pueden servir de orientación para facilitar la relajación.

### *Visualizaciones*

- Imagínate que estás en un lugar al aire libre donde te encanta estar (montaña, playa, río, bosque...). Imagínatelo con todo lujo de detalles. Estás tumbado en el suelo. Si estás en la montaña o en el bosque, sientes en tu espalda la suavidad y frescor de la hierba. Si estás en la playa, sientes el cosquilleo de la arena y el calor que va relajando tu cuerpo... Si estás en la montaña o en el bosque, oyes el melodioso canto de los pájaros... Si estás en la playa, oyes el ruido de las olas en su vaivén, acariciando la arena... Imagínate la escena disfrutando de cada detalle. Ahora notas cómo tus *pies* están relajados... Al terminar con los pies se les sugiere que internamente se digan: «¡Qué bien estoy!», «¡Qué bien me siento!», «¡Cuánta paz tengo

dentro!». Se continúa con *piernas, espalda, columna vertebral...* Al final de cada una de las partes se repite: «¡Qué bien estoy!», «¡Qué bien me siento!», «¡Cuánta paz tengo dentro!».

- Imagínate que hay una nube de energía encima de tu cuerpo. Esa nube va a ir desprendiendo energía positiva y relajante a cada una de las partes de tu cuerpo. Imagínate cómo unos suaves rayos acarician tus *pies*. Vas sintiendo cómo se van soltando, cómo una gran suavidad les protege... Al final de los pies se les sugiere: esa paz, esa suavidad y esa energía positiva que tienen tus pies se va extendiendo lentamente por todo tu cuerpo... *piernas, espalda, columna...* Al final de cada uno de los miembros se sugiere: esa paz, esa suavidad y esa energía positiva que tienen tus... se va extendiendo lentamente por todo tu cuerpo...
- Una variación que puede introducirse es que, cuando están centrados en alguna parte del cuerpo y relajados, se invite al agradecimiento. Por ejemplo: tus pies están relajados, tranquilos... ¡Cuántas cosas puedes hacer con ellos! Sin ellos, tu vida estaría muy reducida de posibilidades. Agradece a tus pies el gran servicio que te prestan a ti como persona en el crecimiento y construcción de tu personalidad. ¡Cuánto tienes que agradecer a tus pies!

Es a partir de la relajación cuando comienza el *trabajo profundo sobre los tres planos: físico, mental y espiritual*.

## 6) Meditación

Este apartado tiene una especial relevancia. Consta de cuatro partes: a) Número de meditación y título. b) La sabiduría de los cuentos. c) Aplícate el cuento. d) Principio para la vida. Desgranamos cada uno de ellos.

### a) Número de meditación y título

Cada una de las meditaciones lleva un título en el que aparece el valor o valores sobre los que versa el cuento y sobre los que se va a profundizar. Al final de esta parte II facilitamos una tabla con los títulos de los cuentos y el tema que desarrollan.

### b) La sabiduría de los cuentos

Los cuentos entrañan una sabiduría que, en ocasiones, supera a los grandes discursos. En ocasiones, cuando se quiere profundizar en un tema, se acude a la

sencillez de los cuentos. Han sido la forma de transmisión de la cultura en muchas civilizaciones. Tienen un poder evocador y sugerente innegable, incluso terapéutico.

Los cuentos invitan a imaginar, a crear, a soñar. Enseñan, consuelan, curan, cierran heridas, abren esperanzas. ¡Tan sencillos y tan grandes! Remueven contenidos conscientes e inconscientes y nos ayudan a procesar nuestra propia historia personal. Pueden llegar a ser sencillos pilares en la transformación de nuestra vida.

Los cuentos nos acompañan toda la vida con su gran poder pedagógico. Acompañan y nos ayudan a cómo gestionar nuestras emociones, nos sugieren caminos por donde transitar... En el cuento se mezcla lo educativo con lo curativo. Nos ayudan a verbalizar cosas, sentimientos, deseos, inquietudes... a ver las cosas desde diferentes perspectivas. Ayudan incluso a la toma de decisiones. Cada personaje puede reflejar una parte de nosotros y cada circunstancia puede ser el reflejo de nuestra vida.

La selección de cuentos es una tarea delicada. No vale cualquiera. Tendremos en cuenta la edad adecuada a la que van dirigidos, el mensaje sugerente, el final positivo, que estimule la imaginación, para que abra simbólicamente nuevas puertas en la resolución de nuestros conflictos o nos impulse a volar más alto buscando nuestra autorrealización. Dicen que, en cierta ocasión, una madre pidió consejo a Albert Einstein. Su hijo tenía dificultades en la adquisición de conocimientos científicos. «Cuénteles historias», le aconsejó el famoso científico. «Pero mi hijo no es bueno con las ciencias», le replicó la madre. Einstein volvió a repetir el mismo consejo: «Cuénteles historias».

Antes de las sesiones repasaremos los cuentos para hacer una lectura correcta, entonaciones, personajes...

Al final de la lectura de cada cuento dejamos un espacio de silencio para que el mensaje resuene en el interior de cada persona.

### *c) Aplícate el cuento*

Tras la lectura del cuento es básica la aplicación a la vida; se trata de sacar lecciones que nos ayuden en el crecimiento y desarrollo personal. Que nos impulsen a llegar allá donde podamos llegar, que estimulen lo mejor de nosotros mismos. Es una mirada en profundidad.

Ofrecemos pistas para la meditación. En ocasiones, desarrollando una idea; otras, lanzando preguntas abiertas que remuevan; otras, sugiriendo frases, a modo de mantras, que resuenen en nuestro interior. Se trata de facilitar la

reflexión, la meditación, la aplicación a la propia vida, *siempre en clave positiva*.

#### *d) Principio para la vida*

Tras la escucha del cuento, la reflexión y la meditación se invita a que cada persona saque un principio para su vida, un criterio de actuación, una máxima para recordar, un mantra que repetir, un pensamiento positivo que recordar. Transferir lo pensado, vivido, sentido, oído... a la propia vida. Un compromiso. Lo pensado y meditado en estos momentos, dadas las circunstancias de relajación adecuadas, queda grabado en nuestro interior con una hondura sorprendente. No se consigue esto por otros medios. La calidad de nuestros pensamientos incide directamente en la calidad de nuestras emociones y acciones; sin olvidar que todo está interrelacionado.

Se sugieren varios posibles principios para la vida como orientación. Se valorará la posibilidad de sugerírseles.

#### *Anexo. Otras fuentes de inspiración*

Proponemos otra serie de posibilidades; en unas ocasiones, para ampliar; en otras, para clarificar. Pensamientos, citas... para aprender de los maestros.

#### *7) Regreso*

Cambiamos la música y escuchamos una un poco más movida, tampoco en exceso. Música sin letra. Puede ser clásica. Los movimientos más rápidos de los conciertos barrocos son ideales para este momento.

El regreso ha de hacerse con suavidad. Si no somos delicados, la experiencia dejará un mal sabor de boca. Hay que tener en cuenta que, si alguien se ha dormido, hay que invitar a los compañeros a que se le despierte con suavidad. La brusquedad es desagradable, pero aún más en esos momentos.

Para el regreso podemos usar una *visualización*, pero ya más rápida que las usadas para la relajación.

- Imagínate una inmensa bola de luz brillante en el cielo. Es una luz revitalizante. Todo lo que toca se transforma, se regenera, cobra una vida más radiante. Visualiza cómo esa luz va descendiendo en suaves rayos que tocan tu *cabeza*. Al contacto notas que todo lo que hay dentro de tu cabeza

es más brillante, más hermoso. Esos rayos, a través del *cuello*, recorren tus *hombros*... Cada parte que tocan la llenan de energía positiva... (*brazos, manos, dedos, pecho, abdomen, piernas, muslos, rodillas, pies, dedos*...) A medida que la luz va tocando cada una de las partes de tu cuerpo puedes ir moviéndolas lentamente, poco a poco, con movimientos lentos. Te vas despidiendo del ejercicio. Puedes estirarte para que tus órganos vayan adquiriendo la tensión necesaria para moverte... Abre lentamente los ojos. Levántate con suavidad, apoyándote de costado, y estírate, especialmente la espalda.

Provocar el humor para que se rían (estado interruptor). Esto ayuda a un regreso más satisfactorio. Nos pueden servir frases como: «Si alguien nos ha abandonado, despertadle con cariño y delicadeza», «Si alguien ha viajado a otra dimensión, despertadle con cariño y delicadeza», «Si alguien ha adquirido el estado de trance, como los grandes místicos, despertadle con cariño y delicadeza».

Dejar un breve espacio de tiempo para comentarios entre ellos.

## 8) *Recapitulación*

Es el momento de recoger, de reorientar, de recapitular. Solemos recordarles que el tiempo cronológico vivido durante esta experiencia es el mismo para todos, pero la vivencia de ese tiempo es distinta en cada persona. Este es el motivo por el cual conviene escuchar a los demás, porque es muy enriquecedor.

Solemos tener varias formas:

- Hacemos una ronda en la cual cada uno dice *una palabra* que sintetice o resuma lo que ha pasado por mí o en mí, o lo que he vivido, o un pensamiento que he tenido, o una sensación o una emoción, un sentimiento. Puede ser en una *frase corta, un comentario breve, una consideración*...
- Escribir en el cuaderno o diario de meditación (junto con la fecha, título de la sesión, cuento...) algunas de estas cuestiones:
  - ¿Qué he aprendido de interesante?
  - ¿Qué he hecho bien de todo el proceso? ¿Qué puedo hacer mejor?
  - ¿Qué criterio o principio para la vida he sacado?
  - Si todo esto vivido hubiera sido una película, ¿cómo la titularía?
  - ¿Qué me llevo?
  - ¿Qué echo en la mochila de mi vida?

— ...

Hay que responderlas en primera persona.

## 2. Orientaciones para el educador

Si hay un elemento básico e imprescindible en todo este proceso es el *convencimiento*. Como educador debes estar convencido de la eficacia y del valor de la meditación, además de tener cierto recorrido. Debes creer de verdad en lo que haces. Merece la pena arriesgarse y compartir con los demás este tesoro. Solo se puede enseñar lo que se conoce. En este caso es necesaria la sabiduría, es decir, un conocimiento experiencial.

*Prepara las sesiones con mimo y delicadeza.* Haz un repaso mental de todo el proceso y de lo que pretendes. Visualízate en situación, en el momento y lugar donde se va a desarrollar. Anticipa obstáculos con vistas a su solución. Las prisas no son buenas consejeras.

Realiza una cuidada *selección de música de relajación*. Hay abundante, pero debes elegir la que tú consideres adecuada para el momento. Que te guste a ti. Controla que el volumen de la música no sea excesivo y molesto ni tampoco inaudible. Es un recurso excelente, pero debemos manejarlo con habilidad.

*Cuida el ambiente y el lugar.* Elige, si es posible, un lugar donde no haya ruido molesto. Cuida la ambientación general. La temperatura de la sala o del lugar es fundamental; los extremos no facilitan la meditación y pueden convertirla en desagradable.

*Con el ejemplo por delante.* Si invitas a tus alumnos a que se descalcen e incluso les explicas el significado simbólico de este gesto, que el primero en descalzarse seas tú. Si les invitas a bajar el tono de voz para crear un ambiente sonoro acogedor, que tu voz sea cálida. Si les invitas a que relajen su cuerpo, su cara... que tus gestos no expresen tensión.

*Flexibilidad.* Te preparas con rigor, pero debes estar atento a lo que te dicen, a cómo van reaccionando, a qué detalles dicen que les ayuda, a qué cosas les resultan más desagradables... escuchar, escuchar, escuchar y fluir... Ellos son nuestros grandes maestros si tenemos apertura para aprender. Sé flexible, la verdad es poliédrica y, generalmente, nosotros vemos una cara; los más inteligentes pueden ver hasta dos.

Crea las condiciones necesarias, informa, programa, comunica... para que el resto de personas *respeten estos momentos y espacios de meditación*.

Que tu *tono de voz* sea apropiado al lugar y al número que personas. Habla con suavidad y convencimiento. No chilles y tampoco hables tan bajo que no te oigan. Que tu voz tranquilice, pacifique, desprenda calma.

Analiza la acústica del lugar y *sitúate en el sitio que estimes más adecuado*. No te desplaces, para que la voz llegue uniforme a todos. Las variaciones y los desplazamientos mientras hablas distraen. Aunque tengan los ojos cerrados, la mente sigue inquieta: «Está aquí cerca», «se aleja», «ahora ha ido...».

*Presta atención a las reacciones del grupo*. Nos van indicando si por donde vamos es el camino adecuado o si, tal vez, debemos ir ajustando la conducción de la sesión.

Algunos *datos prácticos para tener en cuenta*. No mascar chicle por el riesgo que entraña de poder tragárselo. Ir al servicio antes de la sesión, si es que tienen necesidad. Avisarles con anterioridad de que, si tienen un ataque de tos mientras están tumbados, que se pongan de medio lado y encojan las piernas. Aun así tendremos preparadas algunas botellas de agua por si las necesitan. Si tienen que levantarse, que lo hagan con el mayor sigilo posible, para no molestar al resto de compañeros.

Recordarles que, si les visita cierta somnolencia, que intenten luchar contra ella y que no se abandonen en los brazos de Morfeo, ya que se privarían de las ventajas y *beneficios físicos, mentales, psicológicos y espirituales inherentes a la meditación*.

*La palabra* es patrimonio del ser humano, y a través de ella podemos llegar hasta lo más íntimo de las personas. Por eso es importante cuidarlas por la repercusión que tienen, y más aún en este estado de meditación. Sin lugar a dudas, el educador es un profesional de la palabra. En su libro *Gramática de la fantasía*, Rodari utiliza una comparación excelente que refuerza el gran poder que tenemos con el uso de la palabra. Dice que si tiramos una piedra en un estanque producirá una serie de ondas concéntricas en la superficie que irán afectando a todo lo que flota. Todo lo que hay se ve afectado, de una u otra forma, por la oscilación. Mientras la piedra desciende hacia la profundidad aparta algas, asusta a peces... causa nuevas agitaciones. Finalmente, cuando toca fondo, remueve el limo, golpea objetos caídos y crea innumerables microeventos que se suceden en un brevísimo espacio de tiempo.

De forma no muy diferente, una palabra dicha impensadamente, lanzada en la mente de quien nos escucha, produce ondas de superficie y de profundidad, provoca una serie infinita de reacciones en cadena, involucrando en su caída sonidos e imágenes, analogías y recuerdos, significados y sueños, en un movimiento que afecta a la experiencia y a la memoria, a la fantasía y

al inconsciente, y que se complica por el hecho de que la misma mente no asiste impasible a la representación. Por el contrario, interviene continuamente, para aceptar o rechazar, emparejar o censurar, construir o destruir.

La relajación, la meditación y todo el espectro que las rodea no es contenido exclusivo de ninguna materia en particular. Se puede cultivar y trabajar en cualquier disciplina académica, ya que incide en lo más profundo del ser humano, en lo que todos confluimos. En cualquier materia relacionada con lo plástico y con lo visual se pueden elegir, crear y colorear mandalas, creando así un ambiente especial de concentración y relajación. Ejercitar la respiración y la relajación en Educación física es uno de sus objetivos prioritarios. La música nos ofrece un mundo de posibilidades: escuchar con los ojos cerrados, imaginar qué está describiendo, seguir mentalmente algún instrumento que suene, bailar al ritmo, dejarse llevar... con ello estamos entrenando en relajación, concentración, imaginación, creatividad. Dependerá de nuestra habilidad relacionar también la música con lo que tiene de matemática. Las materias que tengan que ver con las ciencias naturales nos ofrecen la posibilidad de escuchar sonidos de la naturaleza, reales o grabados. Hay infinidad de recursos que unen música y sonidos de agua, lluvia, ríos, mar. La meditación también tiene cabida en el Plan de Acción Tutorial, en la asignatura de Religión... Como hemos comentado, es una tarea sinfónica. Cada uno desde su instrumento (materia) y su pericia, profesionalidad o virtuosismo, estamos ayudando a la gran obra magistral que es el acompañamiento de nuestros alumnos a ser personas en su sentido más integral e integrador.

Queremos terminar este apartado de *orientaciones para el educador* recordando que la parte IV del presente libro está dedicada íntegramente al educador. Se hacen 48 propuestas para el desarrollo personal. Partimos del principio de que «no se puede transmitir quietud estando inquieto ni se puede transmitir bienestar estando mal».

### **3. Distribución de las sesiones**

El criterio que hemos seguido para distribuir el material es la extensión de los cuentos. Evidentemente, no tiene mayor trascendencia, ya que podemos equilibrar la sesión haciendo más o menos larga la parte de respiración y relajación. Los dividimos en cuentos cortos, de extensión media y largos.

En una tabla presentamos la extensión, el cuento y el tema de la meditación. Esta visión panorámica puede ser de gran utilidad.

Desde aquí mostramos nuestro más sincero agradecimiento a sus autores, tanto los conocidos como los desconocidos, por su buen hacer y creatividad.

Extensión	Cuento	Tema
Cortos	1. Un niño en el gran cañón	La vida es como el eco
	2. La cantera	Dar sentido a la vida
	3. La rana	El poder de las palabras
	4. Las dos vasijas	Transformar los defectos en posibilidades
	5. El sol y el viento	La bondad
	6. La caja llena de besos	La ternura
	7. Las arrugas de la vida	Las lecciones de la vida
	8. Regalos que no conviene recibir	Libertad de elección
	9. Las tres rejas	La verdad, la bondad y la necesidad
	10. El diamante	El desprendimiento
	11. El saco lleno de plumas	La envidia y la calumnia
	12. La carreta vacía	La humildad
	13. La rosa y el poeta	La dignidad de las personas
	14. El pescador	La filosofía de la no necesidad
	15. La mariposa	El sentido del sufrimiento
	16. Rompecabezas	El hombre y el mundo
	17. Asamblea en la carpintería	La necesidad de los demás
Medios	18. El peregrino	La felicidad
	19. El gusano y la mariquita	La amistad
	20. La flor de la honestidad	La honestidad
	21. La alegoría del carruaje	El cuerpo, las emociones y los pensamientos
	22. El paraguas amarillo	Crea tu destino
	23. Las trenzas y la pipa	Amor auténtico
	24. Construir puentes	Saber perdonar
	25. La zanahoria, el huevo y el café	Posturas ante la adversidad
	26. El arte de vivir	Filosofía de vida
	27. Las canicas rojas	Trascendencia de nuestras acciones
	28. La botella	Dar y recibir
	29. El vendedor de globos	El interior, el adentro
	30. Diálogo de dos gemelos	La muerte
	31. La camisa del hombre feliz	La felicidad
	32. Autobiografía de un coco	La autoestima
	33. El valor del anillo	El valor de las personas
	34. El hombre de la ventana	Hacer felices a los demás
Largos	35. El lápiz y el abuelo	Siete lecciones para la vida
	36. El círculo del 99	Valora lo que tienes
	37. El país de los pozos	La vida interior
	38. Por una jarra de vino	La solidaridad

#### 4. Evaluación de las sesiones

Esta actividad, contemplada dentro del Plan Estratégico del Centro, tiene como objetivos fomentar el *aprender a ser*, facilitar el *crecimiento integral de la persona* y potenciar el trabajo con la propia *interioridad*.

Valora de 1 a 5, siendo 1 la puntuación más baja y 5 la más alta, cada uno de los aspectos que aparecen en el cuadro

Las sesiones de relajación y meditación...	Valoración				
	1	2	3	4	5
1. Me ayudan a crecer como persona					
2. Me ayudan a plantearme cosas que considero importantes en mi vida					
3. Me ayudan a reflexionar sobre algunos aspectos de mi vida que tenía algo descuidados					
4. Me ayudan a plantearme algún interrogante					
5. Me han despertado algún tipo de sentimiento o emoción que me ha resultado gratificante					
6. Me ayudan a conocerme más a mí mismo					
7. Me han abierto algún camino de superación personal					
8. Me han hecho descubrir algún aspecto de mí mismo que no conocía					
9. Me ayudan a la renovación y puesta en práctica de mi proyecto de vida					
Otros aspectos...	Valoración				
	1	2	3	4	5
10. Me gusta tener actividades de este tipo con mis compañeros y compañeras de clase					
11. Tengo ciertas resistencias personales con este tipo de actividades y me incomodan					
12. Veo la necesidad e importancia de buscar en mi vida momentos de silencio, reflexión y meditación					
13. He intentado buscar momentos de silencio, reflexión y meditación en mi vida diaria					
14. La música que se ha utilizado me ha ayudado a relajarme y concentrarme					

Escribe tus sugerencias y observaciones para mejorar este tipo de actividades:

.....

Muchas gracias

# Parte III

## 38 meditaciones guiadas para uso educativo basadas en cuentos

Recordamos el esquema general de todas las sesiones:

1. Predisposición
2. Disposición
3. Posición
4. Respiración
5. Relajación
6. Meditación
7. Regreso
8. Recapitulación

Decíamos que los puntos 1, 2, 3, 4, 5, 7 y 8 son comunes para todas las sesiones. La parte variable, dependiendo del valor y mensaje que queramos transmitir, es el punto 6. En esta parte III aparece una cuidada selección de cuentos cuyo tratamiento metodológico consta de cuatro apartados: número de meditación y título; la sabiduría de los cuentos (el cuento); aplícate el cuento; principio para la vida (anexo: otras fuentes de inspiración, para aprender de los maestros).

### **Meditación 1: la vida es como el eco**

*La sabiduría de los cuentos. Un niño en el Gran Cañón*

Cuentan que una vez un niño fue llevado por su padre al Gran Cañón, en Arizona. Estando dentro, en lo profundo del lugar, el niño gritó al aire:

–¡Imbécil!

Y el eco resonó: «Imbécil... imbécil... imbécil...».

El niño volvió a gritar:

–¡Tonto!

Y el eco resonó: «Tonto... tonto...tonto...».

El niño, exaltado y enfadado, gritó:

–¡Estúpido!

Y nuevamente el eco resonó: «Estúpido... estúpido... estúpido...».

El niño, muy enfurecido y triste, se abrazó a su padre. Este, con calma, le dijo:

–No tienes por qué llorar. Escucha...

Y el padre gritó:

–¡Amigo!

Y el eco resonó: «Amigo... amigo... amigo...».

Luego gritó:

–¡Te quiero!

Y el eco devolvió: «Te quiero... te quiero... te quiero...».

–¿Ves? Él te trata como tú le tratas.

*(Silencio)*

### *Aplicate el cuento*

(Siempre hablando suavemente y dejando espacios de silencio adecuados. No conviene abusar de la palabra.)

- Hay personas que viven tristes, solas, amargadas. Hay personas que se quejan de todo y por todo. ¿Será esto el eco de lo que echan a la vida?
- Hay muchas personas que viven felices y tranquilas, agradeciendo los inmensos regalos de la vida, la salud, los amigos, la familia, las oportunidades. ¿Será esto el eco de lo que echan a la vida?
- A veces culpamos a los demás de lo que nos pasa. ¿No será que lo que nos pasa depende de nosotros y no debemos culpar a los demás?
- ¿Qué sueles echar a la vida: tristeza, alegría, críticas, amabilidad, amargura, agradecimiento...? ¿Qué recoges?

### *Principios para la vida*

- Cuando se envía a la vida amor, respeto y cariño, ella te responde de la misma manera.
- La vida es hermosa si la tratas bien. La vida es un asco si la ensucias.
- Si quieres ser amado, ama (Séneca).

*Anexo. Otras fuentes de inspiración*

Dice Mahatma Gandhi:

La vida me ha enseñado...

- que la gente es amable si yo soy amable;
- que las personas están tristes si yo estoy triste;
- que todos me quieren si yo los quiero;
- que todos son malos si yo los odio;
- que hay caras sonrientes si les sonrío;
- que hay caras amargas si estoy amargado;
- que el mundo está feliz si yo soy feliz;
- que la gente se enfada si yo estoy enfadado;
- que las personas son agradecidas si yo soy agradecido.

La vida es como un espejo: si sonrío, el espejo me devuelve la sonrisa.

La actitud que tome frente a la vida es la misma que la vida tomará ante mí.

El que quiera ser amado que ame.

*La vida es un eco*

Lo que envidias regresa.

Lo que siembras cosechas.

Lo que das obtienes.

Lo que ves en los demás existe en ti.

La vida es un eco, siempre regresa a ti.

*Pensamientos*

- Deja que tus ojos miren con amabilidad, que tu lengua hable con dulzura y que tu mano toque con suavidad (Sivananda).
- Si quieres hallar en cualquier parte amistad, dulzura y poesía, llévalas contigo (Georges Duhamel).

## **Meditación 2: dar sentido a la vida**

### *La sabiduría de los cuentos. La cantera*

Cuentan que un transeúnte se detuvo ante una cantera donde trabajaban tres compañeros. Preguntó al primero:

–¿Qué haces, amigo?

Y este le respondió sin levantar la cabeza:

–Me gano el pan.

Preguntó al segundo:

–¿Qué haces, amigo?

Y este, acariciando su tarea, explicó:

–Ya lo ves, estoy tallando una hermosa piedra.

Preguntó al tercero:

–¿Qué haces, amigo?

Y el hombre, alzando hacia él unos ojos llenos de alegría, exclamó:

–¡Estoy edificando una catedral!

El caso es que los tres realizaban la misma tarea, pero solo el tercero descubría su grandeza y dignidad.

*(Silencio)*

### *Aplicate el cuento*

(Siempre hablando suavemente y dejando espacios de silencio adecuados. No conviene abusar de la palabra.)

- Ante un mismo trabajo, ante una misma actividad, las personas toman distintas posturas. Dependiendo de estas, la tarea resulta agradable o penosa. El trabajo es el mismo, pero la vivencia es distinta.
- La suerte que tenemos las personas es que poseemos la capacidad de decidir cómo queremos hacer las cosas. En tu mano está la decisión. Eres tú quien decide tu felicidad o tu sufrimiento. ¿Qué eliges?
- En todo lo que haces, ¿te has propuesto seriamente disfrutar y ser feliz?
- Incluso cuando te equivoques, piensa que cada error es una oportunidad de aprendizaje.

- Piensa que en la vida no se trata de adquirir muchos conocimientos, sino mucha sabiduría. Esta nos permite manejar nuestros conocimientos para ser felices. Cuando aceptamos que la ciencia es el único saber que vale, relegamos a la oscuridad la sabiduría, la menospreciamos. Sin sabiduría no hay vida de calidad. ¿Aplicas tus conocimientos para tener una vida de más calidad?

### *Principios para la vida*

- Buscaré en todo lo que haga la grandeza y dignidad de mis acciones.
- Es importante lo que hago, pero lo es más la motivación con que lo hago.
- Una persona triunfa en la vida cuando cree en ella misma.

### *Anexo. Otras fuentes de inspiración*

#### *Pensamientos*

- Dice Viktor Frankl, doctor en medicina y superviviente de los campos de concentración nazis, que la libertad esencial que nadie puede arrebatarnos es la de elegir nuestra actitud ante las circunstancias que nos rodean, por muy difíciles o dolorosas que sean. Cuenta su experiencia: «Los que estuvimos en campos de concentración recordamos a los hombres que iban de barracón en barracón consolando a los demás, dándoles el último trozo de pan que les quedaba. Puede que fueran pocos en número, pero ofrecían pruebas suficientes de que al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias; la libertad de decidir su propio camino» (*El hombre en busca de sentido*).
- Los conocimientos académicos apilados en nuestro cerebro durante años son nulos para algunas personas, que ni siquiera saben cómo vivir, ni tienen metas personales, ni saben tratar al otro como el ser humano que es. La actitud ante la vida es cuestión de sabiduría vital (Álex Rovira).
- Nunca confundas el conocimiento con la sabiduría. El conocimiento te ayuda a ganarte la vida; la sabiduría, a construirla (Lair Ribeiro).
- Al sabio no se le reconoce por todo lo que sabe, sino por todo lo que ama.
- Vivir es lo más raro de este mundo, pues la mayor parte de los hombres no hacemos otra cosa que existir (Óscar Wilde).

- Las personas que viven para ganarse la vida se olvidan de vivir (Margaret Fuller).

### **Meditación 3: el poder de las palabras**

#### *La sabiduría de los cuentos. La rana*

Un grupo de ranas viajaba por el bosque y, de repente, dos de ellas cayeron en un hoyo profundo. Todas las demás ranas se reunieron alrededor del hoyo.

Cuando vieron la enorme profundidad del hoyo le dijeron a las dos ranas del fondo que, a efectos prácticos, se debían dar por muertas, ya que no saldrían.

Las dos ranas no hicieron caso a los comentarios de sus amigas y siguieron tratando de saltar fuera del hoyo con todas sus fuerzas.

Las otras seguían insistiendo que sus esfuerzos serían inútiles. Finalmente, una de las ranas hizo caso a lo que las demás decían y se rindió. Se desplomó y murió.

La otra rana continuó saltando tan fuerte como le era posible.

Una vez más, la multitud de ranas le gritaba y le hacían señas para que dejara de sufrir y que simplemente se dispusiera a morir, ya que no tenía sentido seguir luchando. Pero la rana saltaba cada vez con más fuerza hasta que, finalmente, logró salir del hoyo.

Cuando salieron las otras ranas le dijeron:

–Enhorabuena por haber logrado salir, a pesar de lo que te desanimábamos.

La rana les explicó que era sorda, y que pensó que las demás la estaban animando a esforzarse más y salir del hoyo.

*(Silencio)*

#### *Aplicate el cuento*

(Siempre hablando suavemente y dejando espacios de silencio adecuados. No conviene abusar de la palabra.)

- Las palabras tienen un poder enorme. Una palabra de aliento para alguien que se siente desanimado puede ayudar a levantarlo. Una palabra

desafortunada dicha a alguien que está pasando un mal momento puede hundirlo. ¿Tienes cuidado con lo que dices? ¿Eres prudente con tus palabras?

- Una persona delicada es la que emplea tiempo para animar a los otros, para ayudarles a construir su vida. ¿Tienes en cuenta los estados de ánimo de las personas?

### *Principios para la vida*

- Tendré siempre preparada una palabra amable para los demás.
- Me rodearé de personas positivas que me animen a superarme. Yo también seré positivo con ellas.
- Haré «oídos sordos» ante las palabras de desánimo.

### *Anexo. Otras fuentes de inspiración*

- No abras los labios si no estás seguro de que lo que vas a decir es más hermoso que el silencio (Proverbio oriental).
- El que hace sufrir al prójimo se hace daño a sí mismo. El que ayuda a los demás se ayuda a sí mismo (León Tolstoi).
- El que tiene fe en sí mismo no necesita que los demás crean en él (Miguel de Unamuno).
- La forma en que los demás me traten a mí es parte de su conducta; la forma en que yo reaccione es parte de la mía (Wayne W. Dyer).
- La valía de una persona se descubre cuando se mide con un obstáculo (Antoine de Saint-Exupéry).
- En la NASA hay un póster de una abeja con esta leyenda: «Aerodinámicamente, el cuerpo de una abeja no está hecho para volar; lo bueno es que la abeja no lo sabe».

## **Meditación 4: transformar los defectos en oportunidades**

*La sabiduría de los cuentos. Las dos vasijas (anónimo hindú)*

Dice el cuento que esto sucedió en la India. Un aguador transportaba agua desde un pozo hasta la ciudad. Tenía dos grandes vasijas para realizar su tarea. Las ataba a los extremos de un palo y las cargaba sobre sus hombros.

Una de ellas tenía varias grietas por las que se escapaba el agua, de modo que al final del camino solo conservaba la mitad. La otra vasija era perfecta y transportaba intacto todo el contenido.

Esto sucedía a diario. La vasija sin grietas estaba muy orgullosa de sus logros, pues se sabía idónea para los fines para los que fue creada. Pero la pobre vasija agrietada estaba avergonzada. ¡Se sentía tan avergonzada! ¡Era tan imperfecta! Y además no cumplía correctamente con su misión. Así que al cabo de dos años le dijo al aguador:

–Estoy avergonzada y me quiero disculpar contigo, porque, debido a mis grietas, solo obtienes la mitad del dinero que deberías recibir por tu trabajo.

El aguador le contestó:

–Cuando regresemos a casa quiero que te fijes en las bellísimas flores que crecen a lo largo del camino.

Así lo hizo la vasija y, en efecto, vio muchísimas y hermosas flores a lo largo de la vereda; pero siguió sintiéndose apenada y triste, porque, al final, solo guardaba dentro de sí la mitad del agua del principio.

El aguador le dijo entonces:

–¿Te has dado cuenta de que las flores solo crecen en tu lado del camino, el lado por el que tú pasas? Quise sacar el lado positivo de tus grietas y por la vereda por donde tú pasas sembré semillas de flores. Todos los días las has regado, y durante dos años he podido recogerlas. Si no fueras exactamente como eres, con tu capacidad y tus limitaciones, no habría sido posible crear tanta belleza al lado del camino.

*(Silencio)*

*Aplicate el cuento*

(Siempre hablando suavemente y dejando espacios de silencio adecuados. No conviene abusar de la palabra.)

- Todos somos vasijas agrietadas por alguna parte, pero siempre existe la posibilidad de aprovechar las grietas para obtener buenos resultados. ¿Cuáles son tus principales grietas, tus principales defectos?

- Tenemos suerte de tener defectos. Nuestros defectos son oportunidades para crecer. ¿Cómo piensas que puedes aprovechar esos defectos?
- Todos tenemos también cualidades, virtudes, fortalezas. ¿Cuáles son tus principales virtudes, cualidades, fortalezas?
- Todos tenemos de todo. ¿Te aceptas realmente como eres, con tus fortalezas y con tus áreas de mejora?
- Piensa que nadie en el mundo es como tú. Tú eres una persona única, especial, irreplicable. Tú vales mucho. Cree en ti mismo. Acéptate como eres, este es el gran secreto del éxito, de la felicidad.

### *Principios para la vida*

- Me aceptaré como soy. Soy una persona valiosa.
- Mis defectos son áreas de mejora que me ayudan a crecer.

### *Anexo. Otras fuentes de inspiración*

- El Tao de la sabiduría. Unimos treinta radios y lo llamamos rueda, pero es el espacio vacío donde reside la utilidad de la rueda. Moldeamos arcilla para hacer una vasija, pero es el hueco interior donde reside la utilidad del cuenco. Al construir una casa abrimos puertas y ventanas, y son estos orificios los que hacen habitable la casa. Igual que aprovechamos lo que es deberíamos reconocer la utilidad de lo que no es (Lao Tse).
- Señor, concédeme la gracia de aceptar con serenidad las cosas que no pueden cambiarse y el coraje de cambiar las cosas que deberíamos cambiar, así como la sabiduría para distinguir las unas de las otras (Reinhold Niebuhr).
- Solo los espíritus agrietados poseen aberturas al más allá (Émile-Michel Cioran).

### **Meditación 5: la bondad**

*La sabiduría de los cuentos. **El sol y el viento (Esopo)***

El sol y el viento discutían sobre cuál de los dos era más fuerte.

La discusión fue larga, porque ninguno de los dos quería ceder. Viendo que por el camino avanzaba un hombre, acordaron probar sus fuerzas contra él.

–Vas a ver –dijo el viento– cómo con solo echarme sobre ese hombre le arranco la capa de su cuerpo.

Y comenzó a soplar cuanto podía. Pero cuantos más esfuerzos hacía, el hombre más se aferraba a su capa, y seguía caminando.

El viento, encolerizado, descargó lluvia y nieve, pero el hombre no se detuvo y más agarraba a su capa. Comprendió el viento que no era posible arrancarle la capa.

Sonrió el sol, mostrándose entre dos nubes; recalentó la tierra y el pobre hombre, que se regocijaba con aquel dulce calor, se quitó la capa y se la puso sobre el hombro.

–Ya ves –le dijo el sol al viento–: con la bondad se consigue más que con la violencia.

*(Silencio)*

### *Aplicate el cuento*

(Siempre hablando suavemente y dejando espacios de silencio adecuados. No conviene abusar de la palabra.)

- En ocasiones tratamos de conseguir lo que queremos por la fuerza, la agresividad, la violencia. Usamos también la ironía o la burla. No nos damos cuenta de que estos métodos no nos conducen al éxito; al contrario, conseguimos situaciones aún más embarazosas. Una sonrisa puede lograr mucho más que el más fuerte de los gritos. Dice un refrán castellano que «se consigue más con una gota de miel que con un barril de hiel». ¿Cómo suelo reaccionar yo?
- Un buen ejercicio consiste en ponerse en el lugar del otro. ¿Cómo prefiero yo que me digan las cosas, con una sonrisa o con un insulto? ¿Prefieres una caricia o una bofetada? ¿Prefieres una palabra tierna o una sonrisa irónica? A los demás les sucede lo mismo que a nosotros.
- El secreto está en tratar a nuestros semejantes de la misma manera como nos gustaría ser tratados. Así todo irá mejor. Veremos que el mundo es más

humano. Todos viviremos mejor. La sencillez de la bondad consigue más que la más planificada violencia.

### *Principios para la vida*

- Trataré a los demás con delicadeza, con cariño y ternura.
- Se consigue más con una gota de miel que con un barril de hiel.
- La suavidad y la ternura son más poderosas que la furia y la fuerza.

### *Anexo. Otras fuentes de inspiración*

- Resulta mucho más difícil conseguir lo que deseas con la violencia. Tarde o temprano se volverá contra ti. Lo conseguido por la fuerza no se puede mantener mucho tiempo, no tiene futuro.
- Si crees que algo te pertenece, déjalo escapar. Si vuelve, es que siempre fue tuyo; mas, si no vuelve, es porque nunca lo fue.
- Confía en ti y en tus recursos. Hay mucha bondad dentro de ti. «Un pájaro posado en un árbol nunca tiene miedo a que la rama se rompa, porque su confianza no está en la rama, sino en sus alas».

## **Meditación 6: la ternura**

### *La sabiduría de los cuentos. La caja llena de besos*

Hace ya un tiempo, un padre castigó a su hija pequeña por desperdiciar un rollo de papel de envolver dorado. Era un papel caro y el dinero era escaso. Había que ahorrar. Nuevamente se enfadó al ver a la niña tratando de envolver una caja. Sin embargo, la niña se le acercó y le entregó el regalo a su padre, diciéndole:

–Esto es para ti, papá.

Él se sintió avergonzado por haber reaccionado tan bruscamente, pero nuevamente explotó irritado cuando, al abrir la caja, vio que estaba vacía.

Volvió a gritar a su hija, diciendo:

–¿No sabes que cuando das un regalo a alguien se supone que debe haber algo dentro?

La pequeña miró a su padre con lágrimas en los ojos y dijo:

–Papá, no está vacía. Yo soplé muchos besos dentro de la caja. Todos para ti, papá.

El padre se conmovió profundamente al oír a su hija. La abrazó con inmenso cariño y le pidió que le perdonara.

Se dice que el hombre guardó esa caja dorada cerca de su cama durante toda su vida. Y siempre que se sentía derrumbado cogía de la caja un beso imaginario y recordaba el amor que su hija había puesto ahí.

*(Silencio)*

### *Aplicate el cuento*

(Siempre hablando suavemente y dejando espacios de silencio adecuados. No conviene abusar de la palabra.)

- Sin cariño, sin amor y sin ternura, nuestro mundo se congelaría y sería inhabitable. ¿Sueles manifestar el cariño que sientes hacia las personas que quieres? ¿De qué forma?
- La ternura crea fuertes vínculos amorosos. La ternura hace fuerte al amor. La ternura hace que las relaciones sean profundas y duraderas, además expresa la calidad de una relación. ¿Qué tal andas de ternura? ¿Recibes cariño?
- No hay intimidad sin ternura, bien sea en palabras o gestos. ¿Tienes gestos y palabras tiernas? ¿Hacia qué personas?

### *Principios para la vida*

- Guardaré en mi corazón los gestos de cariño y ternura que tengan conmigo. Echaré mano de ellos cuando lo necesite.
- Expresaré afecto y ternura a las personas que amo.
- Trataré a los demás con ternura, delicadeza y cariño.

### *Anexo. Otras fuentes de inspiración*

- La ternura es un impulso del corazón, una caricia del alma (Jacques Salomé).
- Las cosas materiales no pueden servir de sucedáneo del amor, ni de la delicadeza, ni de la ternura. El dinero no sirve de sucedáneo de la ternura, y el poder no sirve de sucedáneo de la ternura (Alborn Mitch, *Martes con mi viejo profesor*).

## **Meditación 7: las lecciones de la vida**

### *La sabiduría de los cuentos. Las arrugas de la vida*

La primera vez que Bárbara se fijó en las abundantes arrugas de su abuelo fue en un día soleado de otoño. Tenía todo su cuerpo lleno de arrugas.

–Abuelo, deberías darte la crema de mamá para las arrugas.

El abuelo sonrió, y un montón de arrugas aparecieron en su cara.

–¿Lo ves? Tienes demasiadas arrugas.

–Ya lo sé, Bárbara. Es que soy un poco viejo... He vivido mucho y la vida me ha enseñado muchas cosas. Por eso no quiero perder ni una sola de ellas. Debajo de cada una guardo el recuerdo de algo que aprendí, de algo que me ha enseñado la vida.

A Bárbara se le abrieron los ojos como si hubiera descubierto un tesoro, y así los mantuvo mientras el abuelo le explicaba algunas de ellas: una en la que guardaba el día que aprendió que era mejor perdonar que guardar rencor; aquella otra que decía que escuchar es mejor que hablar; esa otra enorme que mostraba que es más importante dar que recibir... y así otras muchas lecciones de la vida.

Desde aquel día, a Bárbara su abuelo le parecía cada vez más guapo. Con cada arruga que aparecía en su rostro, la niña acudía corriendo para ver qué nueva lección había aprendido. Hasta que en una de aquellas charlas fue su abuelo quien descubrió una pequeña arruga en el cuello de la niña:

–¿Y tú? ¿Qué lección guardas ahí?

Bárbara se quedó pensando un momento. Luego sonrió y dijo:

–Que no importa lo anciano que llegues a ser, abuelo, porque... ¡te quiero!

Así es como Bárbara descubrió lo importante que es aprender de todo lo que nos sucede en la vida.

*(Silencio)*

### *Aplicáte el cuento*

(Siempre hablando suavemente y dejando espacios de silencio adecuados. No conviene abusar de la palabra.)

- También puedo aprender, y mucho, de las situaciones dolorosas. Todas ellas dejan huella en mi vida. Ellas me ayudan a construirme como persona. Cada arruga, cada huella, cada herida, cada experiencia... son mías, forman parte de mí. Las acepto. ¿Qué situaciones dolorosas recuerdo en mi vida? ¿Qué aprendizaje positivo he sacado de ellas?

### *Principios para la vida*

- Todo lo que me sucede en la vida es interesante. De todo lo que me suceda puedo aprender. Estaré atento para guardar dentro de mí esas lecciones de la vida.
- Me aceptaré como soy.
- La vida es una gran maestra. Ya estaba ahí cuando yo nací.

### *Anexo. Otras fuentes de inspiración*

- Tener no es nada si no hemos perdido ser.
- Si de algo nos arrepentimos poco antes de morir es de no haber vivido con más intensidad (Elisabeth Kübler-Ross).
- Cada vez que tocamos con amor el dolor sanamos (Patrick Drouot).

## **Meditación 8: libertad de elección**

### *La sabiduría de los cuentos. Regalos que no conviene recibir*

Era un profesor honrado, justo, comprensivo con sus alumnos y trataba de estar

al día para ser un buen profesional.

Antes de las vacaciones de verano, el último día de clase, mientras estaba organizando unos documentos en su escritorio, se le acercó uno de sus alumnos y, con tono desafiante, le dice:

–Profesor, me alegra haber terminado las clases. De esta forma no tendré que escuchar más sus tonterías y descansaré de soportar esa cara tan aburrida.

El alumno esperaba, con arrogancia, que el maestro reaccionara ofendido y descontrolado.

El profesor miró a los ojos a su alumno y con tranquilidad le preguntó:

–Cuando alguien te ofrece algo que no quieres, ¿lo aceptas?

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

–¡Por supuesto que no! –contestó el muchacho con tono despectivo.

–Bueno –prosiguió el profesor–, cuando alguien intenta ofenderme o me dice algo desagradable, me está ofreciendo algo; en tu caso, una emoción de rabia y rencor. Yo tengo el poder de decisión y, por tanto, puedo decidir aceptarlo o no aceptarlo.

–No entiendo a qué se refiere –dijo el alumno, confundido.

–Muy sencillo –respondió con amabilidad el profesor–. Tú me estás ofreciendo rabia y desprecio y, si yo me siento ofendido o me pongo furioso, estaré aceptando tu regalo. Yo, amigo mío, prefiero quedarme con mi propia serenidad en vez de aceptar tu desprecio.

Muchacho –concluyó el profesor en tono sereno y educado–, 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.

*(Silencio)*

### *Aplicate el cuento*

(Siempre hablando suavemente y dejando espacios de silencio adecuados. No conviene abusar de la palabra.)

- Cada día, en todo momento, estás escogiendo qué emociones o qué sentimientos quieres tener en tu corazón. Tenemos libertad para ser felices o para amargarnos la vida. Tú, ¿qué estás eligiendo?
- Con lo que te dan, en todos los aspectos, tienes libertad para coger o dejar,

aceptar o rechazar... hacer daño o hacer el bien. ¿Qué eliges?

- Ante las críticas y palabras desagradables puedes reaccionar bruscamente, con rabia, con violencia verbal o física, o puedes reaccionar pacíficamente, con amabilidad. ¿Qué sueles elegir?

### *Principios para la vida*

- Cuidaré mi paz interior. Nadie puede robármela si yo no dejo que me la roben.
- Tengo libertad de elección. Elegiré hacer siempre el bien, lo positivo.

### *Anexo. Otras fuentes de inspiración*

- Todos los hombres estamos hechos del mismo barro, pero no del mismo molde (Proverbio mexicano).
- La vida no consiste en tener buenas cartas, sino en saber jugarlas cuando viene una mala mano (Robert Louis Stevenson).

## **Meditación 9: la verdad, la bondad y la necesidad**

### *La sabiduría de los cuentos. Las tres rejas*

El joven discípulo de un filósofo sabio llega a casa y le dice:

–Maestro, un amigo estuvo hablando de ti con malevolencia...

–¡Espera! –interrumpe el filósofo–. ¿Hiciste pasar por las tres rejas lo que vas a contarme?

–¿Las tres rejas? –preguntó su discípulo.

–Sí. La primera es la *verdad*. ¿Estás seguro de que lo que quieres decirme es absolutamente cierto?

–No. Lo oí comentar a unos vecinos.

–Al menos lo habrás hecho pasar por la segunda reja, que es la *bondad*. Eso que deseas decirme, ¿es bueno para alguien?

–No, en realidad no. Al contrario...

–¡Ah, vaya! La última reja es la *necesidad*. ¿Es necesario hacerme saber eso

que tanto te inquieta?

–A decir verdad, no.

–Entonces –dijo el sabio, sonriendo–, si no es verdad, ni bueno, ni necesario, sepultémoslo en el olvido.

*(Silencio)*

### *Aplicáte el cuento*

(Siempre hablando suavemente y dejando espacios de silencio adecuados. No conviene abusar de la palabra.)

- La prudencia es un valor importante en nuestras vidas. Decimos popularmente que el imprudente «mete la pata» con frecuencia. Ante las opiniones que recibamos de los demás, fundamentalmente, si son críticas malintencionadas, se impone la prudencia. ¿Soy una persona prudente en mis valoraciones? ¿Suelo actuar con prudencia cuando me cuentan algo negativo de alguien?
- A veces nos cuentan cosas que son como un provocador «reguero de pólvora» que colocan a nuestro lado. Nuestras palabras pueden ser el detonante que encienda la mecha. ¿Tengo cuidado con lo que digo de los demás? ¿Soy prudente en mis conversaciones, sobre todo con información que podríamos denominar «peligrosa»?
- Los comentarios hirientes buscan hacer daño, pero, cuando se reciben con bondad, todo lo que nos cuentan adquiere un matiz distinto, diferente. Una interpretación compasiva y bondadosa de las cosas carga de humanidad esos malévolos comentarios. ¿Suelo ser una persona bondadosa? ¿Tiendo a comprender los errores de los demás? ¿Soy compasivo?
- Hay un principio ético que debe hacernos reflexionar: «Trata a los demás como quieras que te traten a ti». ¿Te gusta ser el objeto de críticas malévolas de gente que te conoce? ¿Eres el origen de algunas respecto a otros?

### *Principios para la vida*

- No seré origen de críticas malintencionadas.
- Trataré a los demás como a mí me gusta que me traten.
- Aplicaré la prudencia a los comentarios negativos que me cuenten de los demás.

### *Anexo. Otras fuentes de inspiración*

- Nunca es igual saber la verdad por uno mismo que tener que escucharla por otro (Aldous Huxley).
- No creo en más revolución que la interior, en la personal, en el culto a la verdad (Miguel de Unamuno).
- Sí, una vez que usted dice: «Quiero encontrar la verdad», su vida entera se verá profundamente afectada. Todos sus hábitos mentales y físicos, sentimientos y emociones, deseos y temores, planes y decisiones sufrirán la más radical transformación (Nisargadatta Maharaj).
- La forma en que los demás me tratan a mí es parte de su conducta; la forma en que yo reaccione es parte de la mía (Wayne W. Dyer).
- Las críticas no son otra cosa que orgullo disimulado (Teresa de Calcuta).

## **Meditación 10: el desprendimiento**

### *La sabiduría de los cuentos. **El diamante***

Cierto día, un monje budista llegó a las afueras de una lejana aldea y acampó bajo un árbol para pasar la noche.

De pronto llegó corriendo hasta él un habitante de la aldea y le dijo:

–¡La piedra!, ¡la piedra!, ¡dame la piedra preciosa!

–¿Qué piedra? –preguntó el monje.

–La otra noche tuve un sueño –dijo el aldeano–. En la visión me aseguraban que, si venía al anochecer a las afueras de la aldea, encontraría a un monje que me daría una piedra preciosa que me haría rico para siempre.

El monje rebuscó en su bolsa y extrajo una piedra.

–Probablemente se refería a esta –dijo mientras entregaba la piedra al aldeano–. La encontré en un sendero del bosque hace unos días. Por supuesto que puedes quedarte con ella.

El hombre se quedó mirando la piedra con asombro. ¡Era un diamante! Tal vez el mayor diamante del mundo, pues era tan grande como la mano de un hombre. Cogió el diamante y se marchó.

Pasó la noche dando vueltas en la cama, totalmente incapaz de dormir. Al día siguiente, al amanecer, fue a despertar al monje y le dijo:

–Dame la riqueza que te permite desprenderte con tanta facilidad de este diamante.

*(Silencio)*

### *Aplicáate el cuento*

(Siempre hablando suavemente y dejando espacios de silencio adecuados. No conviene abusar de la palabra.)

- Quien no se llena de ataduras puede caminar más ligero y con más soltura por la vida. El afán de poseer va reduciendo nuestra posibilidad de movimientos. ¿Estás atado a muchas cosas que te roban libertad?
- El desprendimiento oxigena el espíritu y da libertad. ¿De qué cosas crees que, si te desprendieras de ellas, te sentirías más libre?
- Existen emociones negativas que también nos atan y reducen nuestra libertad. ¿Hay alguna emoción que sientas y que no te deje sentirte a gusto contigo mismo?
- En el cuento, el aldeano pide al monje que le dé esa riqueza que le permite desprenderse con tanta facilidad del valioso diamante. ¿A qué riqueza crees que se refiere? ¿Sería posible que se la diera? ¿Cómo crees que se consigue ese tipo de riqueza?

### *Principios para la vida*

- No me ataré a cosas innecesarias que dificulten mi crecimiento interior.
- Simplificaré mi vida en lo posible para sentirme con más libertad.
- Trataré de lograr esa riqueza interior que me permita ser una persona desprendida y generosa.

## *Anexo. Otras fuentes de inspiración*

### *Pensamientos*

- Bajo el título «Simple y sencillo» escribe Jorge Bucay, editor de la revista *Mente sana*: «La conspiración contra la sencillez tiene su mayor aliado en las campañas publicitarias que inventa, para su propio y exclusivo beneficio, la sociedad de consumo [...] Con increíble ingenio, y muchos millones para gastar, los especialistas en *marketing* nos hacen creer que el mundo real es aburrido e insuficiente comparado con aquel que nos propone la publicidad, lleno de efectos especiales, fuegos artificiales, arco iris de colores y felicidad accesible al instante [...] La estridencia, los excesos, la ostentación y la cultura de la apariencia son comportamientos que claramente se oponen a la armonía natural de la vida».

## **Meditación 11: la envidia y la calumnia**

### *La sabiduría de los cuentos. El saco lleno de plumas*

Había una vez un hombre que calumnió gravemente a un amigo suyo, y todo por la envidia que le daba al ver el éxito que este había alcanzado. Tiempo después se arrepintió de la ruina que había caído sobre su amigo debido a sus malintencionadas calumnias.

Entonces decidió visitar a un hombre muy sabio, a quien le dijo:

–Quiero arreglar todo el mal que he hecho a mi amigo. ¿Cómo puedo hacerlo?

A lo que el sabio respondió:

–Toma un saco lleno de plumas ligeras y pequeñas y suéltalas una a una por donde vayas.

El hombre, muy contento y satisfecho por lo fácil de la tarea, cogió el saco lleno de plumas y al cabo de un día ya había soltado todas.

Volvió donde el sabio y le dijo:

–Ya he terminado.

El sabio le contestó:

–Has hecho la parte más fácil de la tarea. Ahora debes volver a llenar el saco con las mismas plumas que soltaste. Sal a la calle y búscalas.

El hombre se sintió muy triste, pues sabía lo que eso significaba. Apenas pudo

juntar un pequeño puñado.

Al volver, el hombre sabio le dijo:

–Lo mismo que no has podido juntar de nuevo las plumas que volaron con el viento, así también el mal que hiciste voló de boca en boca. El daño ya está hecho. Lo único que puedes hacer es pedirle perdón a tu amigo, pues no hay forma de revertir lo que en su momento hiciste.

*(Silencio)*

### *Aplicate el cuento*

(Siempre hablando suavemente y dejando espacios de silencio adecuados. No conviene abusar de la palabra.)

- La envidia es una de las emociones más tóxicas y corrosivas para el ser humano. Detiene el crecimiento personal. ¿Siento envidia del éxito que tienen alguna de las personas que me rodean? ¿Está afectando a mi salud emocional?
- La envidia esconde sentimientos de inferioridad. ¿En qué me siento menos que esa persona? ¿Soy capaz de identificarlo? ¿Tengo actitudes negativas hacia esa persona e intento desprestigiarla si se me presenta la oportunidad?
- Todas las personas tenemos virtudes, cualidades, fortalezas. Nadie es perfecto y absoluto poseedor de todas ellas. ¿Por qué me cuesta reconocer las que tienen los demás? No debemos confundir envidia con admiración: esta tiene un componente positivo y motivador.
- Si el daño ya está hecho, ¿tendré la valentía de pedir perdón? No olvides que el perdón tiene un enorme poder sanador. Cura los sentimientos, hasta los más profundos. Piensa en el momento o la circunstancia en que vas a pedir perdón a esa persona. Cara a cara es la mejor situación, aunque, si no te sientes capaz, busca otros medios que te faciliten la tarea.

### *Principios para la vida*

- Nadie es perfecto, todos cometemos errores. Un acto de valentía es pedir perdón por los errores cometidos. Sanaré mi espíritu pidiendo perdón.

- No juzgaré a los demás. Todos tenemos luces y sombras, y nadie tiene todos los datos para emitir un juicio.
- Alabaré sinceramente la bondad y el éxito de las personas. Seré prudente.

*Anexo. Otras fuentes de inspiración*

- Cometer errores es de humanos, y de sabios pedir perdón.
- Todas las sombras del universo son incapaces de apagar la luz de una vela (D. T. Suzuki).
- Las maldiciones, como las procesiones, vuelven siempre a su punto de partida (Proverbio italiano).
- Cuando veas a un hombre bueno, trata de imitarlo; cuando veas a un hombre malo, examínate a ti mismo (Confucio).
- Cuando quieras emprender algo, habrá un montón de gente que te dirá que no lo hagas. Cuando vean que no te pueden detener, te dirán cómo lo tienes que hacer. Cuando finalmente lo logres, dirán que siempre han creído en ti (Dante Gebel).

## **Meditación 12: la humildad**

*La sabiduría de los cuentos. **La carreta vacía***

Caminaba con mi padre cuando se detuvo en una curva y, después de mantener unos instantes de silencio, me preguntó:

–¿Oyes algo más que el canto de los pájaros?

Agucé mis oídos y algunos segundos después le respondí:

–Sí, oigo el ruido de una carreta.

–Eso es –me dijo–. Es una carreta vacía.

Pregunté a mi padre:

–¿Cómo sabes que es una carreta vacía, si aún no la hemos visto?

Entonces, otra vez más, me mostró su sabiduría:

–Es muy fácil darse cuenta: cuanto más vacía está la carreta, mayor es el ruido que hace.

He crecido y me he convertido en una persona adulta. Hoy, cuando veo a una persona hablando demasiado, interrumpiendo la conversación de todos, siendo

inoportuna o maleducada, presumiendo de lo que tiene, sintiéndose prepotente y tratando con superioridad a los demás, tengo la impresión de estar oyendo la voz de mi padre diciendo: «Cuanto más vacía la carreta, mayor es el ruido que hace».

*(Silencio)*

### *Aplicate el cuento*

(Siempre hablando suavemente y dejando espacios de silencio adecuados. No conviene abusar de la palabra.)

- La persona orgullosa tiene que acostumbrarse a la soledad, porque el orgulloso, tarde o temprano, se queda solo. Es difícil convivir con personas orgullosas, porque hacen sentirse de menos a quienes les rodean. ¿Suelo «chulearme» de las cosas que tengo? ¿Quiero quedar siempre por encima de los demás? ¿Presumo ante los demás de mis éxitos sin tener en cuenta en qué ambiente lo estoy haciendo? ¿Tengo en cuenta los sentimientos de quienes me rodean cuando quiero mostrar mi superioridad?
- La humildad hace grandes a las personas. La humildad es el terreno abonado para un crecimiento personal sano. La humildad no hace ruido. Termina el cuento diciendo que «cuanto más vacía la carreta, mayor es el ruido que hace. ¿Estás de acuerdo? ¿Haces «demasiado ruido» en tu vida, en tus relaciones?
- Ser una persona humilde supone salir del «yo», del ego, para apreciar y valorar a los demás. ¿Tengo ojos limpios para ver las cualidades de los demás? ¿Abro mi mirada y digo: «Espejito, espejito, hay alguien más...»? es decir, ¿intento ver las virtudes de los demás?

### *Principios para la vida*

- Valoraré a los demás con sinceridad, sin compararme con ellos. Cada uno somos cada uno; somos maravillosamente distintos.
- Seré prudente en la alabanza propia, y aun así lo haré con delicadeza y respeto hacia las personas con las que hablo. No por mucho alabarme soy

más.

### *Anexo. Otras fuentes de inspiración*

- Nadie está más vacío que quien está lleno de sí mismo (Buda).
- Los grandes espíritus son como las nubes, recogen para derramarse (Kalidasa).
- Yo creo que la verdadera prueba de un hombre realmente grande es su humildad (John Ruskin).
- A las personas verdaderamente sabias les sucede como a las espigas de trigo: mientras están vacías se elevan erectas y altivas, pero tan pronto están llenas de grano comienzan a humillarse y a bajar la cabeza (Michel Eyquem De Montaigne).
- El árbol, cuanto más cargado, más encorvado (Refrán popular).

### **Meditación 13: la dignidad de las personas**

#### *La sabiduría de los cuentos. La rosa y el poeta*

Cuentan que el poeta alemán Rilke vivió durante un tiempo en París. En su trayecto a la universidad pasaba todos los días, acompañado de una amiga francesa, por una calle muy frecuentada.

En una esquina de esa calle estaba siempre una mujer anciana que pedía limosna a los transeúntes. La mujer siempre estaba sentada en el mismo lugar y con la misma postura: inmóvil como una estatua, con la mano extendida y siempre con los ojos fijos en el suelo.

Rilke nunca le daba nada, mientras que su compañera solía darle alguna monedita. Un día, la joven, sorprendida, le preguntó al poeta:

–¿Por qué nunca le das nada a esa pobre anciana?

–Le tendríamos que regalar algo a su corazón, no solo a sus manos –respondió el poeta.

Al día siguiente, el poeta Rilke llegó con una espléndida rosa y la puso en la mano de la mujer. Mientras se disponía a continuar su camino sucedió algo inesperado: la anciana alzó la vista, miró al poeta, se levantó como pudo del suelo, tomó la mano de Rilke y la besó. Luego se fue, estrechando la rosa contra

su pecho.

Durante una semana nadie volvió a ver a la anciana mendiga. Pero de nuevo apareció sentada en la misma esquina, silenciosa e inmóvil, como siempre.

–¿De qué habrá vivido todos estos días que no le han dado nada? –preguntó la joven al poeta.

–De la rosa –respondió Rilke.

*(Silencio)*

### *Aplícate el cuento*

(Siempre hablando suavemente y dejando espacios de silencio adecuados. No conviene abusar de la palabra.)

- Las apariencias de las personas pueden despistarnos y no dejarnos ver la auténtica realidad. Una mirada más profunda nos hará ver que todos los seres humanos tenemos una misma dignidad por el hecho de ser personas. No importa el lugar de nacimiento ni la ideología política, raza o creencia religiosa. Antes que nada somos seres humanos, y esto nos hace poseedores de una dignidad especial. ¿Hago distinciones en las personas por motivos de su raza, creencia religiosa o ideología política, por su fama o poder adquisitivo? ¿Las trato igual teniendo en cuenta su dignidad o hago diferenciaciones?
- Todos los seres humanos tenemos un rico mundo emocional que necesita ser alimentado. A la anciana del cuento, necesitada de unas monedas para saciar su estómago, la llenó, sació, nutrió y enriqueció más una rosa que el pan. ¿Miras a los ojos a la gente necesitada cuando les ofreces una limosna? ¿Te sientes capaz de hacer algo por los demás más allá de ofrecerles algo de tu dinero?
- Los gestos de cariño son capaces de movilizar a las personas. La pobre anciana, inmóvil y con la mirada fija en el suelo, es capaz de levantarse y mirar a los ojos al poeta. Sabe que el gesto de cariño que ha tenido con ella va más allá del valor económico de la rosa. La ha considerado una persona digna de recibir cariño, la ha hecho sentirse una persona valiosa. ¿Qué relación tienes con las personas necesitadas? ¿Te relacionas con ellas como si tú tuvieras un estatus distinto, superior? ¿Te relacionas con ellas de igual a igual, de persona a persona?

### *Principios para la vida*

- Trataré a todas las personas por igual. Todos tenemos la misma dignidad, independientemente de la raza, ideología política, creencia religiosa, estatus, fama, poder adquisitivo...
- Cuando encuentre una persona socialmente desfavorecida trataré de mirar más allá de sus apariencias. Es una persona como yo.

### *Anexo. Otras fuentes de inspiración*

- No es cuestión de cuánto se hace, sino de cuánto amor se pone en los actos (Teresa de Calcuta).
- El amor cura a las personas, a las que lo dan y a las que lo reciben (Karl Menninger).
- ¿Me preguntas por qué compro arroz y flores? Compro arroz para vivir y flores para tener por qué vivir (Confucio).

## **Meditación 14: la filosofía de la no necesidad**

### *La sabiduría de los cuentos. **El pescador***

Un hombre de negocios pasaba sus vacaciones en un pueblo costero. Una mañana advirtió la presencia de un pescador que regresaba con su destartalada barca.

–¿Ha tenido buena pesca? –le preguntó.

El pescador, sonriente, le mostró tres piezas:

–Sí, ha sido una buena pesca.

El hombre de negocios miró el reloj:

–Todavía es temprano. Supongo que volverá a salir, ¿no?

Extrañado, el pescador le preguntó:

–¿Para qué?

–Pues porque así tendría más pescado –respondió el hombre de negocios.

–¿Y qué haría con él? ¡No lo necesito! Con estas tres piezas tengo suficiente para alimentar a mi familia –afirmó el pescador.

–Mejor entonces, porque así usted podría revenderlo.  
–¿Para qué? –preguntó el pescador, incrédulo.  
–Para tener más dinero.  
–¿Para qué?  
–Para cambiar su vieja barca por una nueva, mucho más grande y bonita.  
–¿Para qué?  
–Para poder pescar mayor cantidad de peces.  
–¿Para qué?  
–Así podría contratar a algunos hombres.  
–¿Para qué?  
–Para que pesquen por usted.  
–¿Para qué?  
–Para ser rico y poderoso.

El pescador, sin dejar de sonreír, no acababa de entender la mentalidad de aquel hombre. Sin embargo, volvió a preguntarle:

–¿Para qué querría yo ser rico y poderoso?

–Esta es la mejor parte –asintió el hombre de negocios–. Así podría pasar más tiempo con su familia y descansar cuando quisiera.

El pescador lo miró con una ancha sonrisa y le dijo:

–Eso es precisamente lo que voy a hacer ahora mismo.

*(Silencio)*

### *Aplicate el cuento*

(Siempre hablando suavemente y dejando espacios de silencio adecuados. No conviene abusar de la palabra.)

- El estilo de vida de una sociedad consumista y materialista deshumaniza. No existe una relación entre felicidad y posesiones. Cuanto más tenemos, no por eso somos más felices. ¿Por qué crees que sucede eso?
- La codicia es el afán por desear más de lo que se tiene. Es la ambición por querer más y más. La codicia no conoce límite alguno. Nunca se tiene lo bastante como para saciar la sed de tener y tener. Es como un saco roto que nunca se llena, es insaciable. ¿Por qué crees que el tener y tener genera tanta insatisfacción? ¿Crees que se necesita tener tanto para ser feliz y llevar

una vida equilibrada?

- Simplificar la vida. Tener claro el sentido que queremos darle. La ambición adormece el alma, la vuelve insensible hacia las necesidades de los demás. Dentro de tus criterios de vida, ¿qué puesto tienen los demás? ¿Tienen cabida? ¿Qué peso tienen en tu vida valores éticos esenciales como la honestidad, la integridad personal, la generosidad y el altruismo?
- Si te miras por dentro, ¿te sientes lleno o vacío? ¿Crees que las necesidades que sientes por dentro pueden saciarse exclusivamente con cosas materiales?

### *Principios para la vida*

- No es más rico el que más tiene, sino el que menos necesita. Valoraré en su justa medida las posesiones materiales; no depende de ellas mi valía como persona.
- Trataré de simplificar mi vida no llenándola de cosas innecesarias y disfrutaré de lo que tengo.
- Seré sensible a las necesidades de los demás, es un gesto de auténtica humanidad.

### *Anexo. Otras fuentes de inspiración*

- Lo que nos hace ricos o pobres no es nuestro dinero, sino nuestra capacidad de disfrutar (Víctor Gay Zaragoza).
- El crecimiento económico del sistema capitalista se sustenta gracias a la insatisfacción de la sociedad (Clive Hamilton).
- La riqueza material es como el agua salada: cuanto más se bebe, más sed da (Arthur Schopenhauer).
- La codicia es una semilla que crece y se desarrolla en aquellas personas que padecen un profundo vacío existencial, sintiendo que sus vidas carecen de propósito y sentido (Karl Lowenstein).
- Yo necesito muy poco, y este poco lo necesito muy poco (Francisco de Asís).
- Si no deseas mucho, hasta las cosas pequeñas te parecen grandes (Platón).
- Que no es rico el que más tiene, sino el que ha menester menos (Tirso de Molina).

## **Meditación 15: el sentido del sufrimiento**

### *La sabiduría de los cuentos. La mariposa*

Un hombre llevaba varias horas observando cómo una mariposa intentaba sacar su cuerpo del capullo que la cubría. Al hombre le pareció que tanto esfuerzo le estaba resultando inútil, ya que él no percibía ningún progreso.

Entonces el hombre decidió ayudar a la mariposa: cogió unas tijeras y cortó con mucho cuidado el resto del capullo para que la mariposa pudiera salir, por fin, sin dificultad. La mariposa salió fácilmente, pero su cuerpo estaba atrofiado, era pequeño y tenía las alas aplastadas.

El hombre continuó observándola, porque esperaba que, en cualquier momento, las alas de la mariposa se abrieran, siendo capaces de elevar su cuerpo y surcar el aire.

Pero nada de eso ocurrió. La realidad es que la mariposa pasó el resto de su vida arrastrándose con un cuerpo deforme y unas alas atrofiadas. Nunca fue capaz de volar.

Lo que aquel hombre no sabía era que el enorme esfuerzo que realiza la mariposa para salir de su capullo es el modo por el cual la naturaleza facilita la salida de los fluidos necesarios para que el cuerpo y las alas de la mariposa se fortalezcan y sean capaces de volar.

En su afán de ayudar, de evitar esfuerzos, de evitar sufrimientos, la había dejado atrofiada para toda la vida.

*(Silencio)*

### *Aplicate el cuento*

(Siempre hablando suavemente y dejando espacios de silencio adecuados. No conviene abusar de la palabra.)

- Las dificultades, los sufrimientos, son necesarios para crecer fuertes. En la vida, nada que merezca la pena se consigue sin esfuerzo. ¿Tienes miedo a enfrentarte a situaciones difíciles?

- Los grandes personajes en la historia de la humanidad han conseguido ser algo grande con esfuerzo y trabajo. Con una fuerte determinación. Formar tu propia personalidad, hacerte a ti mismo, es la tarea más importante que tienes en la vida. ¿Estás poniendo todo tu empeño y determinación en la construcción de ti mismo?
- No te conformes con poco, con ser mediocre. Consigue todo lo que puedas llegar a ser. Vuela alto. Atrévete, no te quedes atrofiado por la cobardía. Los cobardes no escriben la historia. Tienes en tus manos la historia más increíble jamás contada: tu propia vida; y además es una vida única. Saca a la luz toda la belleza que hay en ti. Tu vida es una historia de superación continua. ¿Cómo la estás escribiendo?
- Las dificultades, los sufrimientos... te preparan para un futuro prometedor. Las dificultades te hacen más fuerte. En la vida tenemos que renunciar a una parte de lo que somos para llegar a ser lo que de verdad podemos ser. Sin esfuerzo no hay crecimiento físico, mental, emocional o espiritual. ¿Te estás preparando para las cosas maravillosas que te esperan en la vida?

### *Principios para la vida*

- Las dificultades son oportunidades para crecer. Las dificultades me hacen más fuerte.
- Tengo capacidad para sobreponerme a los obstáculos que aparezcan en mi vida y salir fortalecido. Tengo confianza en mí.
- Crearé mi propia historia y será una historia de continuas superaciones.

### *Anexo. Otras fuentes de inspiración*

- He fallado más de nueve mil tiros en mi carrera. He perdido casi trescientos partidos. En veintiséis ocasiones he tenido la responsabilidad de lanzar el tiro que decidía entre ganar y perder... y fallé. He fallado una y otra vez en mi vida, y eso es exactamente lo que ha fundamentado mi éxito (Michael Jordan).
- Si carecemos de paciencia no podemos realizar con éxito ninguna práctica espiritual.
- El cambio es inevitable, el crecimiento es optativo.

- El que quiera en esta vida todas las cosas a su gusto tendrá muchos disgustos en su vida (Francisco de Quevedo).

## **Meditación 16: el hombre y el mundo**

### *La sabiduría de los cuentos. Rompecabezas*

Un científico que vivía preocupado con los problemas del mundo quería encontrar la forma de solucionarlos. Pasaba días en su laboratorio buscando respuestas para sus dudas. Cierta día, su hijo de 7 años entró en el laboratorio intentando ayudar a su padre. El científico, nervioso por la interrupción, le pidió que fuese a jugar a otro lado. Viendo que era imposible sacarlo de allí, el padre pensó en algo que pudiese darle para tenerle entretenido.

De repente encontró una revista en donde había un mapa del mundo. Con unas tijeras recortó el mapa en varios pedazos y, junto con un rollo de cinta adhesiva, se lo entregó, diciendo:

–Como te gustan tanto los rompecabezas, te voy a dar el mundo roto en pedazos para que lo repares sin ayuda de nadie.

Entonces calculó que al pequeño le llevaría varios días recomponer el mapa. Pero no fue así. Pasadas algunas horas escuchó la voz de su hijo, que le decía:

–Papá, papá, ya lo he hecho. He conseguido terminarlo.

El padre, al principio no creyó al niño, pensó que era imposible que a su edad hubiera podido recomponer un mapa que jamás había visto antes. Desconfiado, levantó la vista de sus anotaciones científicas con la certeza de que vería un trabajo imperfecto, hecho por un niño. Para su sorpresa, el mapa estaba completo. Todos los pedazos habían sido colocados en sus debidos lugares. ¿Cómo era posible? ¿Cómo el niño había sido capaz de hacer algo tan complicado? Asombrado, el padre preguntó a su hijo:

–Hijo, tú no sabías cómo era el mundo, ¿cómo es que has conseguido formarlo nuevamente cuando era un rompecabezas?

–Papá, yo no sabía cómo era el mundo, pero, cuando sacaste el mapa de la revista para recortarlo, vi que por detrás estaba la figura de un hombre. Así que di la vuelta a los recortes y comencé a recomponer al hombre, que sí sabía cómo era. Cuando conseguí arreglar al hombre, di vuelta a la hoja y vi que había arreglado el mundo.

*(Silencio)*

### *Aplicate el cuento*

(Siempre hablando suavemente y dejando espacios de silencio adecuados. No conviene abusar de la palabra.)

- El hombre y el mundo son interdependientes. Lo que sucede en uno afecta irremediabilmente al otro. Lo que hacemos cada uno de nosotros afecta al mundo y al resto de las personas que nos rodean, fruto de esta red de interdependencia. ¿Eres consciente de que todo lo que haces tiene su repercusión, directa o indirectamente, en los demás y en el mundo?
- En un mundo donde todo está interconectado, recuerda el llamado «efecto mariposa»; se nos invita a que pensemos globalmente y que actuemos localmente. ¿Tratas de hacer algo para que el mundo vaya mejorando? ¿Tratas de hacer algo en favor de otras personas o solo tienes en cuenta tus propios intereses?
- ¿Tienes actitudes ecológicas de respeto a la naturaleza?
- ¿Tienes actitudes solidarias de respeto a los seres humanos? ¿Ayudas de alguna forma a las personas que han tenido menos suerte que tú en la vida?

### *Principios para la vida*

- En lo que haga tendré en cuenta que mis conductas afectan, directa o indirectamente, a otras personas.
- Respetaré a todas las personas, de esta forma estoy colaborando en la creación de un mundo más justo y más humano.
- Tendré una actitud responsable y consciente en el uso de los recursos naturales con vistas a su sostenibilidad en el futuro.

### *Anexo. Otras fuentes de inspiración*

#### *Pensamientos*

- La tierra no es una herencia de nuestros padres, sino un préstamo de

nuestros hijos (Proverbio indio).

- El peligro radica en que nuestro poder para dañar o destruir el medio ambiente, o al prójimo, aumenta a mucha mayor velocidad que nuestra sabiduría en el uso de ese poder (Stephen Hawking).
- La humanidad avanza gracias no solo a los potentes empujones de sus grandes hombres, sino también a los modestos impulsos de cada hombre responsable (Graham Greene).

## **Meditación 17: la necesidad de los demás**

### *La sabiduría de los cuentos. Asamblea en la carpintería*

Cuentan que en la carpintería hubo una vez una extraña asamblea. Fue una reunión de herramientas para arreglar sus diferencias. El martillo ejerció la presidencia, pero la asamblea le notificó que tenía que renunciar. ¿La causa? ¡Hacía demasiado ruido! Y además se pasaba el tiempo golpeando.

El martillo aceptó su culpa, pero pidió que también fuera expulsado el tornillo; dijo que había que darle muchas vueltas para que sirviera de algo.

Ante el ataque, el tornillo aceptó también, pero a su vez pidió la expulsión de la lija. Hizo ver que era muy áspera en su trato y siempre tenía fricciones con los demás.

Y la lija estuvo de acuerdo, a condición de que fuera expulsado el metro, que siempre se pasaba el día midiendo a los demás según su medida, claro, como si fuera el único perfecto.

En eso entró el carpintero, se puso el delantal e inició su trabajo. Utilizó el martillo, la lija, el metro y el tornillo. Finalmente, la tosca madera inicial se convirtió en un hermoso mueble. Terminado el trabajo, el carpintero se fue.

La carpintería quedó nuevamente sola y la asamblea reanudó la deliberación. Fue entonces cuando tomó la palabra el serrucho, y dijo:

–Señores, ha quedado demostrado que tenemos defectos, pero el carpintero trabaja con nuestras cualidades. Eso es lo que nos hace valiosos. Así que no pensemos ya en nuestros puntos malos y concentrémonos en la utilidad de nuestros puntos buenos.

La asamblea encontró entonces que el martillo era fuerte, que el tornillo unía y daba fuerza, que la lija era especial para afinar y limar asperezas, y observaron que el metro era preciso y exacto.

Se sintieron entonces un equipo capaz de producir muebles de alta calidad. Se sintieron orgullosos de sus fortalezas y de trabajar juntos.

*(Silencio)*

### *Aplicate el cuento*

(Siempre hablando suavemente y dejando espacios de silencio adecuados. No conviene abusar de la palabra.)

- Nadie somos perfectos, todos tenemos defectos. Nadie somos exclusivamente brillante luz ni nadie somos solamente oscura sombra. Dentro de nuestras sombras hay maravillosos rayos de luz; y dentro de nuestras luces hay algún resto de sombra. Así somos de maravillosos, porque así somos los seres humanos. ¿Te aceptas como eres? ¿Te aceptas incondicionalmente?
- Te estás formando como persona, te estás haciendo persona. Te estás haciendo a ti mismo, te estás construyendo, moldeando. Exige trabajo, esfuerzo, dedicación... como cualquier obra de arte valiosa. El hacerte a ti mismo como persona es la obra más importante de tu vida. En esta tarea, ¿te fijas más en tus defectos que en tus cualidades? ¿Cómo puedes mejorar tus defectos? ¿Cómo puedes potenciar tus cualidades?
- El trabajo en grupo, en equipo, es fundamental. No estamos solos. Necesitamos de los demás. El apoyo y las cualidades de los demás nos pueden aportar cosas que nosotros solos nunca podríamos conseguir. ¿Cuentas con los demás para crecer? ¿Ayudas a los demás en esa misma tarea?

### *Principios para la vida*

- Es fácil encontrar defectos, cualquiera puede hacerlo, pero saber encontrar cualidades en los demás solamente son capaces de hacerlo los espíritus delicados.
- No me conformaré con mediocridades. Seré la mejor versión de mí mismo. Está en mi mano.

## *Anexo. Otras fuentes de inspiración*

### *Pensamientos*

- Yo hago lo que usted no puede y usted hace lo que yo no puedo. Juntos podemos hacer grandes cosas (Teresa de Calcuta).
- Las fortalezas están en nuestras diferencias, no en nuestras similitudes (Stephen Covey).
- El objeto de toda discusión no debe ser el triunfo, sino el progreso (Joseph Joubert).

## **Meditación 18: la felicidad**

### *La sabiduría de los cuentos. **El peregrino (Jorge Bucay)***

Esta es la historia de un hombre al que podría definirse como un buscador. Un buscador es alguien que busca, no necesariamente es alguien que encuentra. Todos somos, de una u otra forma, buscadores, y la vida, una búsqueda.

Un día, este buscador sintió que debía ir hacia la ciudad de Kammir. Haciendo caso a su voz interior dejó todo y partió.

Después de dos días de marcha por los polvorientos caminos divisó Kammir a lo lejos. Un poco antes de llegar a la ciudad le llamó la atención una colina a la derecha del sendero. Reflejaba un verde maravilloso. Tenía una enorme cantidad de árboles, pájaros y flores encantadores. Estaba rodeada por completo por una especie de valla de madera.

Una puerta de bronce invitaba a entrar. De pronto se olvidó de todo y decidió descansar por un momento en ese sorprendente lugar. El buscador traspasó la puerta y empezó a caminar lentamente entre las piedras blancas que estaban distribuidas como al azar entre los árboles.

Descubrió que, sobre una de esas piedras, había una inscripción: «Abdul Tare, vivió 8 años, 6 meses, 2 semanas y 3 días». Se sobrecogió un poco al darse cuenta de que esa piedra no era simplemente una piedra. Era una lápida. Sintió pena al pensar que un niño de tan corta edad estaba enterrado en ese lugar.

Mirando a su alrededor, el buscador se dio cuenta de que la piedra de al lado también tenía una inscripción. Se acercó a leerla. Decía: «Yamir Kalib, vivió 5 años, 8 meses y 3 semanas». El buscador se sintió terriblemente conmovido.

Este hermoso lugar era un cementerio y cada piedra, una lápida. Todas tenían inscripciones similares: un nombre y el tiempo de vida exacto del muerto. Pero lo que más le sorprendió fue comprobar que el que más tiempo había vivido apenas sobrepasaba 11 años.

Embargado por un terrible dolor se sentó y se puso a llorar.

El cuidador del cementerio pasaba por ahí y se acercó. Al verle llorar respetó durante unos instantes su silencio y luego le preguntó si lloraba por algún familiar.

–No, ningún familiar –dijo el buscador–. ¿Qué pasa con este pueblo?, ¿qué cosa tan terrible hay en esta ciudad? ¿Por qué hay tantos niños muertos enterrados en este lugar? ¿Cuál es la horrible maldición que pesa sobre esta gente?

El anciano sonrió y le dijo:

–Puede usted serenarse, no hay tal maldición. Lo que pasa es que aquí tenemos una vieja costumbre. Le cuento: cuando un joven cumple 15 años, sus padres le regalan una libreta, como esta que tengo aquí, colgando de mi cuello. Es tradición entre nosotros que, a partir de esa edad, cada vez que uno disfruta intensamente de algo, abre la libreta y anota en ella: a la izquierda qué fue lo disfrutado... a la derecha, cuánto tiempo duró ese gozo: ¿conoció a su novia y se enamoró de ella? ¿Cuánto tiempo duró esa pasión enorme y el placer de conocerla? ¿Una semana, dos, tres semanas y media?... Y después... la emoción del primer beso, ¿cuánto duró? ¿Y el embarazo o el nacimiento del primer hijo...? ¿Y el casamiento de los amigos...? ¿Y el viaje más deseado...? ¿Y el encuentro con alguien que vuelve después de un tiempo de lejanía...? ¿Cuánto duró el disfrutar de estas situaciones, horas, días?... Así vamos anotando en la libreta cada momento. Cuando alguien se muere, es nuestra costumbre abrir su libreta y sumar el tiempo de lo disfrutado, para escribirlo sobre su tumba. Porque, para nosotros, ese es el único y verdadero tiempo vivido.

*(Silencio)*

*Aplicate el cuento*

(Siempre hablando suavemente y dejando espacios de silencio adecuados. No conviene abusar de la palabra.)

- Te invito a repasar mentalmente los momentos más felices de tu vida.
- Recuerda el último momento en el que te has sentido intensamente feliz.
- Trae a tu memoria imágenes de este último verano o de estos últimos días...  
¿Cuál ha sido el momento que recuerdas como más feliz? ¿Cuánto duró?  
¿Todavía te sientes feliz cuando lo recuerdas?
- Recuerda este fin de semana, ¿has tenido momentos felices?
- Solo los momentos felices vividos con intensidad merecen ser recordados. Si llevaras una libreta colgada a tu cuello y fueras apuntando todos los momentos felices de tu vida, ¿cuánto crees que sumarían hasta el día de hoy?
- Tienes muchas oportunidades de ser feliz con las personas que te rodean (en casa, en clase, con tus amigos en la calle...). ¿Las aprovechas? ¿Eres consciente de todas las oportunidades que te ofrece la vida para ser feliz? ¿Las aprovechas?
- ¿Qué tendrías que hacer o qué necesitarías para ser aún más feliz?

### *Principios para la vida*

- Soy una persona privilegiada, tengo muchos motivos y oportunidades para ser feliz.
- La felicidad no la regalan ni se compra. Es mi tarea diaria.

### *Anexo. Otras fuentes de inspiración*

- La felicidad es amor, no otra cosa. El que sabe amar es feliz (Hermann Hesse).
- En verdad, la felicidad arraiga en la sencillez. La tendencia al exceso en el pensamiento y en la acción disminuye la felicidad (Brian Weiss).
- El secreto de la felicidad no está en hacer siempre lo que se quiere, sino en querer siempre lo que se hace (León Tolstoi).

## **Meditación 19: la amistad**

*La sabiduría de los cuentos. **El gusano y la mariquita***

Un gusano y una mariquita eran muy amigos. Se pasaban largas horas juntos hablando y hablando. Entre ellos existía una entrañable amistad.

La mariquita era consciente de que su amigo el gusano era muy limitado: tenía poca movilidad, tenía la visión muy restringida, era muy lento y tranquilo... Tenía sus defectos, ¡cómo no!

El gusano, por su parte, era muy consciente de que su amiga la mariquita venía de otro ambiente, comía cosas desagradables comparándolo con la alimentación de los gusanos, era muy acelerada. Siempre volando de acá para allá. Tenía sus defectos, ¡cómo no! Pero eran muy amigos.

Un día, otra mariquita de su grupo cuestionó su amistad con el gusano. Le preguntó que cómo era posible que fuera amiga de un ser tan inferior, de un ser tan limitado en sus movimientos, y a cuyo encuentro tenía que ir además cada día. También le cuestionaba preguntándole por qué seguía siendo amiga de alguien que ni siquiera le devolvía los saludos que le hacía desde lejos.

Pero la mariquita era consciente de que, debido a que su visión era limitada, el gusano muchas veces ni siquiera veía que alguien le saludaba. Por tal motivo no respondía a sus saludos. Sin embargo, la mariquita calló para no discutir con su compañera.

Fue tanta la insistencia de la otra mariquita y tantos sus argumentos cuestionando su amistad con el gusano que decidió poner a prueba esa amistad. Se alejó durante un tiempo del gusano y esperó a que viniera en su búsqueda.

Pasó el tiempo... y un día llegó la noticia de que el gusano se estaba muriendo. Su organismo se había resentido por los enormes esfuerzos que realizaba cada día para ir a visitar a su amiga la mariquita. El gusano caminaba durante toda la jornada, incluso al límite de sus fuerzas. Madrugaba, pero nunca conseguía llegar a casa de su amiga la mariquita. Al final de cada jornada debía regresar, pasar la noche en el refugio de su propia casa.

Al enterarse de esto, la mariquita decidió ir a ver al gusano.

Por el camino se cruzó con varios animales que le contaron las diarias e infructuosas peripecias que pasó el gusano para ir a verla. Le explicaron que el gusano estaba preocupado por ella, su amiga la mariquita, y quería averiguar qué le había pasado, por eso hacía tantos esfuerzos. También le contaron que cada día se exponía a innumerables peligros para ir a buscarla: tenía que pasar cerca de un nido de amenazantes pájaros. Cierta día tuvo que sobrevivir al ataque de unas voraces hormigas... Y así le fueron contando innumerables historias de amistad.

Por fin, la mariquita llegó hasta el árbol donde el gusano vivía. Estaba muy enfermo y esperando el momento final.

Al ver a la mariquita, al gusano se le iluminó la cara de felicidad. Con apenas un hilo de vida le dijo cuánto se alegraba de que se encontrara bien. Había estado muy preocupado.

Le sonrió por última vez y se despidió de su amiga la mariquita sabiendo que nada malo le había pasado.

La mariquita, por su parte, sintió vergüenza por haber permitido que las opiniones de los otros estropearan una amistad tan profunda. Lamentó hondamente haberle puesto en una situación tan dura que incluso le causó la muerte.

*(Silencio)*

### *Aplicate el cuento*

(Siempre hablando suavemente y dejando espacios de silencio adecuados. No conviene abusar de la palabra.)

- En el tema de la amistad, a quien tienes que escuchar es a tu propio corazón. Muy dentro, donde guardas tus más preciados tesoros, ahí es donde resuena la dulce melodía de la amistad. ¿Tienes amigos de verdad, de esos que, si no están, les echas de menos?
- Las diferencias dan un gusto especial a la amistad. Las distintas creencias, razas, opiniones... no tienen que ser un obstáculo para mantener el calor de la amistad. Reconoce la riqueza de quien es diferente a ti y, aun así, está dispuesto a compartir contigo sus ideales y temores. ¿Qué es lo que más agradeces de las diferencias que tienes con tus amigos?
- El tiempo y la distancia no son los factores que tengan que destruir una buena amistad. ¿Tienes amigos que viven lejos? ¿Mantienes con ellos contacto frecuente?
- Cuando pierdes un buen amigo, una parte de ti se va con él. ¿Has sentido cierta pena por haber perdido algún amigo?
- Si tienes un amigo, cuídalo. No rompas nunca tu confianza en él.

## *Principios para la vida*

- Un amigo es un tesoro.
- Voy a pasar por esta vida una sola vez. Amaré profundamente. Me rodearé de buenos amigos.
- Las relaciones en profundidad son las únicas que dan auténtico sentido a la vida.

## *Anexo. Otras fuentes de inspiración*

- Un amigo conoce la canción de tu corazón y te la canta cuando te falla la memoria (Donna Roberts).
- Los amigos son la familia espiritual que escogemos para el viaje de la vida.
- No hay soledad más triste que la de un hombre sin amigos (Francis Bacon).
- Las flores no nacen sin el calor del sol y los seres humanos no pueden hacerlo sin el calor de la amistad (Phil Bosmans).
- Si la amistad desapareciera de la vida sería lo mismo que si se apagara el sol (Cicerón).
- Medimos la profundidad de un río antes de echarnos al agua. Conviene también sondear el corazón de un amigo antes de ponernos en sus manos.
- Si tienes un amigo, visítalo a menudo, pues los espinos y las malas hierbas cubren los caminos que nadie transita (Proverbio oriental).

## **Meditación 20: la honestidad**

### *La sabiduría de los cuentos. **La flor de la honestidad***

Se cuenta que allá por el año 250 a. C., en la China antigua, un príncipe de la región norte del país iba a ser coronado emperador, pero, de acuerdo con la ley, debía casarse.

Sabiendo esto decidió plantear una competición entre las muchachas de la corte para ver cuál de ellas sería la más digna para convertirse en su esposa. Al día siguiente, el príncipe anunció que recibiría en una celebración especial a todas las pretendientes y que lanzaría un desafío.

Una anciana que servía en el palacio desde hacía muchos años escuchó los

comentarios sobre los preparativos. Se llenó de tristeza, porque sabía que su joven hija sentía un profundo amor por el príncipe. Al llegar a casa y contar los hechos a su hija, la madre se sorprendió por la reacción de esta. Ella quería ir a la celebración. Sin poder creerlo, la madre le pregunta:

–Pero, hija mía, ¿qué vas a hacer? Las muchachas más bellas y más ricas de la corte estarán allí. Sácate esa idea insensata de la cabeza. Sé que debes estar sufriendo, pero no hagas que el sufrimiento se vuelva locura.

Y la hija respondió:

–No, querida madre, no estoy sufriendo y tampoco estoy loca. Yo sé que jamás seré escogida, pero es mi última oportunidad de estar al menos durante algunos momentos cerca del príncipe. Esto me hará feliz.

Por la noche, la joven llegó al palacio. Allí estaban todas las muchachas más bellas, con sus más hermosas ropas, con sus joyas más valiosas y con la determinada intención de desposarse con el príncipe.

De pronto, el príncipe anunció el desafío:

–A cada una de vosotras os entregaré una semilla. Aquella que me traiga la flor más bella dentro de seis meses será mi prometida, se convertirá en mi esposa y futura emperatriz de China.

La propuesta del príncipe seguía las tradiciones de aquel pueblo, que valoraba la habilidad de cultivar algo, ya fueran semillas, costumbres, amistades, relaciones...

El tiempo pasó y la dulce joven, como no tenía mucha habilidad en las artes de la jardinería, cuidaba con mucha paciencia y ternura su semilla. Sabía que si la belleza de la flor surgía como su amor, no tendría que preocuparse por el resultado.

Pasaron tres meses y nada brotó. La joven probó con todos los métodos que conocía, pero fueron inútiles. Día tras día veía alejarse su sueño. Aun así, su amor por el príncipe seguía siendo sincero y profundo.

Por fin pasaron los seis meses y nada había brotado. Consciente de su esfuerzo y dedicación, la muchacha le comunicó a su madre que, sin importarle lo sucedido, ella regresaría al palacio en la fecha y hora acordadas, aunque solo fuera para estar cerca del príncipe unos instantes.

En la hora señalada allí estaba. En su vaso no había brotado nada. El resto de las pretendientes tenían flores hermosas, a cuál más bella. Incluso las había de variadas formas y colores. Estaba admirada. Nunca había visto tanta belleza junta.

Finalmente llegó el momento esperado. El príncipe observó a cada una de las

pretendientes con mucho cuidado y atención. Después de pasar por todas anunció el resultado. Por fin señaló a la bella joven que sería su futura esposa.

Todos los presentes no daban crédito a lo que estaban presenciando. Nadie entendía por qué el príncipe había escogido justamente a aquella joven que no había cultivado nada.

Entonces, con calma, el príncipe explicó:

–Esta ha sido la única joven que ha cultivado la flor que la ha hecho digna de convertirse en emperatriz: *la flor de la honestidad*, porque todas las semillas que os entregué eran estériles.

*(Silencio)*

### *Aplicáte el cuento*

(Siempre hablando suavemente y dejando espacios de silencio adecuados. No conviene abusar de la palabra.)

- La raíz de la honestidad hace que crezca la personalidad. Las actitudes deshonestas hacen que las raíces vitales se vayan debilitando. ¿Soy honesto en mi relación con los demás o intento dar una imagen que no se corresponde con lo que realmente soy?
- La honradez y la honestidad vienen emparejadas con la satisfacción de estar a gusto con uno mismo, de sentirse valioso. ¿Cómo te sientes contigo mismo?
- Dice el refrán que el engaño y la mentira tienen las patas muy cortas. ¿Frecuentas esos caminos tortuosos? ¿De qué te sirve?

### *Principios para la vida*

- Ser honesto es una de las claves para ser feliz.
- La honradez y la honestidad son valores que me humanizan.
- Decir lo que sentimos. Sentir lo que decimos. Concordar las palabras con la vida (Séneca).

### *Anexo. Otras fuentes de inspiración*

- Ser honesto del todo consigo mismo es el mejor esfuerzo que un ser humano puede realizar (Sigmund Freud).
- Todas las sombras del universo son incapaces de apagar la luz de una vela (D. T. Suzuki).
- La belleza sin virtud es como una flor sin perfume (Honoré de Balzac).

## **Meditación 21: el cuerpo, las emociones y los pensamientos**

*La sabiduría de los cuentos. La alegoría del carruaje (Jorge Bucay)*

Un día de octubre, una voz familiar en el teléfono me dice:

–Sal a la calle, que hay un regalo para ti.

Entusiasmado, salgo y me encuentro con el regalo. Es un precioso carruaje estacionado justo, justo frente a la puerta de mi casa. Es de madera noble, de nogal de alta calidad, tiene herrajes de bronce y lámparas de cerámica blanca. Todo muy fino y muy elegante. Abro la portezuela de la cabina y subo. Hay un gran asiento semicircular forrado de ricas telas bordadas. Unos visillos de encaje blanco le dan un toque de realeza al habitáculo. Me siento bien y me doy cuenta de que todo está diseñado exclusivamente para mí. Está calculado incluso el largo de las piernas, el ancho del asiento, la altura del techo... todo es muy cómodo, y no hay lugar para nadie más. Es exclusivo, para mí.

Entonces miro por la ventana y veo lo que hay a mi alrededor. Por un lado veo la fachada de mi casa. Por el otro, la fachada de la casa de mi vecino... y digo:

–¡Qué precioso es este regalo! ¡Qué bien me viene! ¡Qué bien me siento!

Y me quedo un rato disfrutando de esta agradable sensación.

Al rato empiezo a aburrirme. Lo que se ve por la ventana es siempre lo mismo.

Me pregunto: «¿Durante cuánto tiempo podrá ver una persona las mismas cosas?». Y empiezo a convencerme de que el regalo que me han hecho no sirve para nada.

Mientras me quejo, mi vecino pasa por la calle y me dice, como adivinando mis pensamientos y tratando de ayudarme:

–¿No te das cuenta de que a este carruaje le falta algo?

Yo pongo cara de circunstancia y sigo mirando las alfombras y los tapizados... desconociendo la respuesta a la pregunta de mi vecino.

–Le faltan los caballos, ¿no te das cuenta?

Por eso veo siempre lo mismo –pienso–. Por eso todo me parece aburrido.

Entonces voy hasta la cuadra de los caballos. Cojo dos de ellos y los ato al carruaje.

Me subo de nuevo y el paisaje se vuelve maravilloso, extraordinario. Cambia continuamente, y eso me sorprende.

Sin embargo, pasado un tiempo, empiezo a sentir cierta vibración en el carruaje. Incluso los laterales empiezan a partirse. Son los caballos, que me conducen por caminos inapropiados. Se suben por las piedras, los baches desestabilizan el eje, las ruedas se resienten al transitar por barrios peligrosos. Me doy cuenta de que yo no tengo ningún control de nada. Los caballos me arrastran a donde ellos quieren. Al principio, ese camino era agradable, pero ahora me doy cuenta de que es muy peligroso. Los caballos están desbocados. Comienzo a asustarme y a darme cuenta del peligro que corro.

Casualmente, mi vecino pasa cerca de mí con su coche. Me grita con fuerza:

–¡Te falta el cochero!

–Esa es la solución –digo yo.

Con gran dificultad y con su ayuda frenamos los caballos y decido contratar un cochero.

A los pocos días asume sus funciones. Es un hombre formal, serio y con mucho conocimiento.

Me parece que ahora sí estoy preparado para disfrutar verdaderamente del regalo que me hicieron. Me subo, me acomodo, asomo la cabeza y le indico al cochero adónde ir.

Él conduce, él controla la situación, él decide la velocidad adecuada y elige la mejor ruta.

Yo... Yo disfruto el viaje.

*(Silencio)*

*Aplicate el cuento*

(Siempre hablando suavemente y dejando espacios de silencio adecuados. No conviene abusar de la palabra.)

El gran regalo que hemos recibido es nuestro cuerpo. Un carruaje perfectamente

ajustado a nosotros, un habitáculo que nos sienta perfectamente. Ni nos falta ni nos sobra nada.

Nuestro cuerpo quedaría quieto si no fuera porque los instintos, los deseos, las necesidades... le arrastran. Son los caballos de la alegoría. Todo va bien durante algún tiempo, pero, si dejamos a nuestros instintos y deseos correr por donde quieran, pueden llevarnos por caminos arriesgados y a veces peligrosos. Entonces surge la imperiosa necesidad de ponerles freno; de lo contrario, nuestra carroza, nuestro cuerpo, empieza a resquebrajarse.

Aquí es donde aparece la figura del cochero: nuestra cabeza, nuestro intelecto, nuestra capacidad de pensar racionalmente. El cochero analiza la ruta y nos dirige hacia ella. Pero quienes tiran realmente del carruaje son los caballos (las emociones, los deseos, los afectos...).

Todos son importantes y hay que cuidar de todos. No sería buena ruta cuidar mucho lo racional, el cerebro y descuidar las emociones, volviéndonos fríos y calculadores. No sería buena opción descuidar el carruaje (el cuerpo). Si enferma, las posibilidades quedan seriamente reducidas. Además, el cuerpo tiene que durar todo el trayecto. Es necesario cuidarlo y repararlo si es necesario el mantenimiento. Sin un buen cuidado se rompe, y si se rompe se acabó el viaje.

¿Qué harían nuestro cuerpo y nuestro cerebro sin emociones, sin deseos...?

El criterio del éxito en la vida es el cuidado armónico y equilibrado de nosotros mismos.

¿Cuido mi cuerpo?

¿Cuido mis pensamientos? Aquello que entre en mi mente afectará a mi vida. Recuerda que de la calidad de tus pensamientos depende la calidad de tu vida. Tus pensamientos afectan a tus emociones, y tus pensamientos y emociones a tu conducta.

¿Cuido mis sentimientos, mis emociones?

### *Principios para la vida*

- La felicidad en mi vida depende de la calidad de mis pensamientos, del manejo inteligente de mis sentimientos y emociones y de los cuidados de mi cuerpo.

### *Anexo. Otras fuentes de inspiración*

## *Pensamientos*

- Para que una lámpara esté siempre encendida no hay que dejar de ponerle aceite (Teresa de Calcuta).
- Respecto al cuidado del cuerpo, no nos referimos exclusivamente a echarle cremas (hidratantes, exfoliantes...). Nos referimos a tener hábitos de higiene eficaces y hacer el ejercicio físico adecuado para que se encuentre en óptimas condiciones. Es decir, tener hábitos de descanso y sueño, alimentación y ejercicio físico saludables.
- Uno de nuestros alumnos, en el momento de compartir la experiencia al final de la sesión, dijo que la resumiría en tres palabras: «uno y trino». Aclaró diciendo que somos una persona, pero con tres «partes» que hay que cuidar: cuerpo, inteligencia y emociones.
- «Tu razón y tu pasión son el timón y las velas de tu alma marinera. Si tus velas o tu timón se rompen, solo puedes navegar a la deriva o permanecer inmóvil en medio de la inmensidad del mar. Porque la razón, reinando sola, restringe el impulso, es una fuerza limitadora; y la pasión, sin gobierno, es un fuego que arde hasta su propia destrucción [...] Quiero que pienses en tu juicio y en tu apetito como pensarías en dos huéspedes queridos en tu casa. Ciertamente, no honrarías al uno más que al otro; porque quien atiende a uno más que a otro acaba perdiendo el afecto y la confianza de ambos» (Khalil Gibran, *El profeta*).

## **Meditación 22: crea tu destino**

*La sabiduría de los cuentos. El paraguas amarillo (J. F. Rosell)*

Érase una vez un pueblo gris y triste donde, cuando llovía, todos los habitantes recorrían las calles con paraguas negros. Siempre rigurosamente negros. Era la costumbre desde tiempos inmemoriales. Mostraban a los demás su riqueza y estatus teniendo unos paraguas más caros; eso sí, de color negro. Bajo el paraguas, todos tenían una cara arrugada, aburrida y triste...

Pero un día que llovía a cántaros apareció inesperadamente un señor que paseaba bajo un paraguas amarillo. Y, para colmo, aquel señor sonreía.

Algunos transeúntes, cobijados bajo sus paraguas negros, lo miraban escandalizados y refunfuñaban:

–¡Qué ridículo! ¡A quién se le ocurre ir por ahí con un paraguas amarillo! ¡Los paraguas solo puede ser negros! ¡No tiene gracia y tampoco es divertido como para que sonría!

Efectivamente, no había nada de divertido en aquel pueblo donde siempre llovía y los paraguas siempre eran todos negros.

Solo una niña no sabía qué pensar. Un pensamiento le daba vueltas en su cabeza con insistencia: «Cuando llueve, un paraguas es un paraguas. ¡Qué más da que sea negro o amarillo!, lo que importa es que proteja de la lluvia».

Además, la pequeña se daba cuenta de que aquel señor bajo su paraguas amarillo tenía el aspecto de sentirse a gusto y feliz. Se preguntaba el porqué.

Un día, al salir de la escuela, se dio cuenta de que había olvidado su paraguas negro en casa. Sacudió los hombros y se encaminó hacia su casa con la cabeza descubierta, dejando que la lluvia empapase sus cabellos.

La casualidad quiso que, al poco tiempo, se cruzase con el hombre del paraguas amarillo, el cual le propuso sonriendo:

–Niña, ¿quieres cobijarte?

Ella dudó. Si aceptaba, todos se reirían de ella, la tomarían el pelo. Pero enseguida tuvo otro pensamiento: «Cuando llueve, un paraguas es un paraguas. Que sea amarillo o negro, ¿qué importa? ¡Siempre es mejor estar bajo un paraguas que empaparse de lluvia!».

Aceptó y se metió debajo del paraguas amarillo al lado de aquel señor tan amable. Entonces comprendió por qué era feliz: bajo el paraguas amarillo, ¡el mal tiempo ya no existía! Había un gran sol, todo estaba iluminado.

La niña tenía un aspecto de tanta sorpresa que el señor se echó a reír a carcajadas:

–¡Ya lo sé! También tú me tienes por loco, pero quiero explicártelo todo. Durante algún tiempo, yo también estaba triste en este pueblo donde llueve siempre. Yo también tenía un paraguas negro. Pero un día, saliendo de mi oficina, me olvidé el paraguas y me fui a casa así como estaba. Mientras caminaba encontré a un hombre que me ofreció cobijarme bajo su paraguas amarillo. Como tú, dudé, porque tenía miedo de ser distinto, de hacer el ridículo. Pero luego acepté, porque me preocupaba estropearme el traje y coger un resfriado. Y me di cuenta –como tú– de que bajo el paraguas amarillo el mal tiempo había desaparecido. Aquel hombre me enseñó por qué bajo el paraguas negro las personas estaban tristes: el color negro no deja pasar la luz, que siempre brilla, por eso se les pone la cara larga y triste, y por eso no se hablan entre sí. Luego, sin darme cuenta, el hombre se fue y me encontré con que tenía

en la mano su paraguas amarillo. Le busqué, pero no logré encontrarlo: había desaparecido. Así que he conservado el paraguas amarillo y el buen tiempo no me ha dejado nunca.

La niña exclamó:

–¡Qué historia más increíble! ¿Y no está preocupado por tener el paraguas de otra persona?

El señor respondió:

–No, porque este paraguas es de todos. Aquel hombre lo había recibido a su vez de otro. Este paraguas es para compartir. Si alguien quisiera quedarse con él, comenzaría a ponerse negro y su cara se volvería triste y aburrida.

Cuando llegaron a la casa de la niña se despidieron.

Mientras veía alejarse al hombre y desaparecer, la niña se dio cuenta de que tenía en la mano su paraguas amarillo. Le llamó con fuerza, pero aquel señor ya había desaparecido.

Así la niña se quedó con el paraguas amarillo. Ella sabía que tendría que pasar a otras manos para proteger de la lluvia y llevar el buen tiempo a otras personas, porque ese paraguas era para compartir.

*(Silencio)*

### *Aplicate el cuento*

(Siempre hablando suavemente y dejando espacios de silencio adecuados. No conviene abusar de la palabra.)

- Frecuentemente, ¿qué hay dentro de mi vida, dentro de mi paraguas: más momentos de tristeza o de alegría de vivir? Mis actitudes ante la vida, ¿dejan pasar el sol?
- Cuando todos los paraguas que veo a mi alrededor son negros, ¿también yo lo cojo o no me importa ser distinto? ¿Me suelo comportar tal y como soy o me dejo influir por las circunstancias?
- Mis acciones, mis conductas, lo que hago, ¿está determinado por la opinión de los demás? ¿Pesán más en mi vida las opiniones de los demás o mis propias convicciones? ¿Tengo miedo a ser diferente?
- El paraguas es para compartir. Si quieres quedarte con tus cualidades solo para ti, perderían su belleza, su color. ¿Comparto con los demás mis

cualidades? ¿Llevo el buen tiempo a la gente que me rodea?

### *Principios para la vida*

- Soy yo quien crea mi propio destino. La cobardía me lleva a hacer lo que dicen los demás, aunque yo no esté convencido.
- Trataré de ser yo mismo en todo lo que haga.
- Hay mucha riqueza dentro de mí y, para que crezca, no hay otro camino que compartirla.

### *Anexo. Otras fuentes de inspiración*

#### *Pensamientos*

- El ser humano siembra un pensamiento y recoge una acción.  
Siembra una acción y recoge un hábito.  
Siembra un hábito y recoge un carácter.  
Siembra un carácter y recoge un destino (Sivananda).
- Cada uno es el forjador de su propia fortuna (Salustio).
- Cuando un hombre no sabe a qué puerto se dirige, ningún viento es favorable (Séneca).
- Tan solo hay tres grupos de personas: los que hacen que las cosas pasen, los que miran las cosas que pasan y los que preguntan qué pasó (Nicholas M. Butler, pedagogo y sociólogo estadounidense).

## **Meditación 23: amor auténtico**

### *La sabiduría de los cuentos. **Las trenzas y la pipa***

Cuentan que, hace mucho tiempo, vivía en un pueblo una pareja de esposos muy ancianos y pobres, muy pobres. No habían tenido hijos y vivían de lo que la gente del pueblo les daba. Todas las mañanas él iba al mercado con la esperanza de conseguir algo para comer.

Él tenía como único tesoro una vieja pipa de madera, pero hacía años que la pipa no veía el tabaco ni su boca sentía el antiguo y dulce placer de fumar. Aun

así, todas las noches, como un rito, se la ponía en la boca e imaginaba que el humo salía de sus labios haciendo caprichosas figuras en el aire. Este gesto también le servía para espantar un poco el hambre sufrida durante el día.

Ella tenía como único tesoro unas largas y hermosas trenzas blancas, pero no conocían peine alguno desde hacía mucho tiempo. Ella se sentaba todas las mañanas a la entrada de la mísera choza donde vivían y las hacía y deshacía una y mil veces. Así se olvidaba un poco de la comida.

Y esto sucedía día tras día.

Llegó la fecha del aniversario de su boda. Él salió temprano al mercado, como cada mañana, pensando en qué le podía regalar a ella. Ella se sentó a la entrada de la choza, como cada mañana, pensando cómo celebrarlo y con qué.

Al atardecer, él apareció con un paquetito que le entregó con un cariñoso beso en la frente mientras le decía:

–Feliz aniversario, amor mío.

También ella sacó de debajo de la silla otro paquetito que le tendió con una sonrisa mientras le decía con una tierna mirada:

–Feliz aniversario, amor mío.

Cuando cada uno de ellos abrió su pequeño regalo, se miraron a los ojos, se abrazaron y lloraron en silencio.

Ella había vendido sus trenzas y había comprado un poco de tabaco para la pipa de su marido.

Él había vendido su pipa y había comprado un hermoso peine para las trenzas de su mujer.

*(Silencio)*

*Aplicate el cuento*

(Siempre hablando suavemente y dejando espacios de silencio adecuados. No conviene abusar de la palabra.)

El verdadero y auténtico amor es el que se ha ido alimentando día a día y no desaparece con el paso del tiempo; al contrario, se hace más profundo.

- ¿Qué tipo de relaciones establezco en mi vida? ¿Suelen ser transitorias y provisionales o prefiero relaciones duraderas y estables?
- ¿Cuáles me aportan verdadera satisfacción interior?

- Un pequeño gesto de cariño puede manifestar un inmenso y profundo amor. ¿Suelo tener pequeños gestos de cariño hacia las personas que quiero? ¿Suelo dar de lo que me sobra o entrego al otro lo que considero importante para mí?
- Una relación, si es auténtica, debe basarse en la fidelidad. ¿Soy fiel en mis relaciones? ¿Exijo fidelidad?
- Amar también significa sacrificarse por la persona amada: el anciano vende su apreciada pipa para comprar un peine a su mujer, y ella vende su pelo para comprarle tabaco a su marido. ¿Me esfuerzo, me sacrifico si es necesario para dar muestras de cariño a las personas a las que amo realmente?
- El amor no se compra con dinero. ¿Me siento una persona verdaderamente rica, verdaderamente afortunada?

### *Principios para la vida*

- Soy una persona afortunada. ¡Tengo una inmensa capacidad de amar!
- Soy una persona afortunada. ¡Tengo muchas personas que me quieren!
- Lo más valioso no es lo que tengo, sino a quién tengo en mi vida.

### *Anexo. Otras fuentes de inspiración*

#### *Pensamientos*

- Un acto solo es más perfecto si está hecho con más amor y consciencia. No es principalmente la técnica o la inteligencia lo que lo hacen superior, sino el amor que se ha puesto al hacerlo. Si no puedes hacerlo con amor, no lo hagas (Elvira Coderch).
- Amar no es mirarse el uno al otro; es mirar juntos en la misma dirección (Antoine de Saint-Exupéry).

### **Meditación 24: saber perdonar**

#### *La sabiduría de los cuentos. Construir puentes*

No hace mucho tiempo, dos hermanos que vivían en granjas vecinas tuvieron un

conflicto. Era el primer enfrentamiento que tenían después de cuarenta años de compartir maquinaria de trabajo, de intercambiar cosechas y bienes continuamente. Esta larga y beneficiosa colaboración terminó bruscamente. Comenzó con un pequeño malentendido y las diferencias fueron creciendo hasta un intercambio amargo de palabras seguido de semanas de silencio.

Una mañana, alguien llamó a la puerta de la casa del hermano mayor. Al abrirla encontró un hombre con herramientas de carpintero que le dijo:

–Estoy buscando trabajo por unos días y quizá usted necesite algunas pequeñas reparaciones en su granja y yo pueda ayudarle.

–Sí –dijo el mayor de los hermanos–. Ve que al otro lado del arroyo hay una granja, ahí vive mi vecino, bueno, en realidad es mi hermano menor. La semana pasada había una hermosa pradera entre nosotros. La semana pasada ha desviado el cauce del arroyo para que nos separara. Quiero que me las pague. ¿Ve usted aquel montón de madera junto al granero? Quiero que construya una cerca de dos metros de alto. No quiero verlo nunca más.

El carpintero dijo:

–Creo que comprendo su situación. Déjeme algo de material y haré un trabajo que le dejará completamente satisfecho.

El hermano mayor ayudó al carpintero a reunir todos los materiales y abandonó la granja durante el resto del día, ya que tenía que ir al pueblo a por provisiones.

El carpintero trabajó duro midiendo, cortando y clavando. Cerca ya del atardecer, cuando el granjero regresó, el carpintero había terminado, por fin, su trabajo.

El granjero, sorprendido, se quedó con los ojos completamente abiertos: no había ninguna cerca de dos metros. En su lugar había un puente. Un puente que unía las dos granjas a través del arroyo. Incluso le había hecho un pasamanos.

En ese momento, el hermano menor salió de su granja y, atravesando el puente, abrazó a su hermano mayor, diciendo:

–Eres una gran persona, has construido este hermoso puente después de todo lo que te he hecho.

Estaban en su reconciliación los dos hermanos cuando vieron que el carpintero cogía sus herramientas.

–Espera –le dijo el hermano mayor–. Quédate unos cuantos días, tengo muchos proyectos para ti.

–Me gustaría quedarme –dijo el carpintero–, pero tengo muchos puentes que construir.

*(Silencio)*

### *Aplicáte el cuento*

(Siempre hablando suavemente y dejando espacios de silencio adecuados. No conviene abusar de la palabra.)

- ¿Qué suelo hacer en mi vida: construir puentes para acercar a las personas o desviar cauces de ríos para separarlas?
- Como el carpintero del cuento, tengo en mis manos la posibilidad de crear cercas y vallas o crear puentes. ¿Qué suelo decidir?
- Cuando perdono, ¿perdono y olvido o soy una persona rencorosa?
- El odio, la envidia y la venganza, a quien hacen más daño es a la persona que las siente. ¿Intento siempre perdonar de corazón y sentirme libre, sin ataduras?
- El perdón engrandece a la persona que lo da. ¿Soy una persona de corazón grande?

### *Principios para la vida*

- Cuando supero el rencor y perdono estoy sanando mi corazón herido.
- Es bueno para mí tener ante la vida y las personas una disposición conciliadora.

### *Anexo. Otras fuentes de inspiración*

#### *Pensamientos*

- El perdón es un acto de liberación. El mayor acto de curación. Nos ayuda a desalojar lo viejo para hacer lugar a lo nuevo. El perdón es un acto de bondad hacia nosotros mismos, un regalo que nos hacemos. Puede curar también a la otra persona, pero fundamentalmente se dirige hacia nosotros para curarnos y liberarnos de nosotros mismos (Eileen Caddy).
- Todos hemos sido amasados con debilidades y errores: perdonémonos

mutuamente nuestras tonterías, esta es la primera ley de la naturaleza (Voltaire).

- Aprender a perdonar.
- Sabemos que, si queremos amar de verdad, debemos aprender a perdonar. Perdonar y pedir ser perdonados, excusar y no acusar. La reconciliación tiene lugar primero con uno mismo, no con los demás. Comienza por un corazón puro. Un corazón puede ver a Dios en los demás. Nosotros debemos irradiar el amor de Dios (Teresa de Calcuta).
- Los hombres construimos demasiados muros y no suficientes puentes (Isaac Newton).

## **Meditación 25: posturas ante la adversidad**

*La sabiduría de los cuentos. La zanahoria, el huevo y el café*

Una hija se quejaba a su padre acerca de su vida y de cómo las cosas le resultaban tan difíciles. No sabía cómo hacer para seguir adelante y creía que se daría por vencida. Estaba cansada y a punto de tirar la toalla. Parecía que, cuando solucionaba un problema, aparecía otro.

Su padre, un chef de cocina, la llevó a su lugar de trabajo. Allí llenó tres ollas con agua y las colocó sobre el fuego. En una colocó zanahorias, en otra colocó huevos y en la última colocó granos de café. Las dejó hervir. Sin decir palabra. La hija esperó impacientemente, preguntándose qué estaría haciendo su padre. A los veinte minutos, el padre apagó el fuego. Sacó las zanahorias y las colocó en un plato. Sacó los huevos y los colocó en otro plato. Finalmente coló el café y lo puso en un recipiente. Mirando a su hija le dijo:

–Cariño, ¿qué ves?

–Zanahorias, huevos y café –fue su respuesta.

La hizo acercarse y le pidió que tocara las zanahorias; ella lo hizo y notó que estaban blandas. Luego le pidió que cogiera un huevo y rompiera la cáscara. La rompió y observó que el huevo estaba duro. Más tarde le pidió que probara el café. Ella sonrió mientras disfrutaba de su rico aroma y sabor.

La hija, intrigada, preguntó a su padre:

–Papá, ¿qué significa todo esto?

Él le explicó:

–Los tres elementos se han enfrentado a la misma adversidad, el agua

hirviendo, pero cada uno ha reaccionado de forma diferente. La zanahoria llegó al agua fuerte, dura; pero, después de pasar por el agua hirviendo, se ha puesto débil, fácil de deshacer. El huevo llegó al agua frágil, su cáscara fina protegía su interior líquido; pero, después de estar en agua hirviendo, su interior se ha endurecido. Los granos de café, sin embargo, eran únicos, sorprendentes: después de estar en agua hirviendo han cambiado el agua.

Entonces preguntó:

—Y tú, hija, cuando la adversidad llama a tu puerta, ¿cómo respondes? ¿Eres una zanahoria, que parece fuerte pero, cuando la adversidad y el dolor te tocan, te vuelves débil y pierdes tu fortaleza? ¿Eres como un huevo, que comienza con un corazón flexible? ¿Tenías un espíritu fluido, pero, después de un acontecimiento emocional fuerte, te has vuelto dura y rígida? Por fuera te ves igual, pero... ¿eres amargada y áspera, con un espíritu y un corazón endurecido? ¿O eres como un grano de café? El café cambia el agua hirviendo, el elemento que le causa dolor. Cuando el agua llega al punto de ebullición, el café alcanza su mejor sabor.

El padre concluye diciendo:

—Hija, cuando la situación se pone mal, recuerda el grano de café. Reacciona de forma positiva, sin dejarte vencer, haciendo que mejoren las cosas que suceden a tu alrededor. Que, ante la adversidad, exista siempre una luz que ilumine tu camino y el de la gente que te rodea. Esparce con tu fuerza y espíritu positivo el dulce aroma del café, el dulce aroma del optimismo.

*(Silencio)*

*Aplicáte el cuento*

(Siempre hablando suavemente y dejando espacios de silencio adecuados. No conviene abusar de la palabra.)

- Ante las dificultades que me aparecen en la vida, ¿reacciono de forma positiva o me rindo con facilidad?
- Ante las dificultades, las adversidades, ¿suelo reaccionar solo o pido ayuda a la gente que me rodea y que me quiere?
- A pesar de que las cosas no me salgan como quiero, ¿intento ser una persona optimista? ¿Esparzo el aroma del optimismo a mi alrededor?

## *Principios para la vida*

- Cada adversidad que me sobreviene es una oportunidad para crecer.
- Dentro de mí tengo los recursos necesarios para superar las adversidades.
- Trataré de que las adversidades (exámenes...) no agrien mi carácter.
- Ante las adversidades tendré pensamientos positivos: «Voy a ser capaz», «voy a tener éxito», «voy a triunfar».

## *Anexo. Otras fuentes de inspiración*

### *Pensamientos*

- Un optimista ve una oportunidad en toda calamidad. Un pesimista ve una calamidad en toda oportunidad (Winston Churchill).
- Lo que más importa al hombre no es conseguir placer ni evitar el dolor, sino más bien ver un significado en su vida (Viktor Frankl).

## **Meditación 26: el arte de vivir**

### *La sabiduría de los cuentos. Filosofía de vida*

Tom era el tipo de persona que siempre estaba de buen humor y siempre tenía algo positivo que decir. Cuando alguien le preguntaba cómo le iba, el respondía:

–Fenomenal, no me puede ir mejor.

En su trabajo, aun cuando encontrase problemas, siempre trataba de ver el lado positivo de la situación.

Su estilo de vida causaba curiosidad, y un compañero suyo le preguntó:

–¡No lo entiendo! No es posible ser una persona positiva todo el tiempo... ¿Cómo lo haces?

Tom le respondió:

–Cada mañana me despierto, doy gracias por estar vivo un día más y me digo a mí mismo: «Tom, hoy tienes dos opciones, puedes escoger estar de buen humor o puedes escoger estar de mal humor. Y yo escojo estar de buen humor». Cada vez que sucede algo malo puedo escoger entre ser una víctima o aprender de ello.

Escojo aprender de ello. Cada vez que viene alguien a mí para quejarse puedo aceptar su queja o puedo aceptar el lado positivo de la vida. Escojo el lado positivo de la vida.

–Sí, claro... pero no es tan fácil –le dijo el compañero.

–Sí lo es –dijo Tom–. Todo en la vida se reduce a hacer elecciones. Tú eliges cómo la gente afectará a tu estado de ánimo. Tú eliges estar de buen o mal humor. En resumen: tú eliges cómo vivir la vida.

Tom era dueño de un restaurante, y cierto día fue asaltado por tres ladrones armados. Mientras trataba de abrir la caja fuerte, su mano, temblando por el nerviosismo, se equivocó varias veces de combinación. Los asaltantes sintieron pánico y le dispararon. Con mucha suerte, Tom fue encontrado relativamente pronto y le llevaron de urgencia al hospital. Después de dieciocho horas de cirugía y semanas de terapia intensiva, Tom fue dado de alta aún con fragmentos de bala en su cuerpo.

Pasados seis meses del incidente, Tom se encontró casualmente con su antiguo compañero de trabajo, que había oído lo del asalto.

–¿Qué tal? –le preguntó.

Tom respondió como era su costumbre:

–Fenomenal, no me puede ir mejor.

Le preguntó qué pasó por su mente durante el asalto. Tom le contestó:

–Cuando estaba tirado en el suelo recordé que tenía dos opciones: podía elegir vivir o podía elegir morir. Elegí vivir.

–¿No sentiste miedo? –le preguntó su compañero.

–Los médicos y las enfermeras fueron geniales. No dejaban de decirme que me iba a poner bien. Pero, cuando me llevaron al quirófano y vi las expresiones de sus caras, realmente me asusté... podía leer en sus ojos que yo era un hombre muerto. Supe entonces que debía tomar una decisión.

–¿Qué hiciste? –le preguntó su compañero.

–Bueno... primero le di gracias a Dios porque hasta ahora me había dejado vivir. Después, uno de los médicos me preguntó si era alérgico a algo y, respirando profundamente, grité: «¡Sí!, a las balas». Mientras me reía les dije: «Estoy escogiendo vivir... Opérenme como si estuviera vivo, no como si estuviera muerto».

Tom vivió, sin lugar a dudas, por la pericia y maestría de los médicos, pero sobre todo por su asombrosa actitud ante la vida.

*(Silencio)*

### *Aplicate el cuento*

(Siempre hablando suavemente y dejando espacios de silencio adecuados. No conviene abusar de la palabra.)

- En el transcurrir de nuestra vida siempre hay momentos de dificultad; todos los tenemos, a todos no llegan. La diferencia estriba en cómo los afrontamos, qué postura adoptamos ante ellos. ¿Qué sueles hacer ante las dificultades? ¿Te refugias en quejas y lamentos o intentas ver el lado positivo?
- Así como sean tus elecciones, así será tu vida. ¿Qué sueles ver con más frecuencia: el lado positivo de las cosas o su lado más oscuro? ¿Eres consciente de que tienes el poder de elegir uno u otro?
- La actitud que tomes ante cualquier situación será lo que sucederá en realidad. La vida no está predeterminada, tenemos poder de elección. ¿De qué forma estás eligiendo y decidiendo vivir tu vida? ¿Te sientes satisfecho?

### *Principios para la vida*

- Tendré una actitud positiva ante los acontecimientos que me sucedan en la vida. Frente a dos opciones seré optimista en mi decisión.
- Todo en la vida se reduce a hacer elecciones. Yo elijo cómo vivir mi vida.
- Tendré en cuenta que los pensamientos negativos, los lamentos y las reiteradas quejas no aseguran buen pronóstico vital.

### *Anexo. Otras fuentes de inspiración*

#### *Pensamientos*

- Vivir las experiencias que nos ofrece la vida es obligatorio, sufrirlas o gozarlas es opcional (Matthieu Ricard, considerado el hombre más feliz del mundo).
- Si no puedes cambiar tu destino, cambia tu actitud (Amy Tan).
- No enfoquéis la vida de forma negativa. ¿Por qué contemplar las cloacas

cuando hay tanta belleza a nuestro alrededor? Incluso en las más extraordinarias obras de arte, la música o la literatura podemos siempre descubrir algún defecto. Mas, ¿no es preferible disfrutar de su encanto y de su gloria? (Yogananda).

## **Meditación 27: trascendencia de nuestras acciones**

### *La sabiduría de los cuentos. Las canicas rojas*

En un pequeño pueblo de Estados Unidos estaba el almacén del señor Miller. Eran los duros años de la depresión, cuando se pasaba necesidad. Yo solía parar en el almacén del señor Miller para comprar productos frescos. En aquella época, la comida y el dinero escaseaban. Un día me fijé en un niño pequeño, de aspecto delicado, con ropa raída pero limpia, que miraba el cajón de los guisantes frescos. Me atrajo su aspecto y no pude evitar escuchar la conversación entre el señor Miller y el niño:

–Hola, Barry, ¿cómo estás?

–Hola, señor Miller. Estoy bien, gracias.

El niño no dejaba de mirar los guisantes, diciendo:

–Tienen buen aspecto.

–Sí, son muy buenos –dice el señor Miller–. ¿Te gustaría llevar algunos a casa?

–No, señor, no tengo con qué pagarlos.

–Bueno, ¿qué tienes para darme a cambio de ellos?

–Lo único es esto: mi canica más valiosa –dice el niño.

–¿De veras? ¿Me la dejas ver? Mmm... El único problema es que esta es azul y a mí me gustan las rojas. ¿Tienes alguna como esta, pero roja? Mira, vamos a hacer una cosa: llévate esta bolsa de guisantes y la próxima vez que vengas me traes la canica roja.

–¡Claro que sí! Gracias, señor Miller.

La señora Miller se me acercó y, con una sonrisa, me explicó:

–Hay dos niños más como él en nuestra comunidad, todos muy pobres. Al señor Miller le encanta hacer trueques con ellos por guisantes, manzanas, tomates... Cuando vuelven con las canicas rojas, y siempre lo hacen, él decide que en realidad no le gusta tanto el rojo, y los manda a casa con otra bolsa de mercancía, pero con la promesa de traer una canica distinta.

Durante un largo tiempo estuve fuera del pueblo. Pasaron varios años y

regresé. Me enteré de que el señor Miller acababa de morir. Esa noche era su velatorio y decidí acercarme. Observé que entre la gente había tres hombres jóvenes. Uno llevaba un uniforme militar; los otros dos, trajes elegantes. Se acercaron a la señora Miller, la abrazaron, la besaron, hablaron brevemente con ella y luego se acercaron al ataúd.

Yo también me acerqué a la señora Miller, le recordé quién era y lo que me había contado años atrás sobre las canicas. Ella me dijo:

–Esos tres jóvenes son los tres chicos de los que te hablé. Me acaban de decir cuánto agradecían los trueques del señor Miller. Ahora que él ya no podía cambiarles las canicas por mercancía han venido a pagar su deuda.

Se acercaron al ataúd. La señora Miller levantó los dedos sin vida de su esposo y debajo había tres canicas rojas muy brillantes.

Y es que no seremos recordados por nuestras palabras, sino por nuestras acciones.

*(Silencio)*

### *Aplicate el cuento*

(Siempre hablando suavemente y dejando espacios de silencio adecuados. No conviene abusar de la palabra.)

- En el billar, cuando se golpea con el taco una bola, esta impacta con otra, que a su vez hace moverse a otras desplazándolas. Es la ley del efecto, porque todo está interconectado. ¿Eres consciente de que todas tus acciones tienen su impacto, de una forma u otra, en los demás?
- Si lanzas al aire un bumerán, este, pasado un tiempo, regresa al lugar desde donde fue lanzado. Todas nuestras obras regresan también, tarde o temprano, a nosotros. La vida te devuelve lo que le lanzas. En el cuento, el señor Miller actuaba con generosidad, daba sin esperar nada a cambio. Su generosidad, con el paso del tiempo, regresó a él en forma de cariño y agradecimiento. ¿Tienes acciones de gratuidad y comportamientos generosos o solamente piensas en ti y en tu propio beneficio?
- El cuento *Las canicas rojas* termina diciendo que «no seremos recordados por nuestras palabras, sino por nuestras acciones». En esta misma idea incide la sabiduría popular recogida en este refrán que dice que «las palabras

se las lleva el viento». ¿Sueles cumplir con hechos lo que prometes con tus palabras o se te va la fuerza por la boca?

- También suele decirse, para describir a la persona que cumple lo que dice, que es una persona de palabra, porque lo que dice lo hace. ¿Se pueden fiar de ti, de lo que dices? ¿Eres una persona de palabra?

### *Principios para la vida*

- Seré una persona cumplidora de mis palabras. Si algo no voy a cumplir, lo mejor será que me calle y que no me comprometa.
- La mejor opinión que pueden tener de mí las personas, el mejor recuerdo, es que soy una persona de palabra, que pueden fiarse de lo que les diga.
- Todo lo que haga tiene trascendencia en los demás, repercute en ellos. Cuidaré mis acciones para hacer el bien.

### *Anexo. Otras fuentes de inspiración*

#### *Pensamientos*

Y yo me iré. Y se quedarán los pájaros cantando;  
y se quedará mi huerto con su verde árbol  
y con su pozo blanco.

Todas las tardes el cielo será azul y plácido;  
y tocarán, como esta tarde están tocando,  
las campanas del campanario.

Se morirán aquellos que me amaron;  
y el pueblo se hará nuevo cada año;  
y en el rincón de aquel mi huerto florido y encalado  
mi espíritu errará, nostálgico.

Y yo me iré; y estaré solo, sin hogar, sin árbol  
verde, sin pozo blanco,  
sin cielo azul y plácido...

Y se quedarán los pájaros cantando.

(Juan Ramón Jiménez, *El viaje definitivo*)

## **Meditación 28: dar y recibir**

### *La sabiduría de los cuentos. La botella*

Un hombre estaba perdido en el desierto, destinado a morir de sed. Por suerte llegó a una vieja cabaña, desmoronada, sin ventanas y sin techo. El hombre anduvo por ahí y encontró una pequeña sombra donde acomodarse para protegerse del calor y del sol del desierto. Mirando a su alrededor vio una vieja bomba de agua toda oxidada. Se arrastró hacia allí, tomó la manivela y comenzó a bombear, a bombear y a bombear sin parar, pero nada sucedía. Desilusionado, cayó postrado hacia atrás, y entonces notó que a su lado había una vieja botella. La miró, la limpió del polvo que la cubría y pudo leer que decía: «Usted necesita primero preparar la bomba echando toda el agua que contiene esta botella; después, por favor, tenga la gentileza de llenarla nuevamente antes de marchar».

El hombre desenroscó la tapón de la botella y vio que estaba llena de agua... ¡Llena de agua! De pronto se vio en un dilema: si bebía el agua podría sobrevivir, pero si la vertía en esa bomba vieja y oxidada tal vez obtendría agua fresca y fría del fondo del pozo y podría beber hasta saciarse. Pero tal vez no. Tal vez la bomba no funcionara y el agua de la botella se desperdiciaría. ¿Qué debería hacer? ¿Derramar el agua en la bomba y esperar a que saliese agua fresca o beber el agua vieja de la botella e ignorar el mensaje? ¿Debía arriesgar el agua de la botella poniendo la esperanza en aquellas instrucciones poco confiables escritas no sé sabía cuánto tiempo atrás?

Al final derramó toda el agua en la bomba, agarró la manivela y comenzó a bombear. La bomba comenzó a rechinar, pero ¡nada pasaba! La bomba continuaba con sus ruidos cuando de pronto surgió un hilo de agua, después un pequeño flujo y, finalmente, el agua corrió con abundancia... Agua fresca, cristalina. Llenó la botella y bebió abundantemente. La llenó otra vez y disfrutó aún más de su refrescante contenido. Enseguida la llenó de nuevo para el próximo viajante. La llenó hasta arriba. Cogió la pequeña nota y añadió otra frase: «Créame que funciona. Usted tiene que dar toda el agua antes de obtenerla nuevamente».

*(Silencio)*

*Aplicate el cuento*

(Siempre hablando suavemente y dejando espacios de silencio adecuados. No conviene abusar de la palabra.)

- En el transcurso de nuestra vida estamos tomando continuas decisiones. No todas son fáciles. Algunas nos plantean un difícil dilema, como le sucedió al protagonista del cuento. Toda decisión supone elegir una cosa y desestimar otra. En cada elección, siempre se corre un riesgo. ¿Te dan miedo los riesgos? ¿Te cuesta tomar decisiones por miedo a equivocarte?
- Quien no hace nada por temor a equivocarse ya está equivocado, porque se instala en el error. La vida sigue, lo mismo que la Tierra gira, y no por quedarte inmóvil deja de describir su ruta. El agua que no fluye y queda estancada se pudre. ¿Piensas que la decisión de no hacer nada es la opción más enriquecedora para tu vida? Quien no decide se cierra a nuevas oportunidades. ¿Te asustan los caminos nuevos, las nuevas experiencias, las nuevas oportunidades o prefieres el inmovilismo, el quedarte quieto?
- Posiblemente hayas oído decir que *quien no se arriesga no cruza el río*. Puedes aplicar esta frase a tu vida y plantearte: ¿en qué tengo que arriesgarme venciendo los miedos que me paralizan?
- Recuerda que en tus decisiones tienes que tener en cuenta también a los demás. No vives solo. ¿Pienso en las repercusiones que puedan tener mis decisiones en las personas que me rodean?
- El mensaje del cuento nos dice que para recibir primero hay que dar. ¿Estás de acuerdo?

### *Principios para la vida*

- Sin riesgo no hay crecimiento. No me dejaré dominar por mis miedos y tomaré las decisiones que crea más adecuadas sin temor.
- Interpretaré mis errores como oportunidades para seguir creciendo, pero no me inmovilizarán.
- En mis elecciones tendré en cuenta en qué grado afectan a los demás.
- Pensaré con frecuencia que *para recibir hay que dar en primer lugar*.

### *Anexo. Otras fuentes de inspiración*

### *Pensamientos*

- Cuando bebas agua recuerda la fuente (Proverbio chino).
- Mientras el río corra, los montes hagan sombra y en el cielo haya estrellas debe durar la memoria del beneficio recibido en la mente del hombre agradecido (Virgilio).
- Es necesario correr riesgos. Solo entendemos del todo el milagro de la vida cuando dejamos que suceda lo inesperado (Paulo Coelho).
- Aceptemos el caos en vez del orden,  
la inseguridad en vez de la seguridad,  
la ignorancia en vez de la seguridad.  
Aprendamos a vivir en medio del riesgo...  
Sin arriesgarse no se avanza en la vida.  
(Anthony de Mello)

### **Meditación 29: el interior, el adentro**

#### *La sabiduría de los cuentos. **El vendedor de globos (Mamerto Menapace)***

Una vez había una gran fiesta en un pueblo. Toda la gente había dejado sus trabajos y ocupaciones de cada día para reunirse en la plaza principal, donde estaban los juegos y los distintos puestos en que se vende casi todo lo que puedas imaginar. Los niños eran quienes más gozaban con aquellos festejos populares. Había venido de lejos un circo, con payasos y equilibristas, con animales amaestrados y domadores que les hacían pasar pruebas y hacer piruetas sorprendentes. También se habían acercado hasta el pueblo toda clase de vendedores, que ofrecían golosinas, alimentos y juguetes para que los niños gastaran allí el dinero que sus padres o familiares les habían dado.

Entre todas estas personas había un vendedor de globos. Los tenía de todos los colores y formas. Había algunos que se distinguían por su tamaño. Otros eran bonitos, porque imitaban a algún animal conocido o extraño. Grandes, pequeños, vistosos o raros, todos los globos eran originales y ninguno se parecía al otro. Sin embargo, eran pocas las personas que se acercaban a mirarlos, y menos aún los que compraban alguno. Pero se trataba de un gran vendedor. Por eso, en un momento en que toda la gente estaba curioseando por los alrededores, hizo algo extraño. Cogió uno de sus mejores globos y lo soltó. Como estaba lleno de aire

muy liviano (helio), el globo comenzó a elevarse rápidamente y pronto estuvo por encima de todo lo que había en la plaza. El cielo estaba despejado y el sol radiante de la mañana iluminaba aquel globo que trepaba y trepaba, rumbo al cielo, empujado lentamente hacia el oeste por el viento quieto de aquella hora.

El primer niño gritó:

–¡Mira, mamá, un globo!

Inmediatamente fueron varios más los que lo vieron y lo señalaron a sus hijos o a sus niños más cercanos. Para entonces, el vendedor ya había soltado un nuevo globo de otro color y tamaño mucho más grande. Esto hizo que prácticamente todo el mundo dejara de mirar lo que estaba haciendo y se pusiera a contemplar aquel sencillo y magnífico espectáculo de ver cómo un globo perseguía al otro en su subida al cielo. Para completar el espectáculo, el vendedor soltó dos globos con los mejores colores que tenía, pero atados juntos. Con esto consiguió que un grupo de niños pequeños le rodeara y pidieran a gritos a su padre o a su madre que les compraran un globo como aquellos que estaban subiendo y subiendo.

Al gastar gratuitamente algunos de sus mejores globos consiguió que la gente valorara todos los que aún le quedaban, y eran muchos.

Tenía globos de todas formas, tamaños y colores. En poco tiempo ya eran muchísimos los niños que se paseaban con ellos, y hasta había alguno que, imitando al vendedor, había dejado que el suyo trepara en libertad por el aire.

Había allí cerca un niño de color que, con dos lagrimones en los ojos, miraba con tristeza todo aquello. Parecía como si una honda angustia se hubiera apoderado de él. El vendedor, que era un buen hombre, se dio cuenta de ello y, llamándole, le ofreció un globo. El pequeño movió la cabeza negativamente y rehusó cogerlo.

–Te lo regalo –le dijo el hombre con cariño, insistiéndole para que lo cogiera.

Pero el niño de color, de pelo corto y ensortijado, con dos grandes ojos tristes, hizo nuevamente un ademán negativo rehusando aceptar lo que se le estaba ofreciendo.

Extrañado, el buen hombre le preguntó al pequeño qué era, entonces, lo que le entristecía. Y el niño de color le contestó, en forma de pregunta:

–Señor, si usted suelta ese globo negro que tiene ahí, ¿subiría tan alto como los otros globos de colores?

Entonces el vendedor entendió. Cogió un hermoso globo negro, que nadie había comprado, y desatándolo se lo entregó al pequeño mientras le decía:

–Haz tú mismo la prueba. Suéltalo y verás cómo también tu globo sube igual

que todos los demás.

Con ansiedad y esperanza, el negrito soltó el globo, y su alegría fue inmensa al ver que también el suyo trepaba velozmente, lo mismo que habían hecho los demás globos. Tanta era su felicidad que se puso a bailar, a saltar, a aplaudir, a reírse a carcajadas. Entonces el vendedor, mirándole a los ojos y acariciando su cabecita enrollada, le dijo con cariño:

–Mira, pequeño, lo que hace subir a los globos no es la forma ni el color, sino lo que tienen dentro.

*(Silencio)*

### *Aplicate el cuento*

(Siempre hablando suavemente y dejando espacios de silencio adecuados. No conviene abusar de la palabra.)

- El cuento dice que *todos los globos eran originales y ninguno se parecía a otro*. Cada uno de nosotros somos distintos, únicos, maravillosos. ¿Te sientes bien contigo mismo? ¿Valoras positivamente ser una persona única y maravillosa?
- El niño de color del cuento se sentía angustiado y triste porque se creía desposeído de tantas posibilidades de felicidad como los demás a causa de su color. ¿Piensas que en algunos aspectos estás en inferioridad de condiciones respecto a los demás? ¿Eres consciente de todas tus cualidades? ¿Las valoras en su justa medida?
- Hay límites que son físicos, pero hay limitaciones que nos imponemos a nosotros mismos. Mentalmente nos autolimitamos. ¿Piensas que te has impuesto algunas limitaciones? ¿De qué tipo? ¿Por qué? ¿De qué te crees que eres incapaz, aunque no tengas pruebas?
- ¿Crees que, en ocasiones, cometemos el absurdo error de juzgar a las personas por su apariencia externa? ¿Por qué piensas que nos olvidamos a veces de que en esencia somos todos iguales?

### *Principios para la vida*

- Soy una persona valiosa y original. Soy única e irrepetible. Me aceptaré como soy, maravillosa, aunque tenga cosas que mejorar.
- No juzgaré a las personas, y menos por su apariencia, porque en esencia todos somos iguales.
- Los límites son físicos; las limitaciones, mentales. Me auto-observaré para no autolimitarme inútilmente.
- Somos iguales en esencia, diferentes en apariencia.

### *Anexo. Otras fuentes de inspiración*

#### *Pensamientos*

- Muchos seres humanos son como la ola que corría para ver el mar, olvidando que ella misma era el mar. Buscamos fuera de nosotros lo que tenemos ya en nosotros (Patrick Drouot).
- La razón por la que los ángeles pueden volar es que se toman a sí mismos a la ligera (G. K. Chesterton).

### **Meditación 30: sobre la muerte**

#### *La sabiduría de los cuentos. Diálogo de dos gemelos*

Resulta que fueron concebidos dos gemelos... Pasaron las semanas y fueron creciendo. A medida que fueron tomando conciencia de sí, su alegría rebosaba:

–Dime, ¿no es increíble que vivamos? ¿No es maravilloso estar aquí?

Los gemelos empezaron a descubrir su mundo... Cuando cayeron en la cuenta de que a través de un cordón les llegaba el alimento decidieron ponerle un nombre, y se les ocurrió llamarle «madre». Llenos de gozo exclamaron:

–¡Tanto nos ama nuestra madre que comparte su vida con nosotros!

Pasaron las semanas, luego los meses. Y fueron creciendo. Estaban a gusto... Pero siguió pasando el tiempo y se dieron cuenta de que las cosas estaban cambiando, que les faltaba espacio, que se sentían apretujados....

–¿Qué significará esto? –preguntó uno.

–Esto significa –respondió el otro– que pronto no cabremos aquí dentro. No podemos quedarnos aquí. He oído decir desde ahí fuera que tendremos que nacer.

–No me vengas con cuentos, que a ti lo que te sobra es imaginación. ¡En

ningún caso quiero verme fuera de aquí –objetó el primero–: yo quiero quedarme siempre aquí!

–Reflexiona. No tenemos otra salida –dijo su hermano–. Además, también he oído que nuestra madre y nuestros hermanos nos están esperando ahí fuera. Seguro que ahí fuera viviremos mejor.

–¿Cómo puede ser esto? –repuso el primero con energía–. ¡Tú y tu imaginación! Nuestra madre es este cordón. Sin este cordón de la vida no es posible vivir... Además, si otros antes que nosotros han salido de aquí, ¿por qué ninguno de ellos ha vuelto a decirnos que ahí fuera se vive mejor?... ¡No, ahí fuera no hay nadie!... Y, si hay que nacer, eso quiere decir que con el nacimiento se acabó todo. ¡Es el final del cuento!

El otro guardó las palabras de su hermano en su corazón y quedó hondamente preocupado. También él empezaba a dudar. Pensaba: «Si todo se acaba con el nacimiento, ¿qué sentido tiene esta vida aquí? No tiene ningún sentido... A lo mejor resulta que ni siquiera existe una madre, como siempre hemos creído. Hay un cordón... y ya está».

–Bueno, a lo mejor sí existe –protestaba el primero, a quien también le entraban sus propias dudas–. ¡Vete tú a saber!... De lo contrario, ya no nos queda nada.

–¿Has visto alguna vez tú a nuestra madre? –preguntó el otro–. A lo mejor solo nos la hemos inventado, porque no sabíamos explicarnos de otra manera nuestra vida aquí. Sin embargo existe ese latido sincopado y profundo que nos rodea siempre y que nos relaja y nos da paz.

Así, entre dudas y preguntas, sumidos en profunda angustia, transcurrieron los últimos días de los dos hermanos en el seno materno. Por fin llegó el momento del nacimiento. Cuando los dos gemelos dejaron su mundo, abrieron los ojos y lanzaron un grito. Lo que vieron superó con creces sus más atrevidos sueños.

*(Silencio)*

*Aplicate el cuento*

(Siempre hablando suavemente y dejando espacios de silencio adecuados. No conviene abusar de la palabra.)

- La inquietud y el miedo hacia lo desconocido siempre nos preocupa. La

muerte genera incertidumbre, porque no sabemos con certeza qué es lo hay más allá, no sabemos lo que nos espera. ¿Has pensado alguna vez qué puede haber más allá de esta vida que conocemos?

- Los seres humanos somos limitados en nuestros análisis; nunca manejamos todas las variables ni todos los posibles datos. Siempre hay cosas que se nos escapan o que no consideramos. Más aún sucede con las cosas que tienen un tinte trascendente. ¿Y si esta vida fuera el preámbulo de otra más perfecta, más completa y aún más satisfactoria? ¿Qué opinas?
- Hay quienes afirman que nacemos para vivir, no para morir. De esta forma, la muerte no es nuestro destino, sino que es la puerta de acceso a un nuevo nacimiento. Si nacieras de nuevo, ¿qué es lo que más desearías?
- Desde que el hombre es hombre, en todas las civilizaciones se ha tratado de una u otra forma el tema del más allá de la muerte. ¿Por qué piensas que sucede esto? ¿Es un tema fundamental en la vida de las personas? ¿Por qué? ¿Tiene que ver algo con el sentido de la vida?
- No se puede vivir sin esperanza. ¿Qué esperas del futuro, del más allá? ¿Es razonable creer en un más allá de la muerte?

### *Principios para la vida*

- El sentido de mi vida tiene que ver con el sentido de mi muerte. Iré elaborando mi propia postura sobre el más allá de esta vida.
- El ser humano, físicamente, tiene un principio y tiene un final, pero pensaré por qué en todas las civilizaciones la inmortalidad y el más allá han preocupado tanto. Elaboraré mi propia opinión al respecto.
- El amor es lo que nos queda como esencia de esta vida. Amaré.

### *Anexo. Otras fuentes de inspiración*

#### *Pensamientos*

- Llega un día en que lo dejamos todo en esta tierra y solo llevamos con nosotros lo que hemos dado con amor (Maguy Lebrun).
- El misionero José María Alcober escribe: «La muerte es la cosa más segura que tenemos en la vida. Por mucho que queramos cerrar los ojos o ignorarla, la muerte está ahí. Es inevitable. A veces serena y otras dolorosa. ¡No

podemos querer a la muerte! Dios tampoco la quiere. La muerte es, ha sido y seguirá siendo un trance doloroso, ya que la muerte es destrucción biológica; separación y ruptura de lazos humanos. Es doloroso morir y es doloroso ver morir a las personas queridas. Es normal y es humano. Y no debe extrañarnos que, cuando la muerte nos visita, de un modo u otro esa experiencia nos desestabilice. También creo que es una gran suerte saber que los seres humanos no nacemos para morir... ¡Morimos para vivir!... Saber esto no resuelve todos los problemas ni da respuesta a todas las preguntas. Pero es una gran y buena noticia. Así que la muerte no es el final... Todo lo contrario: la muerte es el punto de partida del pleno florecimiento de todo nuestro ser. Nuestro verdadero y definitivo nacimiento. El trance a través del cual llegamos a ser plenamente nosotros mismos y a vivir en plenitud. Usando la metáfora: el Padre-Madre Dios está ahí, como “gestándonos” para nuestra vida definitiva. Y, en el momento de la muerte, Dios nos da a luz para nuestra vida plena y definitiva. Morir es ¡acabar de nacer! Los primeros cristianos consideraban la muerte como el *vere dies natalis* (el “verdadero día del nacimiento”), en el que la persona realiza plenamente su ser auténtico para siempre».

### **Meditación 31: la felicidad**

*La sabiduría de los cuentos. La camisa del hombre feliz (León Tolstói)*

En las lejanas tierras del norte, hace mucho tiempo, vivió un zar que enfermó gravemente. Reunió a los mejores médicos de todo el imperio, que le aplicaron todos los remedios que conocían y otros nuevos que inventaron sobre la marcha; pero, lejos de mejorar, el estado del zar parecía cada vez peor. Le hicieron tomar baños calientes y fríos, ingirió jarabes de eucalipto, menta y plantas exóticas traídas en caravanas de lejanos países. Le aplicaron ungüentos y bálsamos con los ingredientes más insólitos, pero la salud del zar no mejoraba. Tan desesperado estaba el hombre que prometió la mitad de lo que poseía a quien fuera capaz de curarle.

El anuncio se propagó rápidamente, pues las pertenencias del gobernante eran cuantiosas, y llegaron médicos, magos y curanderos de todas partes del globo para intentar devolver la salud al zar. Sin embargo fue un trovador quien pronunció:

–Yo sé el remedio, la única medicina para vuestros males, señor. Solo hay que buscar a un hombre feliz: vestir su camisa es la cura a vuestra enfermedad.

Partieron emisarios del zar hacia todos los confines de la tierra, pero encontrar a un hombre feliz no era tarea fácil: aquel que tenía salud echaba en falta el dinero; quien lo poseía carecía de amor, y quien lo tenía se quejaba de los hijos.

Pero una tarde los soldados del zar pasaron junto a una pequeña choza en la que un hombre descansaba sentado junto a la lumbre de la chimenea:

–¡Qué bella es la vida! Con el trabajo realizado, una salud de hierro y afectuosos amigos y familiares, ¿qué más podría pedir?

Al enterarse en palacio de que, por fin, habían encontrado un hombre feliz, se extendió la alegría. El hijo mayor del zar ordenó inmediatamente:

–Traed inmediatamente la camisa de ese hombre. ¡Ofrecedle a cambio lo que pida!

En medio de una gran algarabía comenzaron los preparativos para celebrar la inminente recuperación del gobernante.

Grande era la impaciencia de la gente por ver volver a los emisarios con la camisa que curaría a su gobernante, mas, cuando por fin llegaron, traían las manos vacías:

–¿Dónde está la camisa del hombre feliz? ¡Es necesario que la vista mi padre!

–Señor –contestaron apenados los mensajeros–, el hombre feliz no tiene camisa.

*(Silencio)*

### *Aplicate el cuento*

(Siempre hablando suavemente y dejando espacios de silencio adecuados. No conviene abusar de la palabra.)

- El hombre del cuento no disponía de grandes cosas y era feliz. ¿Se puede ser feliz sin tener muchas cosas?
- Quien tiene muchas cosas, ¿es más feliz que el que dispone solo de lo necesario para vivir?
- El hombre feliz del cuento no ambicionaba grandes cosas y valoraba lo que tenía. ¿Puede ser ese el secreto de la felicidad?
- El desprendimiento, el no sentirse atado a las cosas, ¿da más libertad y

mayor sensación de felicidad?

- La letra de una canción decía: «Tres cosas hay en la vida: salud, dinero y amor, y el que tenga estas tres cosas que le dé gracias a Dios». ¿Estás de acuerdo con las cosas que cita: salud, dinero y amor? ¿Qué situación tiene Dios respecto a tu sentimiento de felicidad? ¿Lo ves como necesario? ¿Puedes prescindir de él?

### *Principios para la vida*

- Valoraré lo que tengo. Tengo muchas cosas, y a veces, por tenerlas tan a mano, no les doy importancia.
- Cuidaré mi cuerpo y mis relaciones afectivas, son dos pilares básicos sobre los que se asienta mi felicidad.
- Tener una vida feliz está íntimamente unido a tener una vida coherente en lo que pienso, siento, digo y hago.
- Pensaré sobre el lugar que ocupa lo trascendente en mi universo personal y en mi sentimiento de felicidad.

### *Anexo. Otras fuentes de inspiración*

#### *Pensamientos*

- La felicidad se alcanza cuando lo que uno piensa, lo que uno dice y lo que uno hace están en armonía (Mahatma Gandhi).
- La felicidad es una actitud ante la vida (Anthony de Mello).
- El que quiere cantar siempre encuentra una canción (Proverbio sueco).
- Muchas personas se pierden las pequeñas alegrías mientras aguardan la gran felicidad (Pearl S. Buck).
- El secreto de la felicidad no consiste en hacer siempre lo que se quiere, sino en querer siempre lo que se hace (León Tolstoi).

### **Meditación 32: la autoestima**

*La sabiduría de los cuentos. Autobiografía de un coco*

Nací en la copa de un árbol robusto, que había crecido en un suelo arenoso a lo largo de la franja de la costa. Desde mi atalaya disfrutaba de una vista fantástica de cuanto me rodeaba.

Era muy feliz y me sentía orgulloso de ser un coco. Creía que mi padre era maravilloso, hasta que un día oí que varios transeúntes le maldecían a él y a toda la familia. Si no recuerdo mal, uno de ellos dijo:

—¡Qué calor hace hoy! ¡Si al menos este maldito cocotero nos diera sombra! Odio los cocoteros. Tan rugosos, tan feos y deformes. Sin hojas, ni flores, ni siquiera aroma.

Esto hizo sentirme tan desgraciado que algo cambió dentro de mí. ¿Cómo es que no lo había visto antes? Realmente era feo; casi deforme. Me sentía avergonzado y decidí que no dejaría jamás que nadie viera mi fealdad interior...

Comencé a construir a mi alrededor una capa muy densa, dura y peluda para proteger mi interior de las miradas. Después de todo, evidentemente, no había nada bueno dentro de mí. Si alguien me hubiera visto por dentro me despreciaría y rechazaría aún más. Por eso tejí a mi alrededor una capa de materia áspera, peluda, de color pardo, desagradable al tacto, para que nadie se atreviera a tocarme. Odiaba que me tocaran o acariciaran.

Al cabo de unas semanas, que pasé deprimido meditando sobre mi desgracia y sin apenas hablar con mis hermanos y hermanas, me vi de repente sorprendido por un impetuoso temporal. Todos éramos sacudidos violentamente y, aterrado, me agarré a mi padre, temiendo ser arrancado del árbol.

Pero todo fue inútil. Perdí el control y sentí que era arrojado con vehemencia hacia abajo, cayendo en el oscuro vacío. Me encontré aturdido en el suelo, magullado y dolorido por el golpe. Solo y temblando de miedo pensé que lo único que me quedaba era esperar la muerte. Evidentemente había sonado mi hora... cuando un grupo de aquellos odiosos transeúntes se acercó a mí.

Mas, ¡qué sorpresa grata fue para mí oír que uno de ellos decía:

—¡Mira qué coco tan bonito! Realmente es una suerte.

Sin apenas dar crédito a lo que oía, sentí que me levantaban y me agitaban junto al oído de un joven. Su nariz comenzó a olerme y sus labios murmuraban, dirigiéndose directamente a mí:

—¡Qué coco tan fresco, dulce y sabroso debes de ser! Me alegro de veras haberte encontrado.

¡Cómo! ¿Yo fresco y dulce? Tenía que haber algún error. Ciertamente, yo no era más que algo estúpido, deforme, feo e insípido que se contentaba con que le dejaran en paz.

El muchacho comenzó a quitar con cuidado los pelos ásperos y pardos que había hecho crecer a mi alrededor para protegerme. Lo hizo con gran delicadeza, como si deseara no hacerme daño. Por primera vez en muchos meses volví a sentirme feliz de nuevo, sin darme cuenta de que el muchacho cogía una piedra grande y comenzaba a golpearme con fuerza. Con mayor rapidez y energía cada vez, no dejaba de darme golpes. Gritando de dolor quería preguntarle qué buscaba y pedirle que parara. Ciertamente debe saber que dentro de mí no hay más que fealdad. ¿Qué esperaba encontrar debajo de mi dura corteza?

Unos segundos más tarde se escuchó un fuerte chasquido y sentí que me partían en dos. De mis heridas comenzó a rezumar un jugo y, con gran sorpresa mía, el chico y sus amigos intentaron beberlo. Por sus gestos de satisfacción podía decir que estaban disfrutando. Ellos comentaban lo dulce y fresco que estaba.

Mi mayor sorpresa fue cuando, después de separar partes de mi corteza, arrancaron algo de mi interior. ¡Era inmaculado! Mi interior era hermoso y evidentemente disfrutaban comiendo.

—¡La gente me quiere! —exclamé—. No soy feo ni inútil. ¡Por favor, os lo ruego, comedme. Comedme todos! ¡Qué satisfacción proporcionar placer a personas que han hecho que al fin creyera en mí mismo!

*(Silencio)*

### *Aplicate el cuento*

(Siempre hablando suavemente y dejando espacios de silencio adecuados. No conviene abusar de la palabra.)

- El coco del cuento empieza describiendo su infancia como feliz. Se sentía protegido y rodeado de su familia. Estaba orgulloso de ser lo que era. Pero se presenta en su vida un momento crucial y delicado: escucha opiniones y comentarios negativos sobre él. Esto transforma la visión que tiene de sí mismo y de las circunstancias que le rodean. Se siente desgraciado de ser lo que es y avergonzado. ¿Crees que la opinión que tienen los demás de ti determina, de alguna forma, el concepto que tienes de ti mismo y tu forma de actuar?
- El coco, ante los mensajes negativos que escucha referidos a él, reacciona

creándose defensas para proteger su interior: «Por eso tejí a mi alrededor una capa de materia áspera, peluda, de color pardo, desagradable al tacto, para que nadie se atreviera a tocarme. Odiaba que me tocaran o acariciaran». ¿Crees que las personas, cuando nos sentimos evaluadas negativamente o infravaloradas por algún motivo, también creamos nuestros propios mecanismos de defensa? ¿Eres consciente de los que tú tienes? ¿De qué quieres protegerte con ellos?

- El coco, en su imaginaria autobiografía, nos dice que llegó incluso a sentirse deprimido durante semanas. ¿Crees que una situación así puede desencadenar en alguna persona rasgos depresivos por miedo a sentirse aislado, rechazado y despreciado?
- Hay una circunstancia inesperada e inquietante, un impetuoso temporal, que arranca al coco del árbol y le arroja al suelo. Siente que la situación es vitalmente comprometida, ya que piensa incluso en la muerte. Pero esta circunstancia inesperada hace que cambie radicalmente la visión de sí mismo: «Mi interior era hermoso». ¿Crees que algunas circunstancias difíciles en nuestras vidas nos ayudan, al crecer, a cambiar y a evolucionar? ¿Hay algún momento en tu vida en el que, a pesar de las difíciles circunstancias, has conseguido superarlas y te hayas sentido más fuerte? ¿Qué supuso para ti personalmente esa experiencia?
- El cuento termina cuando el coco describe su alegría y satisfacción: «La gente me quiere», «han hecho que al fin crea en mí mismo». ¿Es importante que creas en ti mismo? ¿Por qué? De 1 a 10, ¿cómo crees que andas de autoestima?

### *Principios para la vida*

- Escucharé la opinión de los demás en su justa medida.
- Me cuidaré por dentro, cuidaré mi interior, que es donde reside mi auténtica hermosura.
- Crearé en mí mismo: es el secreto de la felicidad.

### *Anexo. Otras fuentes de inspiración*

#### *Pensamientos*

- Nadie puede hacer que te sientas inferior sin tu consentimiento (Eleanor Roosevelt).
- Las personas que piensan que no son capaces de hacer algo no lo harán nunca, aunque tengan las aptitudes (Indira Gandhi).
- Si crees totalmente en ti mismo no habrá nada que esté fuera de tus posibilidades (Wayne Dye).

### **Meditación 33: el valor de las personas**

#### *La sabiduría de los cuentos. El valor del anillo*

–Vengo, maestro, porque me siento tan poca cosa que no tengo fuerzas para hacer nada. Me dicen que no sirvo, que no hago nada bien, que soy torpe y bastante tonto. ¿Cómo puedo hacer para que me valoren más?

El maestro, sin mirarlo, le dijo:

–Cuánto lo siento, muchacho, no puedo ayudarte, debo resolver primero mi propio problema. Quizá después...

Y, haciendo una pausa, agregó:

–Si quisieras ayudarme tú a mí, yo podría resolver este tema con más rapidez y después tal vez te pueda ayudar.

–Eh... encantando, maestro –titubeó el joven, pero sintió que otra vez era desvalorizado y sus necesidades, postergadas.

–Bien –asintió el maestro.

Se quitó un anillo que llevaba en el dedo pequeño de la mano izquierda y, dándoselo al muchacho, agregó:

–Toma el caballo que está ahí fuera y cabalga hasta el mercado. Debo vender este anillo porque tengo que pagar una deuda. Es necesario que obtengas por él la mayor suma posible, pero no aceptes menos de una moneda de oro. Vete ya y regresa con esa moneda lo más rápido que puedas.

El joven tomó el anillo y partió.

Apenas llegó, empezó a ofrecer el anillo a los mercaderes. Estos lo miraban con algún interés, hasta que el que joven decía lo que pretendía por el anillo.

Cuando el joven mencionaba la moneda de oro, algunos reían, otros se daban media vuelta y solo un anciano fue tan amable como para tomarse la molestia de explicarle que una moneda de oro era muy valiosa para entregarla a cambio de un anillo. Con afán de ayudar, alguien le ofreció una moneda de plata y un

cacharro de cobre, pero el joven tenía instrucciones precisas de no aceptar menos de una moneda de oro, y rechazó la oferta.

Después de ofrecer su joya a toda persona que se cruzaba en el mercado –más de cien personas– y abatido por su fracaso, montó en su caballo y regresó.

Cuánto hubiera deseado el joven tener él mismo esa moneda de oro. Entonces podría habérsela entregado al maestro para liberarlo de su preocupación y recibir entonces su consejo y ayuda.

Entró en la habitación.

–Maestro –dijo–, lo siento, no es posible conseguir lo que me pediste. Quizá pudiera conseguir dos o tres monedas de plata, pero no creo que yo pueda engañar a nadie respecto al verdadero valor del anillo.

–¡Qué importante lo que dijiste, joven amigo! –contestó el maestro–. Debemos saber primero el verdadero valor del anillo. Vuelve a montar y vete al joyero. ¿Quién mejor que él para saberlo? Dile que quisieras vender el anillo y pregúntale cuánto te da por él. Pero no importa lo que ofrezca, no se lo vendas. Vuelve aquí con mi anillo.

El joven volvió a cabalgar.

El joyero examinó el anillo a la luz del candil, lo miró con su lupa, lo pesó y luego le dijo:

–Dile al maestro, muchacho, que, si lo quiere vender ya, no puedo darle más que 58 monedas de oro por su anillo.

–¡58 monedas! –exclamó el joven.

–Sí –replicó el joyero–. Yo sé que con tiempo podríamos obtener por él cerca de 70 monedas, pero no sé... si la venta es urgente...

El joven corrió emocionado a casa del maestro a contarle lo sucedido.

–Siéntate –dijo el maestro después de escucharle–. Tú eres como ese anillo: una joya, valiosa y única. Y, como tal, solo puede evaluarte verdaderamente un experto. ¿Qué haces por la vida pretendiendo que cualquiera descubra tu verdadero valor?

Y, diciendo esto, volvió a ponerse el anillo en el dedo pequeño de su mano izquierda.

*(Silencio)*

*Aplicate el cuento*

(Siempre hablando suavemente y dejando espacios de silencio adecuados. No conviene abusar de la palabra.)

- Las personas a veces tenemos la tentación de juzgar a los demás por lo que vemos que hacen o por lo que dicen. Emitimos sobre ellas nuestros juicios de valor. ¿Crees que nuestros juicios son acertados? ¿Bajo qué criterios los hacemos? ¿Conocemos todos los datos necesarios como para emitir juicios sobre los demás?
- Las opiniones de las personas que son significativas e importantes para nosotros, como nuestros padres, familia y educadores... ¿es importante tenerlas en especial consideración? ¿Tienen igual peso que las que nos dan el resto de personas?
- El maestro del cuento, a través del anillo hace comprender al joven muchacho su auténtico valor: «Tú eres como ese anillo: una joya, valiosa y única. Y, como tal, solo puede evaluarte verdaderamente un experto. ¿Qué haces por la vida pretendiendo que cualquiera descubra tu verdadero valor?». ¿Te sientes una joya valiosa y única? ¿Te valoras adecuadamente?
- Solamente en tu vida tendrá el título de «verdadero experto» y sabrá valorarte quien te ame de verdad. ¿Escuchas especialmente a las personas que te aman? Las personas que no te valoran, posiblemente no te conocen bien o no te quieren de verdad.

### *Principios para la vida*

- Soy una persona valiosa, una joya única; no escucharé a quien quiera quitarme valor.
- Escucharé con más atención y agradecimiento a las personas que verdaderamente me quieren.

### *Anexo. Otras fuentes de inspiración*

#### *Pensamientos*

- No hay fin, solo existe el camino, la evolución no se termina nunca, se transforma a la imagen del ser que la vive (Proverbio zen).
- Tanto si usted cree que puede hacer algo como si cree que no, tiene razón

en ambos casos (Anthony Robbins).

### **Meditación 34: hacer felices a los demás**

#### *La sabiduría de los cuentos. **El hombre de la ventana***

Dos hombres, ambos muy enfermos, ocupaban la misma habitación de un hospital. A uno se le permitía sentarse en su cama cada tarde, durante una hora, para ayudarlo a drenar el líquido de sus pulmones. Su cama daba a la única ventana de la habitación. El otro hombre tenía que estar todo el tiempo boca arriba. Los dos charlaban durante horas. Hablaban de sus mujeres y sus familias, sus hogares, sus trabajos, su estancia en el servicio militar, dónde habían estado de vacaciones. Y cada tarde, cuando el hombre de la cama junto a la ventana podía sentarse, pasaba el tiempo describiendo a su vecino todas las cosas que podía ver desde la ventana. El hombre de la otra cama empezó a desear que llegaran esas horas en que su mundo se ensanchaba y cobraba vida con todas las actividades y colores del mundo exterior.

La ventana daba a un parque con un precioso lago, patos y cisnes jugaban en el agua, mientras los niños lo hacían con sus cometas. Los jóvenes enamorados paseaban de la mano, entre flores de todos los colores del arco iris. Grandes árboles adornaban el paisaje y se podía ver en la distancia una bella vista de la línea de la ciudad. Mientras el hombre de la ventana describía todo esto con detalle exquisito, el del otro lado de la habitación cerraba los ojos e imaginaba la idílica escena.

Una tarde calurosa, el hombre de la ventana describió un desfile que estaba pasando. Aunque el otro hombre no podía oír a la banda, podía verlo con los ojos de su mente exactamente como lo describía el hombre de la ventana con sus mágicas palabras.

Pasaron días y semanas. Una mañana, cuando la enfermera de día entró con el agua para bañarles, se encontró el cuerpo sin vida del hombre de la ventana. Había muerto plácidamente mientras dormía. La enfermera llamó a los ayudantes del hospital para que se llevaran el cuerpo.

El otro hombre, tan pronto como lo consideró apropiado, pidió ser trasladado a la cama de al lado de la ventana. La enfermera le cambió encantada y, tras asegurarse de que estaba cómodo, salió de la habitación.

Lentamente, y con dificultad, el hombre se acercó a la ventana para lanzar su

primera mirada al mundo exterior. Por fin tendría la alegría de ver tanta belleza con sus propios ojos. Se esforzó para levantarse y mirar por la ventana... y lo único que se encontró fue con una pared blanca.

Cuando llegó la enfermera, este hombre le preguntó que cómo podía describir su compañero tanta belleza cuando solo había una pared blanca. La enfermera le dijo que el hombre que estuvo ahí era ciego y que ni siquiera podría haber visto la pared. La enfermera le dijo:

–Quizá solo quería animarle a usted.

*(Silencio)*

### *Aplicate el cuento*

(Siempre hablando suavemente y dejando espacios de silencio adecuados. No conviene abusar de la palabra.)

- El ser humano es social por naturaleza y necesita la relación con los demás para desarrollarse sanamente. En situaciones difíciles, entre ellas la enfermedad, una palabra de ánimo y de compañía puede suponer una inyección de cura emocional que facilita la recuperación física.
- ¿Te has sentido alguna vez con desgana, apatía, sin fuerzas o abatido y alguien te ha levantado el ánimo? ¿Cómo lo hizo? ¿Qué recuerdas de aquellos momentos? ¿Qué detalle fue el que más agradeciste?
- Lo gestos de amor y de cariño transmiten tanto poder y energía que son capaces de transformar todo lo que sucede alrededor. El gesto de amor y cariño de la persona ciega de la narración con el otro enfermo en la habitación del hospital fue capaz de transformar el espacio, el tiempo vivido y las personas. ¿Crees que el amor y el cariño tienen tanto poder? ¿Recuerdas gestos de cariño o de amor que han sido muy significativos en tu vida?
- Desde que abrimos nuestros ojos por primera vez hasta que los cerramos definitivamente, los seres humanos somos interdependientes. ¿Piensas que tu felicidad está entrelazada y dependiente de la felicidad de los demás? ¿Puedes ser feliz tú solo? ¿Te sentirías sinceramente feliz si a tu lado vieras a personas sufriendo? ¿Te quedarías cruzado de brazos?

### *Principios para la vida*

- Las palabras tienen un gran poder en las emociones de los demás. Tendré palabras de cariño hacia las personas que están pasando por momentos difíciles. Les alivia.
- Mi felicidad y la felicidad de los demás está entrelazada. Lo tendré en cuenta en mis actuaciones.
- Confiaré en los demás. Sin «fe» no hay felicidad.

### *Anexo. Otras fuentes de inspiración*

#### *Pensamientos*

- No vemos las cosas tal como son, sino tal como somos (Talmud).
- El amor, respuesta a la soledad.
- La gente ahora está sedienta de amor, y el amor es la única respuesta a la soledad y a la extrema pobreza. En algunos países no hay hambre de pan, pero la gente padece una terrible soledad, una terrible desesperación, un terrible odio, pues se siente rechazada, indefensa y desesperanzada. Ha olvidado cómo sonreír. Ha olvidado la belleza del contacto humano. Ha olvidado qué es el amor de los hombres. Necesita a alguien que la comprenda y respete (Teresa de Calcuta).
- El dolor compartido reduce la pena a la mitad. La felicidad compartida se multiplica.

### **Meditación 35: siete lecciones para la vida**

#### *La sabiduría de los cuentos. El lápiz y el abuelo (Paulo Coelho)*

Un niño observaba a su abuelo escribiendo en unas hojas en blanco. En un momento dado le preguntó:

–Abuelo, ¿estás escribiendo una historia sobre mí?

El abuelo sonrió y contestó al nieto:

–Escribo sobre ti. Sin embargo, más importante que las palabras es el lápiz que estoy usando. Me gustaría que tú fueses como él cuando crezcas.

El nieto miró el lápiz. Intrigado preguntó:

–¿Qué tiene de particular el lápiz?

El abuelo le dijo:

–Si te fijas, en él hay siete cualidades que, si las sigues, harán de ti una persona mejor. El lápiz ha sido fabricado para servir a los demás; su existencia tiene sentido en la medida EN que ayuda a que las personas se expresen a través de él. Tu existencia también tiene sentido en la medida en que sirves a los demás, pues es una manera de amarles. Seremos útiles si permitimos que otras personas se beneficien de nuestros dones. El lápiz tiene un gran potencial. Se pueden escribir magníficas novelas o dibujar preciosas imágenes, pero solo si se deja conducir por una mano. Tú también puedes hacer notables hechos, pero no olvides que existe una mano que guía tus pasos. Es la mano de Dios. Serás capaz de hacer grandes cosas si eres dócil a su mano. De vez en cuando es preciso usar el sacapuntas. Eso hace que el lápiz sufra un poco, pero esto se requiere para que esté en mejores condiciones de escribir. Tú podrás experimentar dolorosas pruebas a lo largo de tu vida, pero las necesitas para llegar a ser mejor persona, para ser más comprensivo con el dolor ajeno, más fuerte, más tolerante ante los defectos ajenos. El lápiz siempre permite que usemos la goma para borrar y así suprimir los errores. Tú no tienes que perder la paz cuando cometes errores. Siempre tenemos la oportunidad de corregirlos pidiendo perdón a los demás cuando les hayamos ofendido. También contamos con que Dios siempre está dispuesto a perdonar. Los errores son oportunidades para seguir creciendo. Lo que realmente importa en el lápiz no es la madera ni su forma exterior, sino el grafito que hay dentro. Más que las cosas que posees, la parte más importante de ti es lo que llevas en tu interior. Cuanto más grande y bueno tengas tu corazón, mejor persona serás. El lápiz siempre deja una marca. De la misma manera has de saber que todo lo que hagas en la vida dejará tu huella ahí. Procura que siempre vaya acompañada de tu caridad, de tu amor, de una sonrisa, de una palabra amable. Te habrás fijado en que la goma es mucho más pequeña que el lápiz. Eso indica que, a pesar de que nos equivocamos, es más lo que escribimos correctamente que los errores que cometemos. Has de entender que, aunque muchas veces creas que tu vida no vale o que naciste para tener dificultades, sin embargo es más grande lo bueno que hay en ti que lo negativo. Sé optimista y sigue escribiendo, pues Dios te ha dado mucho lápiz y cree en las cosas buenas que puedes hacer. No dejes de escribir tu parte en el libro de la historia en el cual Dios te ha permitido ser su coautor.

El nieto entendió todo, prometiendo recordarlo. Desde entonces lleva en su

bolsillo un lápiz para no olvidar estas lecciones.

(*Silencio*)

*Aplicáte el cuento*

(Siempre hablando suavemente y dejando espacios de silencio adecuados. No conviene abusar de la palabra.)

Vamos a tomar como alegoría de nosotros mismos al lápiz y sus funciones.

- La primera cualidad es el *servicio*. El lápiz sirve a los demás. ¿Sirves tú a los demás? ¿De qué forma lo haces? ¿Crees que es importante el servicio a los demás? ¿Por qué?
- La segunda cualidad es la *docilidad*. Dentro de él tiene un gran potencial, su desarrollo dependerá del contenido y belleza de lo que escriba. ¿Cómo vas escribiendo tu vida? ¿Llevas escritas páginas hermosas, bellas, poéticas, grandiosas? ¿Te sientes feliz y orgulloso de lo que llevas escrito hasta ahora?
- La tercera cualidad es el *sufrimiento* y la *comprensión*. El sacapuntas extrae del lápiz lo que ya no necesita. ¿Has tenido experiencias de sufrimiento que recuerdes especialmente en tu vida? ¿Qué aprendiste de ellas? ¿Te han servido para crecer? ¿Te ha ayudado tu sufrimiento a entender y respetar el sufrimiento de los demás?
- La cuarta cualidad es el *perdón*. Todos en la vida cometemos errores. ¿Crees que la mejor «goma», la mejor forma de borrarlos, es pedir perdón a quienes hayamos ofendido? ¿Entiendes que los errores no son situaciones para desesperarnos, sino oportunidades para seguir creciendo?
- La quinta cualidad es la *interioridad*. El grafito que hay en el interior del lápiz es lo que le posibilita ser lo que es. ¿Cuidas tu interioridad, tu adentro? ¿Eres consciente del gran tesoro y valía que cobijas en tu interior? Cuando te miras por dentro, ¿qué ves? ¿Cómo te sientes?
- La sexta cualidad es la *trascendencia*. Todo lo que hacemos en la vida deja su huella, tanto en nosotros como en los demás y en el mundo. ¿Qué tipo de huellas vas dejando en tu paso por la vida? Si miras hacia atrás para observarlas, ¿cuáles son más abundantes, las huellas amor?, ¿las huellas de la bondad?, ¿las huellas de la solidaridad?, ¿las huellas del miedo?, ¿las huellas del servicio y entrega a los demás?, ¿las huellas egoístas, cerradas en

sí mismas?, ¿las huellas sonrientes y amables?

- La séptima cualidad es el *optimismo*. La goma es mucho más pequeña que el lápiz, significando que es más lo que escribimos bien que aquello en lo que nos equivocamos. ¿Qué haces con más frecuencia: mirar la vida con optimismo o dejarte abatir por el pesimismo y los pensamientos negativos? ¿No crees que son más tus aciertos que tus errores? ¿Sabes que las investigaciones científicas demuestran que las personas optimistas viven más tiempo y con más calidad que las pesimistas?

### *Principios para la vida*

- Me estoy moldeando a mí mismo, soy mi propio alfarero. La belleza final de la obra tiene mucho que ver con los hábiles movimientos de mis manos. Tengo recursos, soy optimista.
- Soy el autor de mi propia biografía, soy el escritor, el literato, el poeta, el novelista... Soy el protagonista y héroe de mi historia. Escribiré una obra de gran belleza.
- Tendré en cuenta esas siete lecciones del lápiz para orientar mi vida. Son interesantes.

### *Anexo. Otras fuentes de inspiración*

#### *Pensamientos*

- Tanto los optimistas como los pesimistas contribuyen a la sociedad. El optimista inventa el aeroplano; el pesimista, el paracaídas (George Bernard Shaw).
- Si no se vive para los demás, la vida carece de sentido (Madre Teresa de Calcuta).
- Puesto que yo soy imperfecto y necesito la tolerancia y la bondad de los demás, también he de tolerar los defectos del mundo hasta que pueda encontrar el secreto que me permita ponerles remedio (Mahatma Gandhi).
- A perdonar solo se aprende en la vida cuando a su vez hemos necesitado que nos perdonen mucho (Jacinto Benavente).

## **Meditación 36: valora lo que tienes**

*La sabiduría de los cuentos. El círculo del 99 (Jorge Bucay)*

Había una vez un rey muy triste que tenía un sirviente que era muy feliz. Todas las mañanas traía el desayuno al rey y lo hacía cantando y con alegría. Siempre llevaba dibujada una sonrisa.

Un día, el rey lo mandó llamar.

–Sirviente –le dijo–, ¿cuál es el secreto?

–¿Qué secreto, Majestad?

–¿Cuál es el secreto de tu alegría?

–No hay ningún secreto, Alteza.

–No me mientas. ¿Por qué estás siempre alegre y feliz? ¿Por qué?

–Majestad, no tengo razones para estar triste. Su Alteza me honra permitiéndome atenderlo. Tengo mi esposa y mis hijos viviendo en la casa que la corte nos ha asignado. Tenemos vestidos y alimentos... ¡Cómo no voy a estar feliz!

–Nadie puede ser feliz por esas razones que has dado –dijo el rey.

–Pero, Majestad, no hay ningún secreto. Créame, no le oculto nada.

–¡Vete de mi presencia! –dijo el rey.

El sirviente sonrió, hizo una reverencia y salió de la habitación.

El rey no conseguía entender cómo su sirviente estaba feliz viviendo con ropa usada y alimentándose de las sobras de los cortesanos.

Llamó al más sabio de sus asesores y le dijo:

–¿Por qué mi sirviente es tan feliz?

–Ah, Majestad, lo que sucede es que él está fuera del círculo.

–¿Fuera del círculo?

–Así es.

–¿Y eso es lo que le hace feliz?

–No, Majestad, eso es lo que no le hace infeliz.

–A ver si entiendo, estar en el círculo te hace infeliz.

–Así es.

–Y él no está.

–Así es.

–¿Y cómo salió?

–¡Nunca entró!

–¿Qué círculo es ese?

–El círculo del 99.

–Cada vez entiendo menos –dijo el rey.

–La única manera de entenderlo, Majestad, sería enseñárselo con los hechos.

–¿Cómo?

–Haciendo entrar a su sirviente en el círculo. ¿Está su Majestad dispuesto a perder un excelente sirviente para poder entender la estructura del círculo?

–Sí.

–Pues muy bien, esta noche pasaré a buscarle.

–Debe tener preparada una bolsa de cuero con noventa y nueve monedas de oro, ni una más ni una menos. ¡Noventa y nueve!

–¿Qué más? ¿Llevo guardias por si acaso?

–Nada más que la bolsa de cuero, Majestad. Hasta la noche.

–Hasta la noche.

Así fue. Esa noche el sabio pasó a buscar al rey.

Juntos se escurrieron hasta los patios del palacio y se ocultaron junto a la casa del sirviente. Allí esperaron hasta que empezaba a amanecer.

Cuando, dentro de la casa, se encendió la primera vela, el hombre sabio agarró la bolsa y le adjuntó un papel que decía: «Este tesoro es tuyo. Es el premio por ser un buen hombre. Disfrútalo y no cuentes a nadie cómo lo encontraste».

Luego ató la bolsa con el papel en la puerta del sirviente. La golpeó y volvió a esconderse.

Cuando el sirviente salió, el sabio y el rey espiaban ocultos tras unos arbustos observando lo que sucedía.

El sirviente vio la bolsa, leyó el papel, agitó la bolsa y, al escuchar el sonido metálico, se estremeció. Apretó la bolsa contra el pecho, miró hacia todos los lados y entró en su casa.

El rey y el sabio se arrimaron con prudencia a la ventana para ver qué ocurría dentro.

El sirviente había tirado todo lo que había sobre la mesa y había dejado encima solo la vela. Se había sentado y había vaciado el contenido de la bolsa sobre la mesa. Sus ojos no podían creer lo que veían. ¡Era una montaña de monedas de oro!

Él, que nunca había tocado una de esas monedas, tenía hoy una montaña de ellas, y solo para él.

El sirviente las tocaba y amontonaba. Las juntaba y desparramaba, hacía torres con las monedas. Así, jugando y jugando, empezó a hacer torres de diez monedas: una torre de diez, dos torres de diez, tres torres, cuatro, cinco, seis... y

mientras sumaba diez, veinte, treinta, cuarenta, cincuenta, sesenta... hasta que formó la última torre: ¡nueve monedas!

Su mirada recorrió la mesa buscando una moneda más. Luego miró por el piso y finalmente rebuscó en la bolsa. «No puede ser –pensó–. Me han robado, me han robado, ¡malditos!».

Una vez más buscó en la mesa, en el piso, en la bolsa, en sus ropas, vació sus bolsillos, corrió los muebles, pero no encontró lo que buscaba.

Encima de la mesa estaban todas las torres de monedas, pero sus ojos se fijaban en la más pequeña.

«Noventa y nueve monedas. Es mucho dinero –pensó–. Pero me falta una moneda. Noventa y nueve no es un número completo. Cien sí es un número completo, pero noventa y nueve, no».

El rey y el sabio miraban por la ventana. La cara del sirviente ya no era la misma, estaba con el ceño fruncido y apretaba la boca con rabia.

El sirviente guardó las monedas en la bolsa y, confirmando que nadie lo veía, escondió la bolsa entre la leña. Luego cogió papel y pluma y se sentó a hacer cálculos sobre el tiempo que tardaría en conseguir la moneda número cien.

Hablaba solo y en voz alta. Estaba dispuesto a trabajar duro hasta conseguirla:

–Con cien monedas de oro, un hombre puede dejar de trabajar. Con cien monedas un hombre es rico. Con cien monedas se puede vivir tranquilo.

Calculaba que, si trabajaba duro y ahorraba su salario, junto con algún dinero extra que recibía, en once o doce años juntaría lo necesario.

«Doce años es mucho tiempo», pensó.

Quizá podría pedirle a su esposa que buscara trabajo en el pueblo. Él mismo, al terminar su tarea en palacio, a las cinco de la tarde, podría trabajar hasta la noche y recibir alguna paga extra por ello.

Siguió haciendo cálculos: sumando su trabajo en el pueblo y el de su esposa, en siete años reuniría el dinero. ¡Aún era demasiado tiempo!

Quizá pudiera vender en el pueblo las sobras de comida. De hecho, cuanto menos comieran, más comida podrían vender... Vender... Vender...

Estaba haciendo calor. ¿Para qué tanta ropa de invierno? ¿Para qué más de un par de zapatos? Era un sacrificio, pero en cuatro años de sacrificios llegaría a su moneda cien.

El rey y el sabio se volvieron al palacio.

El sirviente había entrado en el círculo del 99...

Durante los siguientes meses, el sirviente siguió sus planes tal como había

planeado aquella noche.

Una mañana, el sirviente entró a las habitaciones reales golpeando las puertas, refunfuñando y de malas pulgas...

–¿Qué te pasa? –preguntó el rey de buen modo.

–No me pasa nada, no me pasa nada.

–Antes, no hace mucho, reías y cantabas todo el tiempo.

–Hago mi trabajo, ¿no? ¿Qué quiere Su Alteza, que además de servirle sea su bufón y su juglar?

No pasó mucho tiempo antes de que el rey despidiera al sirviente. No era agradable tener un sirviente que siempre está de mal humor.

*(Silencio)*

### *Aplicate el cuento*

(Siempre hablando suavemente y dejando espacios de silencio adecuados. No conviene abusar de la palabra.)

- La ambición y la avaricia obnubilan la razón del criado del rey y le hacen perder el auténtico sentido de las cosas. ¿Soy una persona ambiciosa o avariciosa? ¿Estoy siempre insatisfecho con lo que tengo y deseo más y más?
- Cuando el criado se encierra en sí mismo, cuando solo piensa en sí mismo y en su dinero, se le complica la vida y se la complica a los demás. ¿Crees que el egoísmo complica la vida de las personas? ¿Recuerdas alguna ocasión en tu vida en la que fuiste egoísta y las cosas se te complicaron?
- Revisando toda la historia de la humanidad, en nuestra sociedad disfrutamos de avanzados recursos en todos los niveles y gozamos de una comodidad impensable en otras épocas. ¿Valoras lo que tienes? ¿Eres consciente de los privilegios que gozas respecto a otros seres humanos que viven en tu mismo planeta? ¿Disfrutas lo que tienes o te fijas más en lo que te falta?
- Mucho de lo que tenemos se lo debemos a otros. ¿Agradeces a los demás lo que hacen por ti? ¿Qué haces tú por ellos?
- La felicidad consiste en disfrutar de las pequeñas cosas y de los pequeños detalles de la vida. ¿Te consideras una persona feliz?

## *Principios para la vida*

- Soy una persona afortunada, tengo muchos motivos para ser profundamente feliz.
- Mostraré agradecimiento a las personas que se preocupan de mi bienestar.
- La ambición y la avaricia generan desdicha.

## *Anexo. Otras fuentes de inspiración*

### *Pensamientos*

- Quien no valora y agradece lo que tiene no se merece tener nada.
- Las riquezas me hacen más afortunado, pero no más feliz. No te dejes poseer por lo que posees.

## **Meditación 37: la vida interior**

### *La sabiduría de los cuentos. **El país de los pozos***

Era el país de los pozos. Cualquier visitante que llegara a aquel país no vería más que pozos: grandes, pequeños, feos, hermosos, ricos, pobres...

Alrededor de los pozos apenas se veía vegetación; la tierra estaba reseca. Los pozos hablaban entre sí, pero a distancia; siempre había tierra de por medio.

En realidad, lo único que hablaba era el brocal: lo que se ve a ras de tierra. Y daba la impresión de que, al hablar, sonaba a hueco.

Como el brocal estaba hueco, en los pozos se producía una sensación de vacío, vértigo, ansiedad... Y cada uno tendía a llenarlo como podía: con cosas, ruidos, sensaciones raras...

Había pozos con un brocal en el que cabían muchas cosas. Otros tenían un brocal más pequeño, pero también cabían cosas. Pero como las cosas pasaban de moda, los pozos las cambiaban, y continuamente estaban llenando el brocal de cosas nuevas, diferentes... Y quien más tenía era más respetado y admirado...

Pero, en el fondo, no estaban nunca a gusto con lo que tenían. El brocal estaba siempre reseco y sediento... ¿en el fondo? Bueno, sí: la mayoría, a través de los entresijos que dejaban las cosas, percibían en su interior algo misterioso...

sus dedos rozaban en ocasiones el agua del fondo.

Ante aquella sensación tan rara, unos sintieron miedo y procuraron no volver a sentirla; otros se rindieron pronto, por la dificultad que suponía pasar por entre todas las cosas que abarrotaban el brocal; también hubo quienes optaron por olvidar aquello que había «en el fondo».

En la superficie se hablaba de aquellas «experiencias profundas» que muchos sentían... Pero había quienes se reían y decían que todo eso eran ilusiones... que no había más realidad que el brocal y las cosas que entraban en su hueco.

Pero hubo alguno que empezó a mirar hacia dentro y, entusiasmado con aquella sensación que experimentaba en su profundidad, trató de ahondar aún más.

Como las cosas que había ido acumulando le molestaban, prefirió librarse de ellas y las arrojó fuera de sí. Y el ruido se fue eliminando, hasta quedarse en silencio. Entonces, en el silencio del brocal, oyó burbujear el agua allá abajo... y sintió una paz enorme, una paz viva, que venía de la profundidad.

Y ya no eran solo las manos, sino los brazos y todo el pozo el que se refrescaba y saciaba su sed en el agua. Entonces el pozo experimentó que «aquello» justamente era su razón de ser; allí, en el fondo, se sentía él mismo.

Hasta entonces había creído que ser pozo era tener un gran brocal muy rico y adornado, bien lleno de cosas. Y así, mientras otros pozos trataban de agrandar su brocal, para que el hueco fuese mayor y cupieran más cosas, este, buceando en su interior, descubría que lo mejor de sí mismo estaba en la profundidad, y que era «más pozo» cuanta más profundidad tenía...

Feliz por su descubrimiento, intentó comunicarlo, y comenzó a sacar agua de su interior, y el agua, al salir fuera, refrescaba la tierra reseca y la hacía fértil, y pronto brotaron flores alrededor del pozo. La noticia cundió enseguida. Las reacciones fueron muy variadas. Unos se mostraron escépticos ante el descubrimiento. Otros sintieron la nostalgia de algo que, en el fondo, también ellos percibían. Otros despreciaron todo aquello. Hubo a quien le pareció una pérdida de tiempo aquel trabajo de sacar agua de su interior.

Sin embargo, algunos intentaron la experiencia y, tras liberarse de las cosas que les rellenaban, encontraron también el agua de su interior. A partir de entonces las sorpresas para estos fueron en aumento: comprobaron que, por más agua que sacaban de su interior, no se vaciaban, sino que se sentían más frescos y renovados... Y al seguir profundizando en su interior descubrieron que todos los pozos estaban unidos por aquello mismo que era su razón de ser: el agua. Así comenzó entre ellos una comunicación «a fondo», porque las paredes del pozo

dejaron de ser límites. Se comunicaban «en profundidad», sin importarles cómo era el brocal de uno o de otro, ya que eso era superficial y no influía en lo que había en el fondo. Eso sí: en cada pozo, el agua adquiría un sabor, incluso unas propiedades distintas: era lo característico del pozo.

Pero el descubrimiento más sensacional vino después, cuando descubrieron que el agua no nacía allí mismo. Buscaron y, siguiendo la corriente de agua, descubrieron ¡el manantial!

El manantial estaba allá lejos: en la gran montaña que dominaba el país de los pozos.

Desde entonces, los pozos que habían descubierto su ser se esforzaban en agrandar su interior y aumentar su profundidad, para que el manantial pudiera llegar con facilidad hasta ellos... Y el agua que sacaban de sí mismos hacia fuera embellecía y transformaba el paisaje.

*(Silencio)*

### *Aplicate el cuento*

(Siempre hablando suavemente y dejando espacios de silencio adecuados. No conviene abusar de la palabra.)

Lo primero que se ve del pozo es el brocal, lo superficial.

- Mis relaciones, ¿son «huecas», sin profundizar, o intento ser auténtico en todas mis relaciones?
- ¿Vivo de apariencias? ¿Intento dar ante los demás una imagen que no me corresponde o intento siempre ser yo mismo?
- Los pozos tenían ansia de consumir, de tener cosas. ¿Quiero tener siempre lo último que sale al mercado?
- Los pozos querían ruido a su alrededor. ¿Huyo del silencio, de todo aquello que suponga reflexión personal o encuentro conmigo mismo?

Lo que realmente da valor al pozo es la profundidad.

- ¿Trato de ser yo mismo sin dejarme manipular?
- ¿Trago todo lo que me dicen y acepto las cosas porque sí o intento tener sentido crítico?
- ¿Intento colaborar en la construcción de un mundo mejor o solamente busco vivir cómodo?

- ¿Me preocupo por descubrir y conocer a las personas con las que convivo más allá de sus apariencias?

Lo mejor del pozo: el agua. Es lo que le da sentido. El agua que no fluye y se estanca termina pudriéndose. El sentido de la vida está precisamente en comunicarse.

- ¿Soy sensible ante las necesidades ajenas?
- ¿Procuro que a mi lado nadie se sienta marginado?
- Ante algún enfrentamiento, ¿opto por la venganza o trato de perdonar, aunque me cueste?
- En caso de conflicto, ¿me pongo del lado del más débil?

### *Principios para la vida*

- Buscaré momentos de silencio para crecer por dentro, para ahondar en mí mismo, para buscar el agua fresca que da sentido a mi vida.
- Tendré cuidado con la cantidad de cosas que acumulo: pueden dificultar el acceso a mi vida interior.
- Ser yo mismo a veces supone incomprensión por parte de los demás. Yo seré comprensivo.

### *Anexo. Otras fuentes de inspiración*

#### *Pensamientos*

- El viaje más largo es el que se hace hacia el interior de uno mismo (Dag Hammarskjöld).
- Mira dentro de ti. Allá está la fuente del bien, que nunca se agotará con tal de que vayas excavando de continuo (Marco Aurelio).
- Conocí un segundo nacimiento cuando mi alma y mi cuerpo se amaron y se casaron (Khalil Gibran).

### **Meditación 38: la solidaridad**

*La sabiduría de los cuentos. Por una jarra de vino (Jorge Bucay)*

Había una vez un rey que era el monarca de un pequeño país llamado Principado de Uvilandia. Su reino estaba lleno de viñedos y todos sus súbditos se dedicaban a la fabricación de vino. Con la exportación a otros países, las 15.000 familias que habitaban Uvilandia ganaban suficiente dinero como para vivir bastante bien, pagar los impuestos y darse algunos pequeños lujos.

El monarca era un hombre justo y comprensivo. Llevaba tiempo estudiando las finanzas del reino, intentando buscar la posibilidad de rebajar los impuestos a sus súbditos.

Un día tuvo la gran idea. El rey decidió abolir los impuestos. Como única contribución para solventar los gastos del Estado, el rey pediría a cada uno de sus súbditos que, una vez al año, en la época en que se envasaran los vinos, se acercaran a los jardines del palacio con una jarra de un litro del mejor vino de su cosecha. Este litro de vino lo vaciarían en un gran tonel que se construiría para ese fin y en esa fecha.

De la venta de esos 15.000 litros de vino se obtendría el dinero necesario para el presupuesto de la corona, para los gastos en salud y en educación de todo el pueblo.

La noticia fue anunciada por todo el reino en bandos y se pegaron carteles en las principales calles de las ciudades. La alegría de la gente fue indescriptible.

En todas las casas se alabó al rey y se cantaron canciones en su honor. En cada taberna se levantaron las copas y se brindó por la salud y la prolongada vida del buen rey.

Y llegó el día de la contribución. Toda esa semana, en los barrios y en los mercados, en las plazas y en las iglesias, los habitantes se recordaban unos a otros que no debían faltar a la cita. La conciencia cívica era la justa retribución al gesto del soberano.

Desde muy temprano empezaron a llegar de todos los rincones del reino las familias con su jarra. El jefe de la familia era quien tenía el privilegio de llevarla en su mano.

Uno por uno, subían la larga escalera que conducía hasta el tope del enorme tonel real. Vaciaban su jarra y bajaban por otra escalera al pie de la cual el tesorero del reino colocaba en la solapa de cada campesino un escudo con el sello del rey. Eso certificaba su contribución.

A media tarde, cuando el último de los campesinos vació su jarra, se supo que nadie había faltado a la cita. El enorme barril de 15.000 litros estaba lleno.

El rey estaba orgulloso y satisfecho; y, al caer el sol, cuando el pueblo se reunió en la plaza frente al palacio, el monarca salió al balcón de palacio y el

pueblo le aclamó con alegría.

El rey mandó a uno de sus sirvientes a buscar una muestra del vino recogido. Para ello usó una hermosa copa de cristal, herencia de sus antepasados. Mientras la copa estaba de camino, el soberano habló a su pueblo, diciéndoles:

–Maravilloso pueblo de Uvilandia: tal como imaginé, todos los habitantes del reino han estado hoy en el palacio. Quiero compartir con vosotros la alegría de la corona, por confirmar que la lealtad del pueblo con su rey es igual que la lealtad del rey con su pueblo. Y no se me ocurre mejor homenaje que brindar por vosotros con la primera copa de este vino, la suma de las mejores uvas del mundo y elaboradas por las mejores manos del mundo, vuestras expertas manos.

Todos lloraban y vitoreaban al rey. El sirviente le acercó la copa y este la levantó para brindar por el pueblo, que aplaudía eufórico. Pero el rey, con sorpresa, detuvo su mano y la copa en el aire. El rey notó al levantar la copa que el líquido que contenía era transparente e incoloro. Lentamente lo acercó a su nariz y confirmó que no tenía olor ninguno. Catador como era, llevó la copa a su boca y bebió un sorbo. ¡El vino no tenía gusto a vino, no sabía a nada...!

El rey mandó buscar una segunda copa del vino del tonel y luego otra, e incluso él mismo se acercó a tomar una muestra. Pero todo era igual: inodoro, incoloro e insípido.

Fueron llamados con urgencia los alquimistas del reino para analizar la composición del vino. La conclusión fue unánime: el tonel estaba lleno de agua, purísima agua y cien por cien agua. Enseguida el monarca mandó reunir a todos los sabios y magos del reino para que buscaran con urgencia una explicación para este misterio. ¿Qué conjuro, reacción química o hechizo había sucedido para que esa mezcla de tan exquisitos vinos se transformara en agua?

El más anciano de sus ministros de gobierno se acercó y le dijo al oído:

–¿Milagro? ¿Conjuro? ¿Alquimia? Nada de eso, Majestad, nada de eso. Vuestros súbditos son humanos, Majestad, eso es todo.

–No entiendo –dijo el rey.

–Tomemos por caso a Juan –le dijo el sabio anciano–. Juan tiene un enorme viñedo que abarca desde el monte hasta el río. Las uvas que cosecha son de las mejores cepas del reino y su vino es el primero en venderse y al mejor precio. Esta mañana, cuando se preparaba con su familia para bajar al pueblo, una idea le pasó por la cabeza... ¿Y si yo pusiera agua en lugar de vino? ¿Quién podría notar la diferencia? Una sola jarra de agua en 15.000 litros de vino... nadie notará la diferencia... ¡Nadie! Y, Majestad, nadie lo hubiera notado, salvo por un detalle, un solo detalle: ¡todos sus súbditos pensaron lo mismo!

*(Silencio)*

### *Aplicáte el cuento*

(Siempre hablando suavemente y dejando espacios de silencio adecuados. No conviene abusar de la palabra.)

- No vivimos solos. Todo lo que hacemos tiene repercusión en los demás y está generando un determinado ambiente social. ¿Tengo en cuenta que mis acciones también afectan, directa o indirectamente, a todos los que me rodean?
- El hecho de vivir juntos incluye una serie de responsabilidades para con la sociedad de la que formamos parte. Tenemos una serie de obligaciones que debemos cumplir en beneficio de todos. ¿Cumpló con los compromisos que adquiero o intento escabullirme si puedo?
- Otras generaciones anteriores han trabajado para que yo pueda tener tantos beneficios sociales de los que ahora disfruto. ¿Creo que tengo la obligación moral de ayudar a que el mundo mejore o solo me preocupo de mis cosas olvidándome del resto?
- Tengo una seria obligación moral con mi familia en particular y con la sociedad en general. ¿Me he planteado alguna vez que me gustaría dejar a mis hijos un mundo más humano, más justo y más solidario que el que me han dejado mis padres?
- Los súbditos del cuento se aprovechan de la buena voluntad del rey. ¿Me aprovecho de la buena voluntad de las personas?

### *Principios para la vida*

- Entre todos es posible que el mundo cambie. Es necesaria la colaboración de todos. Tendré presente mi obligación moral para con la sociedad y con el futuro.

### *Anexo. Otras fuentes de inspiración*

*Pensamientos*

- Antes de iniciar la labor de cambiar el mundo da tres vueltas por tu propia casa (Proverbio chino).
- La solidaridad no es un sentimiento superficial, es la determinación firme y perseverante de empeñarse por el bien común, es decir, el bien de todos y cada uno para que todos seamos realmente responsables de todos (Juan Pablo II).

# Parte IV

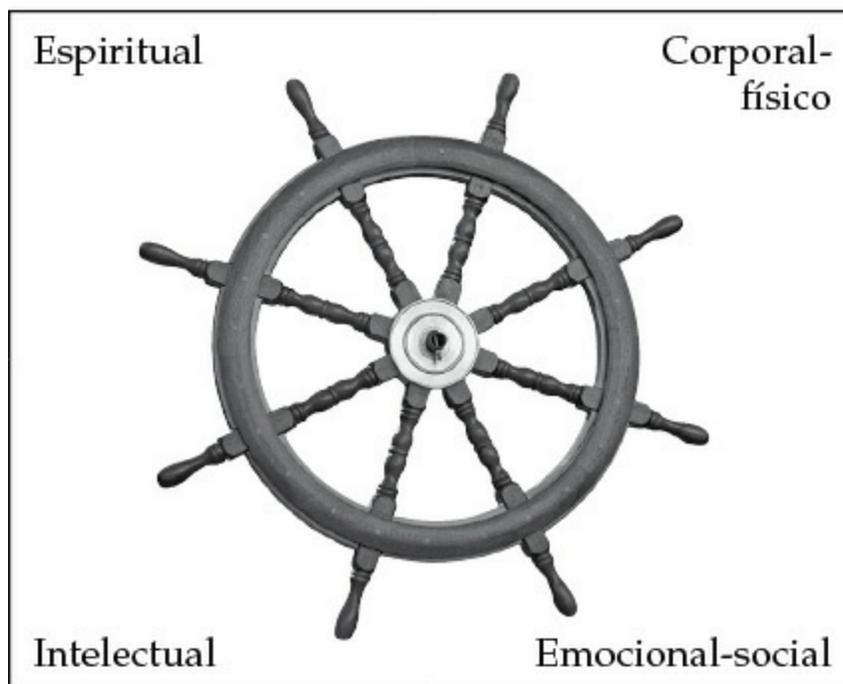
## Cuaderno de bitácora. Para ti, educador

### LOS DOCE TIMONES: 48 PROPUESTAS PARA EL DESARROLLO PERSONAL

La razón y el motivo de este apartado obedece exclusivamente a este pensamiento que resaltamos especialmente:

*No se puede transmitir bienestar estando mal.  
No se puede transmitir quietud estando inquieto.*

Por eso es imprescindible hacer nuestro propio viaje «adentro-afuera». En esta parte IV hacemos una valoración de la importancia de este trabajo personal y ofrecemos posibles propuestas prácticas para nuestro desarrollo personal, imprescindible para acompañar o liderar una tarea de esta trascendencia.



Como hemos dicho al principio, partimos de una visión holística y pluridimensional del ser humano. Por tanto, la propuesta que vamos a hacer a continuación, el timón del barco, es un fraccionamiento con vistas al trabajo personal, al «divide y vencerás». Aunque dividamos el timón en cuatro partes, el timón es uno solo, una única realidad. Todo está relacionado con el todo en una red de interdependencia. Para dirigir nuestra vida hacia donde queremos ir, hacia el puerto que nos hayamos marcado, se ha de diseñar la ruta adecuada. Los vientos no siempre serán favorables, por eso es vital tener claro el norte y ser diestros en el manejo del timón.

Consideramos cuatro «partes», teniendo en cuenta las cuatro dimensiones del ser humano: lo físico-corporal, lo emocional-social, lo intelectual y lo espiritual. Partes de un todo indivisible. Para que el barco de nuestra vida navegue «viento en popa, a toda vela», en expresión poética de Espronceda, hemos de considerar cada uno de estos aspectos. Descuidar alguno de ellos supondrá cierto viraje continuo que dificulta el mantenimiento de la ruta y la realización de un sobresfuerzo.

Proponemos doce timones. Pueden ser considerados uno para cada mes, pero pueden ser intercambiables a gusto o según necesidad de cada persona. Se puede ir trabajando un cuadrante cada semana o llevar los cuatro a la vez. Todo depende de cada persona. Lo importante es que las propuestas que hacemos se

personalicen y sean útiles. Aconsejamos que cada uno elabore su propio timón mensual. Estos doce son propuestas, sugerencias e ideas orientativas. Podríamos poner como lema: «Pon un timón en tu vida». Junto a cada timón damos una explicación de cada uno de los cuadrantes.

En cada uno de los cuadrantes de los doce timones proponemos conductas para que durante el tiempo oportuno se vayan repitiendo. Sabemos que los hábitos se establecen por la repetición de conductas. Desde la psicología se cuenta que una conducta repetida y mantenida alrededor de veinte días se considera establecida. Queremos establecer hábitos saludables, hábitos que nos faciliten tener una vida más agradable, más sana, más feliz. Hábitos saludables, positivos, que potencien cada una de nuestras dimensiones: corporal, emocional, intelectual y espiritual. Si tuviéramos que reducir todo esto a una palabra sería «bien». Buscamos el bienestar. Queremos hacer el bien por donde vayamos, ser bienhechores. Sentirnos bien con nosotros mismos y con los demás. Ser biempensantes, para no caer en el dicho popular de que «cree el ladrón que todos son de su condición». Si algo deseamos los seres humanos es ser amados, ser queridos, porque sin amor la vida se hace insoportable. Definitivamente, ser personas de bien. Uno de los más hermosos elogios y alabanzas que se han hecho de Jesús de Nazaret aparece en Hch 10,35, cuando dicen de él que pasó por el mundo haciendo el bien.

Titulamos alegóricamente este apartado como «cuaderno de bitácora», haciendo referencia al libro en el que los marinos anotan datos meteorológicos, rumbos, fuerza con la que navegan, velocidad, distancias recorridas y otros acontecimientos de importancia que suceden durante la navegación. Con esos datos, el capitán rellena su diario de navegación. En los siglos XVI y XVII, los piratas, al capturar un barco, lo que buscaban robar, fundamentalmente, era este cuaderno de bitácora. Con él podían recorrer nuevas rutas sin peligro de pérdida. Este cuaderno es el gran tesoro del barco. Alegóricamente puede servirnos en nuestro viaje, en nuestra navegación. Es interesante tener un cuaderno especial que dedicaremos a este menester.

Sugerimos que tanto el timón del barco como el cuaderno de bitácora son excelentes recursos por si se hace acompañamiento a personas. Posiblemente, algunos alumnos nos pidan orientación, bien sea como tutores o como especialistas en interioridad. Este planteamiento puede ayudarnos en esta delicada tarea.

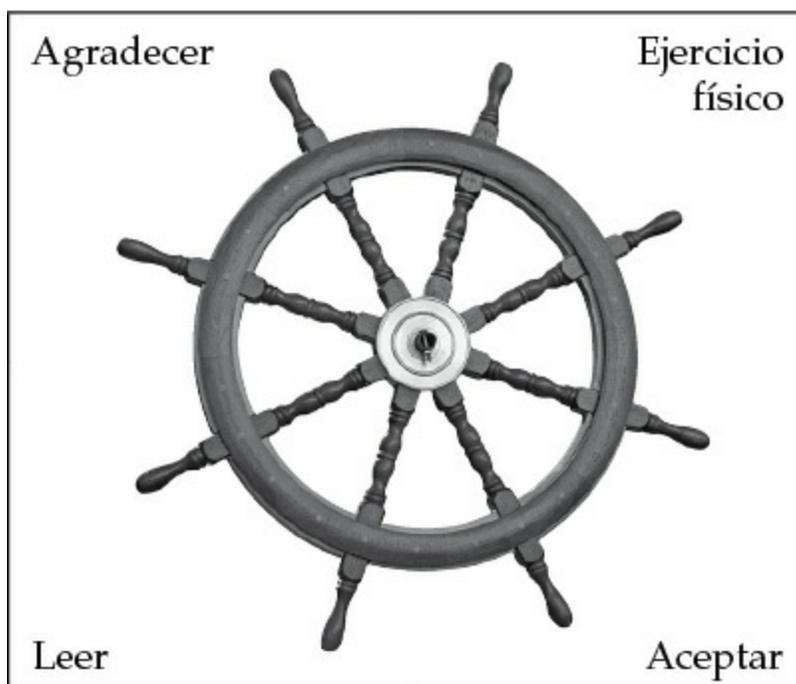
Y una última anotación. Lo que ofrecemos a partir de ahora no son consejos de expertos que ya han recorrido definitivamente este camino. Nosotros estamos

también en tránsito. Este sistema nos ayuda a crecer como personas y por eso lo compartimos. Somos compañeros de camino. Te invitamos a que diseñes tus propias coordenadas de navegación, a ser protagonista de tu propia vida.

**LOS DOCE TIMONES:  
48 PROPUESTAS PARA EL DESARROLLO PERSONAL**

<b>Espiritual</b>	<b>Corporal-físico</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Agradecer</li> <li>2. Contemplar</li> <li>3. Silencio</li> <li>4. Escuchar</li> <li>5. Música</li> <li>6. Meditar</li> <li>7. Simplificar</li> <li>8. Renunciar</li> <li>9. Perdonar</li> <li>10. Perseverancia</li> <li>11. Fluir</li> <li>12. Compasión</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ejercicio físico</li> <li>2. Disfrutar de la naturaleza</li> <li>3. Agua</li> <li>4. Descansar</li> <li>5. Estiramientos</li> <li>6. Respirar</li> <li>7. Olfato</li> <li>8. La voz</li> <li>9. Automasaje</li> <li>10. Alimentación</li> <li>11. Higiene postural</li> <li>12. Sueño</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Leer</li> <li>2. Pensamiento positivo</li> <li>3. Mente flexible</li> <li>4. Escribir</li> <li>5. Crear</li> <li>6. Sabiduría</li> <li>7. Aprender</li> <li>8. Viajar</li> <li>9. Motivación</li> <li>10. Aquí y ahora</li> <li>11. Creencias</li> <li>12. Proactividad</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Autoestima. Aceptar</li> <li>2. Alabar</li> <li>3. Generosidad</li> <li>4. Sonreír. Humor</li> <li>5. Amabilidad</li> <li>6. Lenguaje no verbal</li> <li>7. Respeto</li> <li>8. Resiliencia</li> <li>9. Emociones</li> <li>10. Interacción</li> <li>11. Autorregulación</li> <li>12. Relaciones sociales</li> </ol>
<b>Intelectual</b>	<b>Emocional-social</b>

## Timón 1



### *Dimensión espiritual: agradecer*

«De bien nacidos es ser agradecidos», reza el refrán. El agradecimiento es uno de los más profundos sentimientos de los seres humanos. Mucho de lo que tenemos se lo debemos a otros que nos lo han dado. Desde la vida hasta las inmensas oportunidades que cada día se nos presentan. Todo en la vida es gracia. Ante todo debemos tener un profundo agradecimiento a nuestros padres por habernos dado la vida y el cariño. Gracias a la gente que nos quiere y a la que nos ha querido. Gracias a los amigos, a los libros y personas que hay tras ellos... Todos los seres humanos somos deudores de mucho y de muchos. Solo se valora de verdad lo que se agradece, y algo se agradece cuando se le ha dado valor.

Para quien sea creyente, el agradecimiento adquiere un matiz sobredimensionado y trascendente. Dice un proverbio árabe: «No tires piedras en el manantial donde has bebido».

### *Propuesta*

Cada mañana, al amanecer, dedicar unos instantes al agradecimiento. Agradecer la vida, el nuevo día que ha amanecido, la familia, los amigos, la salud, poder disfrutar de los sentidos, de las oportunidades...

### *Compromisos*

- Cada día buscaré tres oportunidades al menos para agradecer algo a alguien. Lo acompañaré con una sonrisa.
- Anotaré en el cuaderno de bitácora motivos de agradecimiento. Puedes crear un apartado titulado «Diario de agradecimientos».
- Leer o escuchar la canción «Gracias a la vida», de Violeta Parra. Anotaré en el cuaderno de bitácora los sentimientos que despierta en mí. Puedes crear tu propia composición cuyo encabezamiento puede empezar: «Gracias a la vida, que me ha dado tanto...».

### *Dimensión corporal-física: ejercicio físico*

El ejercicio físico es un excelente medio para mejorar la salud corporal y mental. Por el contrario, el sedentarismo es un factor de riesgo para algunas afecciones, especialmente enfermedades cardiovasculares. La actividad física al aire libre es más aconsejable que el ejercicio en espacios cerrados. Si la actividad física se realiza con regularidad, es sumamente efectiva para prevenir una gran variedad de enfermedades crónicas, como las cardiovasculares, la obesidad, la diabetes, algunos tipos de cáncer, la depresión y la osteoporosis. De lo dicho se deduce que el ejercicio físico es un agente terapéutico. Si se realiza en entornos naturales es doblemente beneficioso.

Hay investigaciones que concluyen que la actividad física, incluso en sesiones relativamente cortas, puede mejorar la capacidad para filtrar información relevante, incrementar la memoria de trabajo y ayudarnos a hacer asociaciones. Las evidencias científicas demuestran que el simple acto de andar puede ser una de las formas más efectivas para mantener la función cognitiva cerebral y previene el deterioro cognitivo. Andar durante veinte minutos incrementa la resistencia al estrés y mejora la atención. Si acompañas tus pasos con una sonrisa, el ejercicio resulta aún más estimulante.

El ejercicio influye decisivamente en una amplia gama de neurotransmisores que regulan el estado de ánimo, favorece la circulación de la sangre en el cerebro y mejora el sistema de defensa antioxidante del organismo. En definitiva, la actividad física, incluso la moderada, practicada sistemáticamente, disminuye la ansiedad, mejora el estado de ánimo y ofrece una buena armadura frente a las corrosivas fuerzas del estrés.

### *Propuesta*

Hacer un plan en el que se contemple el tiempo semanal que se va a dedicar al ejercicio físico. No se trata de un plan muy ambicioso que requiera excesivo esfuerzo y tiempo, porque estará abocado al fracaso. Hay que ser realista. Aunque no se pueda dedicar mucho tiempo, hay que ser sistemáticos para beneficiarse de todas las virtudes físicas y psicológicas inherentes al ejercicio. Siempre que sea posible, hay que realizarlo en espacios al aire libre.

### *Compromisos*

- Cumpliré el plan que me he propuesto con la mayor regularidad que me sea posible.
- Anotaré en el cuaderno de bitácora algunos de los beneficios que vaya notando con la práctica regular de mi ejercicio físico.

### *Dimensión emocional-social: aceptar*

La aceptación tiene una doble dirección autoimplicativa. Por un lado está la autoaceptación y por otro la heteroaceptación. Los parámetros que empleemos en una se deberán aplicar a la otra. Esto es signo de honestidad, ya que, en ocasiones, somos muy condescendientes con nosotros mismos o con algunas de nuestras conductas, pero ese patrón no lo aplicamos a las «debilidades» de los demás.

Partiendo de que nadie somos perfectos y de que *errare humanum est*, como dice la máxima clásica, debemos auto-observarnos, autoinspeccionarnos, hacer una labor de introspección para conocer nuestras fortalezas, nuestras debilidades y nuestras áreas de mejora. Es ingenuo, inauténtico y, a la larga, inútil mostrar una imagen postiza, una careta, una máscara de nosotros mismos. La autoaceptación, el aceptarnos como somos, con nuestras virtudes y nuestras deficiencias, es un signo de autenticidad. Nadie somos perfectos y todos tenemos potencialidades y energía interna de mejora.

Nuestro punto de partida es que nadie es malo intrínsecamente y nadie quiere equivocarse deliberadamente. Lo que sucede simplemente es que cada uno actuamos según la batería de recursos de que disponemos, y no siempre son suficientes ni adaptados a las circunstancias. No hay maldad. Recuerda el sabio consejo de Confucio: «Cuando veas a un hombre bueno, trata de imitarlo;

cuando veas a un hombre malo, examínate a ti mismo».

### *Propuesta*

Comprender a los demás es muestra de humanidad. Aceptar incondicionalmente al otro como es, como viene, es signo de sabiduría. Hacer ejercicios de introspección para conocerme más en profundidad me aportará una mirada más delicada y sensible hacia los demás.

### *Compromisos*

- Hoy buscaré el momento, la oportunidad para escuchar sin juzgar, para aceptar a esa persona con la que no tengo un trato fluido. Pensaré que actúa de la mejor forma que sabe. Que es humana, como yo, y se equivoca, como yo. Pensaré que es más lo que nos une que lo que nos separa. La aceptaré como es. Aunque tengamos distintas ideas políticas, diferentes creencias religiosas, posturas ideológicas o profesionales encontradas... somos seres humanos, somos personas, y eso es lo fundamental.
- Anotaré en el cuaderno de bitácora qué sentimientos me están produciendo mis ejercicios de aceptación incondicional de esa persona o personas.

### *Dimensión intelectual: leer*

Pensamientos, sentimientos y conductas están íntimamente interconectados. De tal forma que debemos seleccionar qué tipo de información introducimos en nuestro cerebro, ya que influirá directamente en nuestra calidad de vida. Mantener una higiene mental consciente es una forma de cultivar nuestro universo interior. Alejar de nuestra mente pensamientos, emociones y relaciones tóxicas es una opción inteligente. Tener un amplio abanico de aficiones lectoras es una forma de añadir nuevas semillas a nuestro jardín mental. Como todo jardín, no evoluciona solo, necesita cuidado. La belleza y colorido finales dependerá del esmero, la delicadeza, la habilidad y el tiempo dedicados.

Robin Sharma, experto en liderazgo y desarrollo personal y autor del famoso libro *El monje que vendió su Ferrari*, escribe en su libro *Una inspiración para cada día*: «Desarrolla tu hambre de saber. Lee regularmente. Pero no leas cualquier cosa. Sé muy selectivo con lo que plantes en el jardín de tu mente. Cuídate de que sea algo que te mejore tanto a ti como a la calidad de tu vida. Que sea algo que te inspire y te eleve».

Thich Nhat Hanh, maestro zen, poeta y activista por la paz, escribe en *Domar al tigre interior. Meditaciones sobre la transformación de las emociones difíciles*: «En el interior de cada uno de nosotros existe un jardín, y cada practicante debe retornar a su jardín y ocuparse de él. Puede ser que en el pasado lo desatendieras durante mucho tiempo, pero deberías saber qué es lo que está sucediendo exactamente en tu jardín e intentar que todo esté en orden. Restaura la belleza, restaura la armonía de tu propio jardín. Si está bien cuidado, mucha gente podrá disfrutar de él».

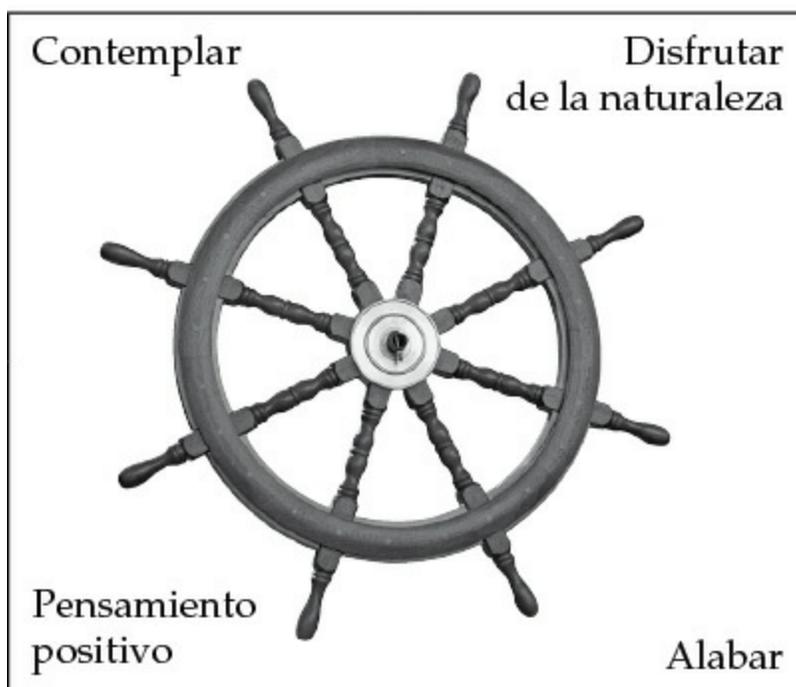
### *Propuesta*

Leer novela, poesía, humor, cuentos, viajes, autoayuda, temas relacionados con nuestra profesión, aficiones personales... es una dieta mental variada que favorece la salud mental.

### *Compromisos*

- Leeré aproximadamente un libro al mes. Buscaré el espacio, el ambiente y el momento del día adecuados en los que pueda dedicar con tranquilidad un tiempo al placer de la lectura. Ajustar el compromiso a las dimensiones y dificultad del contenido de la lectura. Hay quienes prefieren tener varios libros, de distintos temas, en lectura.
- Anotaré en el cuaderno de bitácora frases, pensamientos, ideas para la reflexión, temas para profundizar... a raíz de las lecturas que vaya realizando.

## Timón 2



### *Dimensión espiritual: contemplar*

Si traemos a nuestra mente las típicas imágenes de personas meditando podríamos decir que meditar es sinónimo de inactividad. No hay movimiento, no hay acción, es una actividad inoperante. Nada más lejos de la realidad. La propia palabra nos está desvelando su esencia: *contempl-acción*. Sin acción no hay contemplación.

La auténtica contemplación exige una serie de requisitos y procedimientos especiales. La postura corporal externa favorece lo que está pasado por dentro. No se pueden perder energías cuando se está viajando por el adentro. Hay una intensa acción interior, de descubrimiento, de profundización, de autoconocimiento, aunque al exterior, y a los ojos profanos, pueda parecer que no está sucediendo nada.

Contemplar supone también vaciarse, abandonarse, estar receptivos. No se trata de poner en acción nuestra mente para que interprete lo que ve, lo que siente, lo que está pasando. Contemplar un paisaje no es diseccionarlo técnicamente (tipo de árboles, gama de colores, acción de fenómenos atmosféricos, calidad del aire, sensaciones térmicas...). No se trata de hablar, se trata de escuchar. Estar receptivos a lo que el paisaje nos está diciendo, el

mensaje que transmite, la inmensidad que nos rodea, lo sobrecogedor que nos empequeñece, la admiración que nos eleva... Si imponemos nuestros esquemas a la realidad, la realidad nunca tendrá nada que decirnos, porque no hacemos silencio para escucharla. Este es un grave tipo de sordera que nos lleva al absurdo (*ab-sordum*).

Si reparamos en la propia palabra «con-templar» puede evocarnos otros significados. Decimos que un instrumento está templado cuando está afinado. Alegóricamente podemos extraer que nuestro cuerpo, nuestro espíritu, debe estar templado, afinado, para poder contemplar. Para poder incorporarnos a la gran sinfonía universal debemos estar acordes, en sintonía, con la realidad. Para esto debemos ser personas afinadas, en nuestro cuerpo y en nuestro espíritu. Estar afinados, templados, nos posibilita la experiencia mística contemplativa, que nos permite ver y sentir la unidad de todo en el Todo. Nos gusta recordar estos versos de R. Tagore: «Cuando estén afinadas, Maestro mío, las cuerdas de mi vida, cada vez que tú las toques sonarán mejor».

### *Propuesta*

Ejercitarse en la contemplación nos permite ver la vida desde otra perspectiva más amplia, con una visión más panorámica. Con la contemplación se superan los reduccionismos que estrechan la mente y arrugan la realidad. Estar abiertos para recibir, como un cuenco, supone vaciarse. Si estamos llenos de nosotros mismos, ya no cabe nada. El ejercicio de la meditación mantiene a raya nuestro ego, alertándonos de su imperceptible invasión, y estimula nuestro espíritu hacia una continua superación.

### *Compromisos*

- Cada día buscaré al menos tres momentos para pararme y tomar conciencia de lo que está pasando. Contemplaré como a vista de pájaro qué ha sucedido durante el día hasta ese instante. Me sentiré parte de un todo. Esto abrirá mi mente y podré interpretar las cosas desde otra perspectiva.
- Si tengo oportunidad buscaré el momento adecuado para ir a un gran espacio de naturaleza y contemplar ese maravilloso espectáculo.
- Anotaré en el cuaderno de bitácora logros y dificultades en mis momentos de contemplación.

*Dimensión corporal-física: disfrutar de la naturaleza*

Ya los filósofos presocráticos, preocupados por los orígenes de la vida, idearon sus modelos sobre varios principios: el agua, el aire, la tierra y el fuego. Con su indudable maestría influyeron posteriormente en teorías psicológicas sobre los temperamentos humanos. La naturaleza nos ofrece innumerables posibilidades de goce, disfrute, sin olvidar su poder curativo. Ahí están, de cada uno de nosotros depende saborearla, conectar con ella, que también es conectar con nosotros mismos.

Hay una técnica japonesa denominada *shinrin-yoku*, que literalmente significa «baño de bosque», y que consiste en pasear por el bosque con todos los sentidos alerta. Numerosos estudios científicos demuestran que es un potente tónico mental; este efecto incluso lo provocan los bosques urbanos.

### *Propuesta*

Buscar durante el día algún momento para pasear al aire libre y disfrutar de la naturaleza, según las posibilidades de cada cual (parque, campo abierto, montaña, vereda de un río...). Prestar atención al canto de los pájaros, al sonido del aire paseando entre las hojas de los árboles, al murmullo del agua en su constante fluir, al sonido de mis pasos sobre la tierra, al aire puro que entra por mis fosas nasales y renueva y purifica mis pulmones, a la temperatura de mi cuerpo mientras camino...

### *Compromisos*

- Marcaré en mi agenda un día para visitar un bosque o un espacio donde haya abundante naturaleza. Estaré atento a los sonidos que escuche y a las sensaciones que experimente. Abriré mi mente y todos mis sentidos para contemplar y admirar lo que vea, oiga y sienta.
- Anotaré en el cuaderno de bitácora algunas de las sensaciones que he experimentado. De todas ellas, ¿cuál ha sido la más agradable?

### *Dimensión emocional-social: alabar*

Quien es capaz de alabar sinceramente a los demás está disfrutando de un alto grado espiritual, porque se está liberando de las ataduras del ego, que dificulta el crecimiento personal. Cuando uno está lleno de sí mismo no cabe nadie más.

Alabar a alguien supone ser capaces de ver en la otra persona algún aspecto

positivo dentro su múltiple valía. Supone descentrarnos de nosotros mismos para concentrarnos en el otro; sano ejercicio que supone entrenamiento. Quien alaba está venciendo una de las emociones más tóxicas que podemos albergar en nuestro interior: la envidia. La alabanza supone estar conectado con lo más profundo de nosotros mismos, y entonces, desde ahí, somos capaces de reconocer la interconexión existente entre los seres humanos y la valía que todos poseemos. La alabanza, desde esta perspectiva, se convierte en un ejercicio de profunda humanidad.

La alabanza hace bien a quien la recibe, le estimula, le anima, le reconoce como valioso, le ayuda en su crecimiento personal. Es un excelente potenciador de autoestima, pero no debemos usarla indiscriminadamente, ya que pierde su mágico efecto. Siempre que se haga con sinceridad fomenta buenas, sanas y duraderas relaciones.

Todas las personas tienen cosas por las que son dignas de ser alabadas; si en algunas no somos capaces de verlas es que aún no las conocemos bien.

La alabanza abierta, sin «peros», es una excelente muestra de humildad. Se reconoce en los demás sus fortalezas, sus virtudes, sin necesidad de comparación. Alabar a alguien en alguna cosa, pero internamente sintiéndome superior en ese campo, no es una alabanza honesta. Es terreno pantanoso. Tendremos que auto-observarnos para que nuestra alabanza no se convierta, en alguna ocasión, en una envidia disfrazada. Ten en cuenta que detrás de la envidia viven el sentimiento de inferioridad, el miedo y el sufrimiento.

### *Propuesta*

Estar atento a quién alabo, por qué y qué sentimientos me produce. No alabar indiscriminadamente, y que, cuando lo haga, sea una alabanza honesta y sincera.

### *Compromisos*

- Cada día buscaré al menos tres ocasiones para alabar sinceramente a alguien por algo. Buscaré la oportunidad y el momento para realizarlo. Tendré muy en cuenta mi ambiente familiar (alabo a mi padre, a mi madre, a mi mujer, a mi marido, a mi hijo... por....).
- Anotaré en el cuaderno de bitácora qué sentimientos me produce la alabanza, tanto cuando la regalo como cuando la recibo.

*Dimensión intelectual: pensamiento positivo*

La mente tiene una fuerza formidable. Nuestros pensamientos determinan nuestras acciones, nuestras emociones y nuestras conductas. Hay pensamientos que son auténticos virus mentales: «No valgo para nada», «Nunca me sale nada bien», «Me gustaría ser distinto», «Siempre que me pasa algo malo, la culpa siempre la tengo yo», «Siempre que me pasa algo malo la culpa la tienen siempre los demás»... Son virus muy peligrosos, tanto para nosotros como para los demás. Debemos estar atentos, ya que los virus son contagiosos. Instalarnos en la queja, regodearnos en lo que no funciona, supone un desgaste que nos debilita y baja nuestras defensas. Inconscientemente, como educadores, también transmitimos a nuestros alumnos nuestras visiones de la vida.

Una mente negativa atrae realidades negativas, una mente positiva atrae realidades positivas; es la ley de la atracción. Aun así contamos con una extraordinaria capacidad de transformación y regeneración.

Hay virus mentales y virus emocionales. Un buen consejo es no frecuentar personas emocionalmente tóxicas, porque intoxican. Hay personas que nos dejan agitados, con mal sabor de boca, nos hacen ver la vida desde la perspectiva negativa, nos inquietan... Ojo.

Conviene acostumbrarnos y acostumbrar a nuestros hijos, a nuestros alumnos, a cultivar el antibiótico adecuado contra esos destructivos virus: el pensamiento positivo. Esto nos lleva a tener presente que en la educación no se trata exclusivamente de llenar la cabeza de contenidos académicos, es necesario ampliar horizontes. Escribe Robin Sharma: «Tus pensamientos conforman tu mundo. Aquello en lo que te centras en tu vida crece, aquello en lo que piensas se expande y aquello en lo que te vuelcas determina tu destino. La vida es una profecía que se cumple a sí misma: te da lo que esperas de ella. Tus pensamientos están influidos por las personas con las que te relacionas, los libros que lees, las palabras que pronuncias y tu entorno físico cotidiano. Cuando des algunos pasos para hacer que el entorno en el que trabajas y vives sea mejor, detectarás enseguida progresos en tu forma de pensar, sentir y actuar».

### *Propuesta*

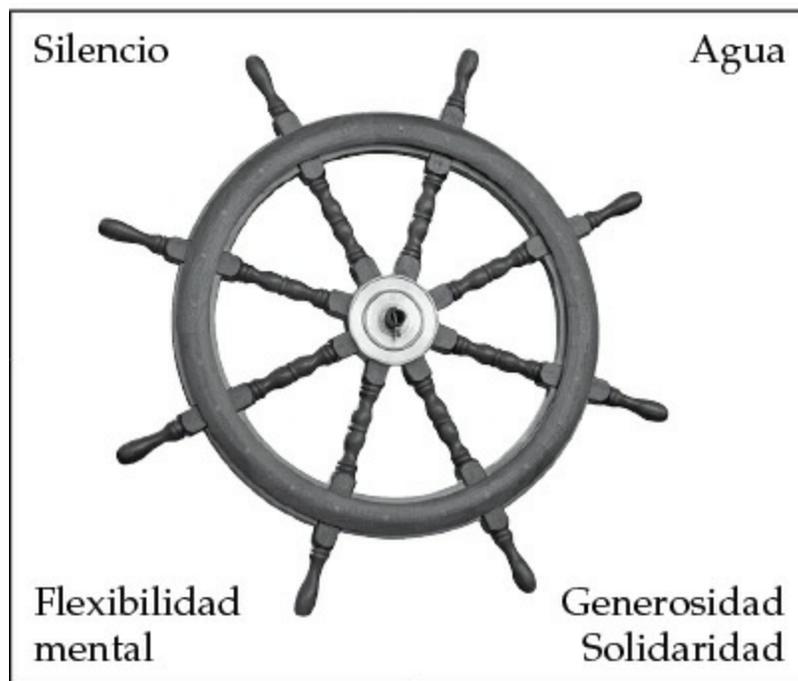
Por la mañana, al levantarnos, y por la noche, al acostarnos, es saludable pensar en algo agradable que haya pasado o que esperamos que nos suceda. Este sencillo ejercicio nos aporta enormes beneficios fisiológicos. El recorrer «camino mentales» positivos y frecuentar estas conexiones hace que se facilite ese tránsito. Un camino transitado con frecuencia deja huellas. El sendero es más

visible. Esto sucede en nuestra mente cuando la acostumbramos a pensamientos positivos: dejan huella en nuestro cerebro.

### *Compromisos*

- Al levantarme buscaré algo positivo que espero me suceda durante el día. Algo agradable, algo que me evoque buenas vibraciones. Por la noche revisaré el día y traeré a mi mente algo satisfactorio que me haya sucedido.
- Anotaré en el cuaderno de bitácora situaciones que se repitan con frecuencia y que me inspiran positivamente, dejándome buen sabor de boca.

### **Timón 3**



### *Dimensión espiritual: silencio*

Recuerda que el silencio es el vientre de donde nacen los sabios. No es suficiente acumular conocimientos, estamos llamados a ser sabios, y la auténtica sabiduría no se adquiere con el ruido y la agitación. El silencio pone las cosas en su sitio, las equilibra, las aquieta, les da profundidad y sentido. El exceso de palabra confunde, despista, enmaraña. Decía B. Disraeli que «hay personas silenciosas que son mucho más interesantes que los mejores oradores». No hay cosas grandes

que no se hayan gestado con silencio y reflexión serena. Podemos afirmar que sin el silencio no hay profundidad. El silencio está presente en la música (silencios de redonda, blanca, negra, calderón...), sin ellos no hay música. El silencio presente en la literatura (punto, coma, punto y coma, punto final, puntos suspensivos) es el que da sentido; sin él se pierde. El silencio en el arte: sin él no hay creación ni contemplación. El sonido y el silencio en la física, en la filosofía, en la teología (el silencio de Dios), en las prácticas rituales de todas las creencias religiosas... hasta en el cine: «¡Silencio, se rueda!». Nuestra vida está hecha de silencios. Poderoso silencio.

El silencio suele ir unido a la soledad, que en ocasiones está, como dice el gran místico san Juan de la Cruz, «poblada de aullidos». La soledad permite la concentración interior y esta nos permite ver con claridad las jaulas de nuestras dependencias y servidumbres. La soledad y el silencio nos conectan con nosotros mismos, con los demás y nos liberan, nos iluminan.

### *Propuesta*

Buscar diariamente momentos de silencio a lo largo de la jornada, encontrar un remanso en la agitación diaria, parar, respirar conscientemente, profundizar... es una necesidad. Buscar el silencio para vivir, disfrutar y saborear mi propia vida y no dejar que las rutinas de la vida me vivan.

### *Compromisos*

- Haré tres paradas en el día. Por la mañana, al mediodía y por la tarde. Si tengo una reunión importante o estoy agitado, haré una breve parada para respirar profundamente y disfrutar del reparador silencio.
- Anotaré en el cuaderno de bitácora frases que invitan al silencio y describen sus beneficios. Escribiré alguna idea personal que me ayude a potenciar su práctica diaria.

### *Dimensión corporal-física: agua*

El agua nos rodea, posibilita la vida, está en nuestro origen. Nuestra tierra está bañada por inmensas cantidades de agua, lo mismo que nuestro cuerpo. Nuestra atracción por el agua y su uso es histórica. Su sola imagen despierta en nosotros multitud de emociones.

El agua desempeña un papel determinante en el estado de ánimo y en la

restauración cognitiva. Su poder curativo, tanto del cuerpo como del espíritu, es proverbial. Parece ser que los *baños en agua caliente* equivalen a la meditación, por su influencia positiva en el sistema nervioso central. Los *baños en agua tibia* reducen los marcadores fisiológicos del estrés y la fatiga mental, a la vez que mejoran la actitud mental y el rendimiento cognitivo. Los baños se pueden acompañar con aceites relajantes; al oler sus esencias impregnarán más profundamente nuestra piel y relajarán nuestros pulmones. La lavanda es sedante y calmante. La mejorana también es relajante. La manzanilla, antiestresante.

La *ducha diaria* es un momento privilegiado para disfrutar, agradecer y recargar energía. Es una sencilla y eficaz sesión de hidroterapia al alcance de todos en nuestro ambiente social. Ir reduciendo gradualmente la temperatura para terminar la ducha con unos segundos de agua fría estimula la circulación de la sangre, resultando incluso más relajante. Ya los romanos lo practicaban en sus baños termales. Nuestro cuarto de baño puede convertirse en un gratificante *spa* privado. *Spa* significa *salus per aquam* (salud a través del agua).

El *baño de pies*, añadiendo sales al agua, es agradable y relajante. Al final de la jornada supone un cuidadoso regalo y un merecido agradecimiento dedicado a nuestros pies.

### *Propuesta*

Prestar atención plena y disfrutar del enorme privilegio que supone disponer de agua con el simple gesto de abrir un grifo. Prestar atención plena y disfrutar del regalo que supone poder ducharnos gozando de la relajante sensación del suave golpeteo de las gotas de agua sobre nuestra piel y cómo se deslizan acariciándola. Prestar atención plena y disfrutar de la posibilidad de pasear cerca de un río o del mar y refrescarnos con su agua. Piscinas, parques acuáticos, actividades deportivas en el agua (lagos, pantanos...). Afortunados, ¿no?

### *Compromisos*

- Cada mañana prestaré atención plena y disfrutaré, agradeciendo, la gran suerte de poder disponer de agua al alcance de la mano. Cerraré los ojos, al menos en alguna ocasión, mientras bebo agua para concentrarme en lo que estoy haciendo.
- Haré cada mañana el ejercicio de disfrutar de la ducha. Intentaré no pensar en nada más que centrarme en lo que estoy haciendo y sintiendo: la sensación de la caída del agua sobre mi cuerpo, el perfume, los olores, el

masaje corporal mientras me aseo...

- Anotaré en el cuaderno de bitácora algunas de las sensaciones que voy experimentando. ¿Tengo algún tipo de evolución en mis percepciones?

### *Dimensión emocional-social: generosidad, solidaridad*

Lo mismo que no se puede separar de la llama de una vela la luz y el calor que desprende, tampoco pueden separarse la felicidad y la generosidad. Para conseguir aquella es imprescindible e inseparable esta. Sin generosidad no hay felicidad. El egoísmo obstruye el canal de la felicidad. Dar sin esperar ni pedir nada a cambio. Cuando se da desde esta perspectiva no se pierde; al contrario, se multiplica. No se trata de dar dinero o bienes materiales. La entrega del propio tiempo en beneficio de los demás es un gesto de generosidad y solidaridad que no entenderán los espíritus mediocres. Siempre se presentan infinidad de oportunidades delante de nosotros para ayudar, para arrimar el hombro, para detener las miserias de la vida y colaborar en la creación de un mundo más justo y solidario. Un pequeño cambio en nuestra actitud puede cambiar el sentido de la vida. Para ejemplificar lo que acabamos de decir vamos a usar una comparación lingüística. Es interesante observar que la diferencia entre solidario y solitario es una sola letra, pero cambia sustancialmente el sentido, más aún si se trata de un proyecto de vida.

### *Propuesta*

Tener algún gesto solidario transforma la sociedad. ¿Me he propuesto alguna vez ser voluntario en alguna asociación?, ¿apadrinar un niño?, ¿donar sangre?, ¿hacer algo que no me puedan remunerar?... La generosidad va más allá de lo estrictamente «legal», va más allá de la simple obligatoriedad. Tener gestos de solidaridad es una decisión a favor del mundo. El voluntariado es una potente fuerza de cambio social.

### *Compromisos*

- Tendré hoy al menos tres gestos de generosidad. Pienso en varias posibilidades, elijo los que creo más adecuados y los escribo. Posteriormente decido el momento en que los voy a llevar a cabo. Tengo en cuenta también las circunstancias que rodean mi decisión.
- Anotaré en el cuaderno de bitácora los gestos solidarios o de voluntariado

que suelo realizar habitualmente y los que voy a proyectar o mantener en el futuro.

### *Dimensión intelectual: flexibilidad mental*

Una mente rígida y dura se quiebra con facilidad. Nadie está en la absoluta posesión de la verdad. Cuanto más nos aferramos a nuestra minúscula verdad, a nuestras pequeñas seguridades intelectuales, menos posibilidades tenemos de tener una visión más panorámica, más cercana a la realidad. Dicen que nuestra inteligencia es como el paracaídas: solo funciona cuando se abre. La rigidez, la estrechez intelectual, nos impide el crecimiento y hace que la quiebra ante las dificultades sea más probable, como les sucede a los rígidos árboles ante los vientos.

Escribe Walter Riso: «Las mentes flexibles pueden avanzar o retroceder, modificarse, reinventarse, crecer, actualizarse, revisarse, dudar y escudriñar en ellas mismas sin sufrir trauma alguno. Asimilan las contradicciones e intentan resolverlas; no se aferran al pasado ni lo niegan, más bien lo asumen de una manera constructiva sin perder la capacidad crítica».

La rigidez mental suele estar unida al autoritarismo y a posturas antidemocráticas. Pasar de la rigidez a la flexibilidad es un síntoma de madurez y de crecimiento personal, porque el cambio siempre nos desestabiliza. Esto supone acostumbrarnos a convivir en nuestro día a día con un suficiente y soportable índice de inestabilidad que nos mantenga abiertos a nuevas visiones y perspectivas, siempre enriquecedoras.

Dos frases para pensar: «Solo la mente que es capaz de hallarse en un estado de no conocimiento es libre para descubrir la verdad, pero es difícil hallarse en dicho estado, porque nos avergonzamos de no saber» (Krishnamurti). «Si eres flexible te mantendrás recto» (Lao Tse).

Cuanta más rigidez y rigorismo mostremos en nuestras actitudes y apreciaciones, más nos alejamos de la vida, más nos acercamos a la muerte. Tras el fallecimiento, el cadáver va a adquiriendo el *rigor mortis*. Ese exceso de severidad nos aleja de la vida, que es flexible, variable, cambiante, evolutiva.

### *Propuesta*

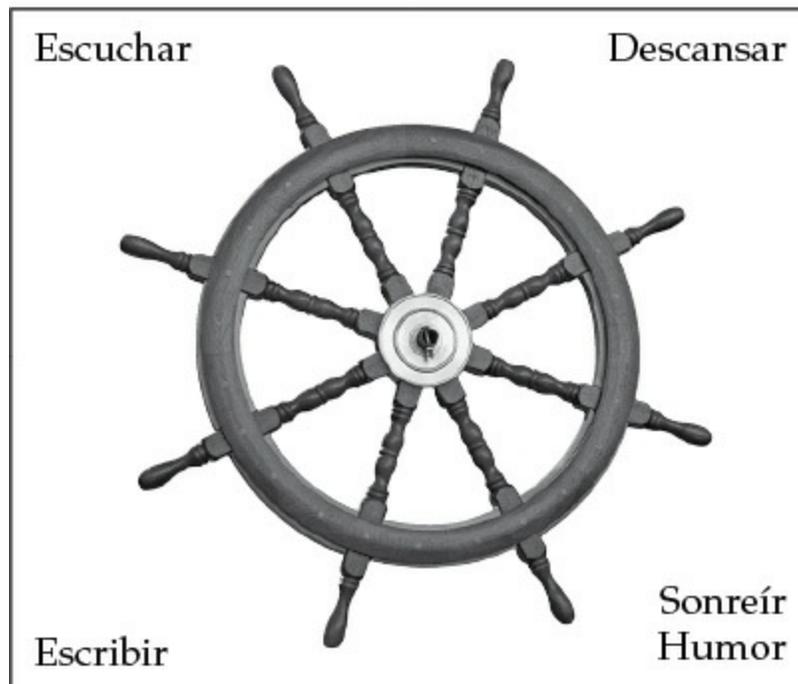
Pensar que somos los dueños de la verdad nos convierte en personas dogmáticas e inflexibles. La apertura de la mente es un síntoma inconfundible de salud

mental. La verdad es poliédrica, por lo que una mente abierta descubre la verdad en cualquier sitio. El pensamiento divergente abre senderos, nuevas conexiones... así es la arquitectura y el funcionamiento de nuestro cerebro.

### *Compromisos*

- Revisaré con frecuencia algunas de mis ideas, que en ocasiones son origen de conflicto con algunas personas.
- Escribiré en el cuaderno de bitácora una de esas ideas. La coloco (como si fuese una neurona) y voy escribiendo alrededor todas las ideas o perspectivas de enfoque distintas que se me ocurran. Se trata de abrir caminos nuevos de pensamiento, nuevas relaciones... fomentar el pensamiento divergente. Este ejercicio de elaboración de mapas mentales es de gran utilidad. Es un pensamiento irradiante aplicable al proceso creativo, al análisis de problemas y a la generación de nuevas ideas.

### **Timón 4**



*Dimensión espiritual: escuchar*

Suele distinguirse entre oír y escuchar. Oír es superficial, no exige esfuerzo, es

algo puramente fisiológico. Escuchar, en cambio, supone un esfuerzo consciente, focalizar la atención evitando distractores. Escuchar exige profundidad, ya que es ir más allá de las meras palabras y su sonido. Supone prestar atención a las resonancias, a los efectos, tras la música de las palabras.

También se suele hablar de una escucha activa. Es el mismo efecto que el de una pelota que rebota contra un frontón. Regresa a quien la lanzó. La escucha activa hace sentirse a la otra persona importante, valiosa, ya que es merecedora de toda nuestra atención, externa e interna. Las frecuentes validaciones de la otra persona sobre lo que vamos entendiendo de su discurso nos asegura el grado de certeza en la comprensión de su estado de ánimo.

La actitud interna debe estar acompañada de una postura corporal y gestual acorde. Tenemos cierto dominio sobre nuestras palabras, pero nuestros gestos se nos escapan. La concordancia de gestos y palabras es la que nos informa de la veracidad en la escucha; su incongruencia nos delata.

La escucha debe ir acompañada de la *aceptación incondicional* de la persona a la que escuchamos. El enjuiciamiento debilita el diálogo hasta su fractura. El respeto y delicadeza en la escucha son síntomas de respeto y delicadeza hacia nuestro interlocutor. Decía el filósofo grecolatino Epicteto: «Así como existe un arte del bien hablar, existe también el arte del bien escuchar».

### *Propuesta*

«Escuchar sin juzgar» es un excelente mantra que podemos repetir con frecuencia. Escuchar atentamente y de forma incondicional a las personas con las que tengo relación habitualmente. Además de repetir con nuestras palabras lo que nos están diciendo, para comprobar si les hemos entendido adecuadamente, podemos ejercitarnos y pensar: ¿qué emoción hay detrás de todo esto que me están contando? ¿Qué esperan de mí? Hay que tener en cuenta que, en ocasiones, la otra persona lo único que desea es desahogarse contando a alguien de confianza lo que le está sucediendo. En estas ocasiones, la escucha activa y el silencio acogedor pueden ser las opciones más apropiadas. El gran reto consiste en entrenarse en el arte de saber distinguir qué es lo más adecuado en cada momento. Aun así contemos con que es una fina habilidad que nos supondrá ir superando errores.

### *Compromisos*

- Cada día planificaré al menos una ocasión en la que pueda ejercitarme conscientemente en la escucha activa y respetuosa; ejercitando la aceptación

incondicional y sin emitir juicios de valor.

- Anotaré en el cuaderno de bitácora la evolución y destreza que voy adquiriendo en las sesiones de escucha que he planificado.

### *Dimensión corporal-física: descansar*

El cuerpo necesita tiempo para recuperarse y recargarse de energía saludable. Mantenerlo en prolongados niveles de tensión hará que el estrés y el agotamiento nos dobleguen. Descansando nuestro cuerpo descansarán también todos los ámbitos que integran nuestra persona. El descanso es imprescindible para la salud y nos armoniza.

Descansar en medio de la actividad mejora nuestro rendimiento. Un adecuado ritmo de descanso evitará la sobrecarga, la tensión muscular y el estrés. Hacer unos sencillos estiramientos puede ser suficiente para recobrar la energía desgastada y mantener la adecuada tensión. Practicar sencillos automasajes sobre los ojos y sobre los músculos del cuello alivia la fatiga ocular y suaviza la tensión muscular. Cuidar las rutinas del sueño es el gran secreto de la regeneración corporal y del descanso. Dormir bien es imprescindible para nuestra salud y bienestar.

El cansancio es acumulativo, pero el descanso no. Podemos estar descansando del trabajo durante el período vacacional y, a los pocos días de reincorporarnos, sentirnos agotados. De ahí la importancia de regular y reservar espacios dedicados al descanso durante la jornada.

El ejercicio físico nos ayuda a que el descanso sea más reparador. Un simple paseo puede tener un eficaz efecto de desintoxicación. Si se realiza en un ambiente natural, mucho mejor.

Aquí también podemos hablar de prevención, porque una buena gestión de la energía y del tiempo nos ayudará a evitar cansancios prolongados. Es conveniente definir con claridad cuáles de nuestras tareas son importantes y cuáles urgentes. Recuerda que es un asunto de prioridades en la vida. Escribió el poeta romano Ovidio: «Descansa; el campo que ha reposado da una cosecha más abundante».

### *Propuesta*

Mantener la atención en una sola actividad ahorra energía y mejora el rendimiento. A veces el cansancio nos llega por un continuo ir y venir de nuestra

mente a múltiples cosas simultáneamente. La multitarea es origen de máxima dispersión y de mínima eficacia; nos cansamos mucho haciendo poco. Focalizar la atención y buscar estrategias de descanso durante el desarrollo profesional es un hábil manejo del tiempo y de la energía. Eficiencia sin fatiga.

### *Compromisos*

- Programaré momentos de descanso a lo largo de la jornada laboral. Dependiendo de la tarea desempeñada, he de elegir los más adecuados y saludables: paseos, estiramientos, automasajes...
- Anotaré en el cuaderno de bitácora qué tipo de ejercicios me resultan más beneficiosos.

### *Dimensión emocional-social: sonreír, humor*

Cuando nos reímos nos sentimos desbordados. Como si nuestros límites se desvanecieran. Es una sensación tan agradable y desbordante para nuestro cuerpo que se acompaña de muecas, gestos, ruidos involuntarios, toda suerte de expresiones inusitadas con abundantes y beneficiosas repercusiones físicas y psicológicas. Citamos algunas: aumenta la frecuencia cardíaca, estimula y mejora la circulación sanguínea, se queman calorías, es un anestésico contra el dolor, quince músculos de la cara se contraen y se relajan armónicamente, se mueven cuatrocientos músculos, entre ellos abdominales y torácicos, se libera gran cantidad de endorfinas, se segrega adrenalina, aumentan las defensas de nuestro sistema inmunológico, reduce el colesterol, elimina bloqueos emocionales, físicos y psíquicos... Tan sencillo como sonreír y tan beneficioso.

Hay personas que tienen la virtud de «sacar punta» a todo, de tener un toque de humor incluso en situaciones tensas. Es sano frecuentar este tipo de relaciones, ya que la risa es contagiosa.

Al sonreír, nuestro cerebro interpreta que estamos contentos y segrega las sustancias correspondientes a ese estado de ánimo. ¡Podemos engañar a nuestro cerebro! Dibuja una sonrisa en tu rostro y te sentirás más feliz. No olvidemos que la risa, además de ser terapéutica, es un excelente recurso pedagógico.

### *Propuesta*

Cada mañana, al levantarte, dibujar una sonrisa en el rostro es el mejor anticipo de un buen día. La buena suerte se crea. Aunque cueste, tratar de hacerlo facilita

la adquisición del hábito. Llegará un momento en que saldrá automáticamente, sin buscarla. Este sencillo gesto cambia el aspecto general del día. Esta sonrisa matinal predispone positivamente la marcha del resto de la jornada. Sonreír por la mañana es empezar con buen pie.

### *Compromisos*

- Dedicaré los primeros momentos del día a esbozar una sonrisa en mi rostro. Buscaré mentalmente algo positivo y agradable que la facilite.
- Trataré de hacer sonreír, como mínimo, a una persona cada día.
- Cuando camine, y sea consciente, lo haré con una sonrisa en los labios.
- Me reiré incluso hasta de mí mismo; a veces me tomo demasiado en serio.
- Anotaré en el cuaderno de bitácora anécdotas que me han hecho reír y que me recuerdan lo absurdo y brillante de la vida.

### *Dimensión intelectual: escribir*

Escribir es una actividad intelectual que puede proporcionarnos auténticos placeres. Permite dar forma a nuestra creatividad y nos abre todo un mundo de posibilidades: poemas, cuentos, registro de nuestros pensamientos, sentimientos, emociones...

Escribir es una forma de irnos labrando por dentro, como el labrador, surco a surco, frase a frase, línea a línea, párrafo a párrafo. Escribir es un encuentro creativo, generador y regenerador, con nosotros mismos. Es una de las actividades que cultivan de forma privilegiada nuestra mente y nuestro interior. A este respecto escribe R. Sharma: «La mejor manera de invertir tu tiempo, sin excepción, es cultivando tu mente, corazón, cuerpo y espíritu, de modo que puedas aportar más brillantez a este mundo. Despertar esas cuatro dimensiones de tu mundo interior es la mejor acción que puedes emprender. La grandeza exterior va precedida de una excelencia interior. Tu vida externa nunca puede ser más grande que la que existe dentro de ti».

Un importante aspecto que hay que resaltar de la escritura es su capacidad terapéutica, sanadora y liberadora. Solemos hablar de «expresión escrita». La primera parte nos habla de «ex-presión». Al escribir echamos fuera la presión que sentimos dentro. Nos liberamos incluso de lo que nos hace daño. Dice Hugo Ojetti, escritor, ensayista y periodista italiano: «Quien describe su propio dolor, aunque llore, está a punto de consolarse».

### *Propuesta*

Escribir también nos permite la liberación de emociones negativas. Algunas nos preocupan, nos incomodan y queremos deshacernos de ellas. Un buen sistema es escribirlas. Esta actividad nos permite canalizar esos recuerdos ladrones de energía y nos posibilitan poner cara a esos fantasmas que vagan a sus anchas por nuestra mente.

Sugerimos la siguiente mecánica:

- 1) Encuentra un momento de soledad contigo mismo. Elimina todo tipo de distracciones.
- 2) Limita el tiempo del ejercicio a treinta minutos. Para no estar pendiente ni preocupado por el tiempo, activa cualquier tipo de temporizador que controle el tiempo transcurrido.
- 3) Siéntate con unos folios en blanco. Coge un lápiz o bolígrafo.
- 4) Elige alguno de tus recuerdos o preocupaciones que internamente te generen angustia o rabia y del que quieras liberarte.
- 5) Escribe todos los pensamientos, sentimientos, recuerdos... que te vengan a la cabeza sin ningún tipo de censura. Deja libertad a tus emociones negativas. Escribe y escribe todo lo que te venga a la mente. No hay normas, no hay leyes, no hay tabúes. Nadie va a leer lo que te escribas, por lo cual hazlo con total libertad.
- 6) Cuando suene la alarma... Para. Reposa unos instantes y, sin leer lo que has escrito, rompes los folios en pedazos y tíralos para reciclar. Siente la liberación que supone haberte desahogado dando cauces apropiados a tu rabia. Respira hondo. Cuando uno se siente ahogado no respira bien y siente el cuello aprisionado. Ahora te has liberado de esa presión... respira.
- 7) Abandona la soledad y continúa con tus tareas.

Puedes repetir la mecánica descrita las veces que consideres necesarias hasta lograr el objetivo que te propongas. También puedes aumentar el tiempo de las sesiones. Con el tiempo, los sentimientos negativos cambiarán, dando paso una mayor serenidad interior.

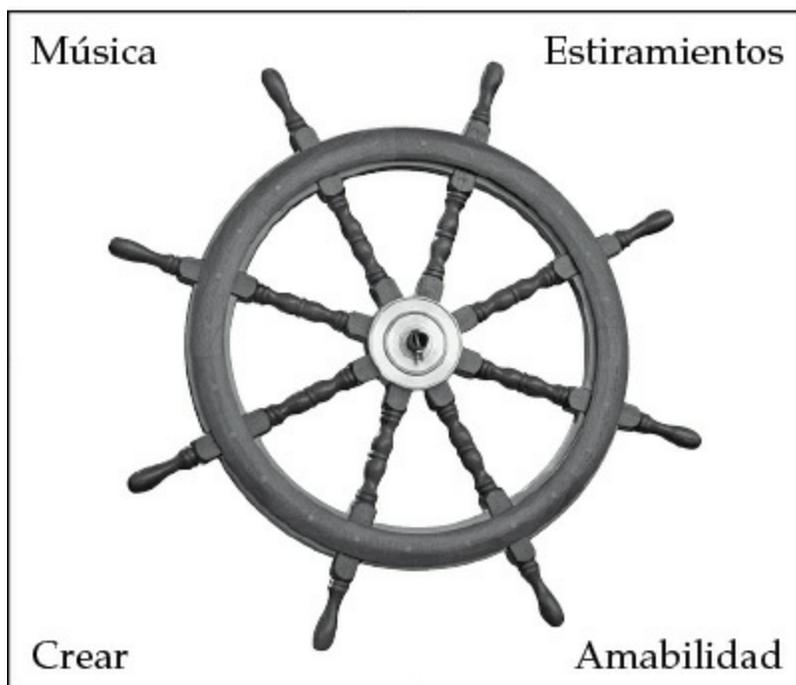
### *Compromisos*

- Escribiré cada día un pensamiento propio o alguno que haya leído o escuchado. Me mantendré alerta para tener siempre a mano frases sanadoras.
- Recopilaré poemas cortos o pensamientos de personas influyentes o

consideradas como una autoridad en sus profesiones.

- Anotaré en el cuaderno de bitácora frases inspiradoras o motivadoras que me ayuden en mi diario caminar.

### Timón 5



#### *Dimensión espiritual: música*

Es esencia sin materia definida. Penetra en cualquier lugar, por recóndito que sea. Su poder espiritual toca directamente nuestros sentimientos y emociones. Sus sutilezas melódicas afectan a nuestros estados de ánimo.

Si echamos un vistazo a la historia de la música, y por ende de la humanidad, en ninguna época la música ha estado tan al alcance de la mano como la tenemos en la actualidad. En tan solo un clic poseemos el privilegio de tener a nuestro servicio las mejores orquestas, las obras más emblemáticas de los más famosos compositores, ejemplos sobresalientes de los tipos de música más diversos y el sonido de los instrumentos más insólitos.

Hay música que nos anima, que nos estimula a la actividad; otra que nos entristece, nos pone melancólicos; otra nos evoca imágenes escondidas en nuestra memoria. Su omnipresencia nos habla también de su importancia. La música nos rodea allá por donde vayamos, y estamos continuamente oyéndola, pero, ¿cuánta

música escuchamos? ¿No sucede que, después de haber escuchado e incluso cantado infinidad de veces una canción, caes en la cuenta de que trata de un tema que nunca habrías imaginado? Es una invitación a escuchar conscientemente música. Es conveniente seleccionar qué tipo de música se escucha. No olvidemos tampoco su indudable poder terapéutico.

### *Propuesta*

Hacer una cuidada selección de música para escuchar. Ir creando nuestras carpetas especiales de música para animarnos, música para relajarnos, música para el recuerdo, música étnica, música para descubrir, mi música preferida... Seleccionar para que esté disponible cuando la necesitemos. Aconsejan la música barroca para la relajación, fundamentalmente los tiempos lentos. Hacer incursiones en obras de Vivaldi, Bach, Haendel... se puede convertir en un apasionante viaje si no eres habitual de la música clásica. La música descriptiva de los conciertos de *Las cuatro estaciones*, de Vivaldi, puede ser un buen comienzo.

Si, además de escucharla, tocamos un instrumento y la interpretamos, mejor. También podemos hacer nuestras incursiones en la creación musical, ¿por qué no?

No eches en olvido asistir a algún concierto en vivo o los musicales, si te gustan. Las sensaciones son distintas, únicas e irrepetibles. Disfruta de lo visual, de lo auditivo y de lo cinestésico.

### *Compromisos*

- Buscaré un espacio de tiempo semanal para dedicarlo a escuchar música. Hay que tener en cuenta el estado de ánimo en el que me encuentro y lo que necesito.
- Anotaré en el cuaderno de bitácora nuevos tipos de música que voy descubriendo. Escribiré qué tipos de sentimientos me despiertan. Tenerlo en cuenta para ir enriqueciendo las carpetas musicales.

### *Dimensión corporal-física: estiramientos*

Las investigaciones médicas prueban que la mala salud está ligada al descuido de la práctica del ejercicio físico. La vida sedentaria y los lugares de trabajo privados de aire libre afectan directamente al resentimiento de nuestra salud.

Nuestra energía vital se va debilitando, ya que caminamos menos y pasamos la mayor parte de la jornada sentados, con lo que en nuestros músculos se van acumulando tensiones. Pero esta situación se puede prevenir y tenemos los medios adecuados para ello. El ejercicio promueve una vida saludable y activa que previene el anquilosamiento muscular y el deterioro físico.

La capacidad de recuperación del cuerpo es impresionante. Los especialistas afirman que el paso fundamental entre la vida sedentaria y la vida activa son los estiramientos, pues mantienen los músculos ágiles y flexibles. Practicar estiramientos antes y después del ejercicio físico mantiene el cuerpo flexible y, además, protege a nuestro cuerpo de posibles lesiones.

Bob Anderson, una de las autoridades en estiramientos más populares del mundo, nos invita a la precaución cuando nos dice que «hacer estiramientos es fácil, pero, cuando se practican de forma inadecuada, pueden causar más daño que beneficio. Por esta razón es fundamental entender las técnicas correctas. Los estiramientos, cuando se hacen correctamente, hacen que nos sintamos bien, pero no hay que forzar límites ni intentar ir un poco más allá todos los días... han de adaptarse a la estructura muscular y a la flexibilidad individual, y a niveles de tensión variables».

Estirarse no es competitivo ni estresante, es reposado y relajante. Se impone la tranquilidad y la regularidad. No se consiguen excelentes resultados de un día para otro. El secreto está en la regularidad y en la constancia. Cada uno a su ritmo. Este tipo de ejercicio está al alcance de todos, ya que no se necesita una excelente forma física ni cualidades atléticas extraordinarias. Los ejercicios son moderados y fáciles de llevar a cabo, siempre respetando las individualidades.

Se pueden realizar siempre que se quiera: en el trabajo, en el coche, caminando... Conviene hacerlos antes y después de alguna actividad física.

### *Propuesta*

Practicar estiramientos relaja la mente y prepara al cuerpo. Realizar estiramientos con regularidad reduce la tensión muscular, facilita el movimiento, previene lesiones, mantiene la flexibilidad muscular, desarrolla la conciencia corporal. En definitiva, produce bienestar. Bob Anderson previene del lema «no hay beneficio sin dolor»; a nosotros nos suena en el ámbito escolar aquello de que «la letra, con sangre entra». Nos dice, por el contrario, que «hay que aprender a prestar atención al cuerpo, pues el dolor es una indicación de que algo va mal». Aplicar siempre el sentido común y no forzar los límites.

### *Compromisos*

- Seleccionar el tipo de estiramiento que más nos convenga dependiendo de la actividad que realicemos y programar tiempos de ejecución. La constancia y la regularidad son determinantes.
- Anotar en el cuaderno de bitácora las series de estiramientos que más nos beneficien.

### *Dimensión emocional-social: amabilidad*

Aplicamos este término a quien merece o inspira amor. Sentirnos dignos de ser amados es básico para una autoestima sana. Un gesto de amabilidad hacia otra persona hace que se sienta apreciada y querida. Estos gestos alegran la vida de quienes los reciben y generan conexiones positivas enriquecedoras. Ser agradables con los demás genera, por simpatía, un ambiente de amabilidad con el que ganamos todos.

### *Propuesta*

Propiciar ambientes sanos alrededor. Una palabra de ánimo, un gesto, un abrazo, una palmada, una mirada de complicidad... sencillos gestos que pueden transformar hasta los ambientes más hostiles. Generamos un ambiente más humano y enriquecedor con palabras amables, gestos educados y miradas de acogida y comprensión. Los espíritus delicados, como la suave brisa, oxigenan el mundo con humanidad.

### *Compromisos*

- Tendré un gesto de amabilidad hacia tres personas. Pienso en ellas y planifico el momento adecuado. Gestos sencillos y naturales: dejar notas adhesivas con mensajes positivos o divertidos, enviar una página de humor por correo, sonreír cuando me cruce con esa persona, enviar una frase o un pensamiento inspirador, ayudar a alguien en alguna tarea cotidiana, invitar a alguien a tomar café o té, hacerme el encontradizo con una persona que lo está pasando mal y ofrecerle apoyo, disponibilidad o cercanía, contactar con alguien de quien hace tiempo no tienes noticias... Incluso tener actos aleatorios de amabilidad.
- Anotar en el cuaderno de bitácora cómo me he sentido y hacer un breve comentario de alguna de las reacciones recibidas después de mi acción de

amabilidad.

### *Dimensión intelectual: crear*

Howard Gardner nos dice que no basta conocer la estructura de las diversas inteligencias que propugnó en 1983. Ahora habla de cinco mentalidades para el futuro, cinco capacidades que debería tener el ser humano para afrontar el siglo XXI. Esto, evidentemente, tiene una gran repercusión en la escuela si queremos educar personas al servicio de la sociedad y que contribuyan a su progreso y bienestar. Nos habla de una mente disciplinada, sintetizadora, creativa, respetuosa y ética.

Una mente creativa que genere nuevas ideas, que llegue a respuestas con las que no estábamos acostumbrados, que abra caminos nuevos, que sea proactiva proponiendo nuevas ideas que tengan aplicación práctica. El ordenador nos gana en acumulación de datos, pero la creatividad va más allá del mero almacenamiento. Las personas creativas cambian la forma de pensar y actuar. Pero no se puede ser creativo sin dominar al menos una disciplina, arte u oficio, «y la ciencia cognitiva nos enseña que, como promedio, se tarda alrededor de diez años en dominar un oficio». Podría pensarse en excepciones como Mozart, que escribió excelente música a los 15 años, pero no debemos olvidar que ya había entrado en el mundo de la música cuando tenía 4 o 5.

Todos nacemos con capacidad creativa, el asunto está en su estimulación. Como toda capacidad humana, la creatividad puede ser desarrollada y mejorada.

### *Propuesta*

Pensar en hacer de una forma distinta algo que hago habitualmente de forma rutinaria e inconsciente. Ejercitar la mente, jugar a ser creativos... ¿Qué se podría hacer con una rama de un árbol y una piedra? ¿Qué instrumento podría crear con un trozo de madera y una chapa?... Jugar, divertirse, despejar la mente, salir de los límites habituales.

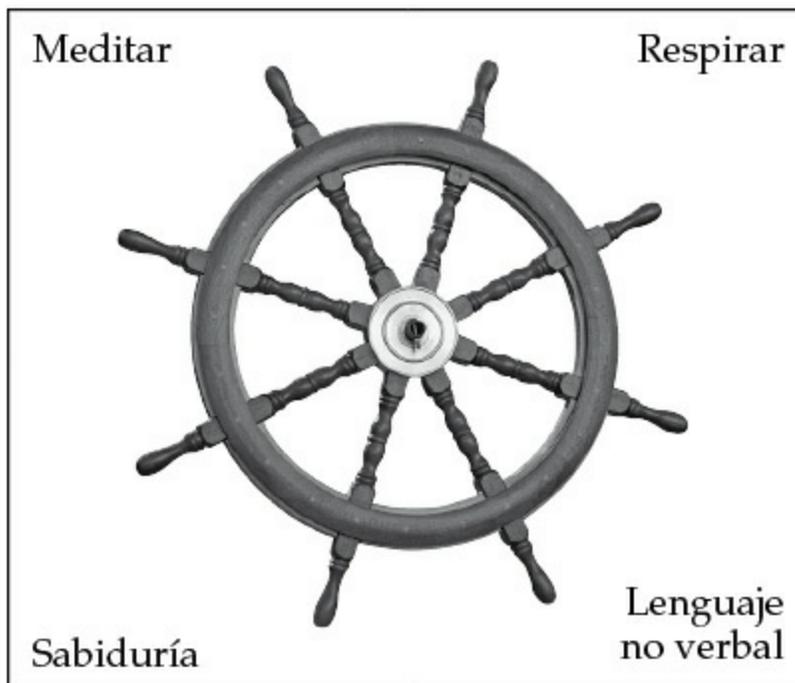
Tienes que hablar o pensar, por ejemplo, en la importancia del trabajo en grupo. Te proponemos este principio: sobre cualquier tema, acude a la naturaleza, que es sabia. Piensa, por ejemplo, en la secuoya. Es el árbol más grande del mundo y el más longevo. Crecen en grupo y esto les resguarda de los fuertes vientos y las heladas. Comparten las raíces y crecen de forma independiente, de tal forma que esto es lo que les permite alcanzar esa

sorprendente altura. Crecen próximos, de tal forma que, si alguno fuera dañado, los demás le aportarían la savia que necesita. Si a una de ellas se le inyecta una pigmentación, con el tiempo aparece en las otras. ¿No es suficientemente sugerente esta alegoría para orientarnos en la importancia del trabajo en grupo?

### *Compromisos*

- Elijo un tema sobre el que quiera reflexionar. Busco en la naturaleza inspiración. Dejo volar mi imaginación para extraer conclusiones creativas y prácticas.
- Anoto en el cuaderno de bitácora los frutos de mis creaciones.

## **Timón 6**



### *Dimensión espiritual: meditar*

Las ventajas de la meditación, en todos los niveles: corporal, intelectual y emocional, están científicamente comprobadas. No se necesitan grandes ni complejos requisitos para llevarla a cabo.

Hay tanta riqueza dentro de nosotros que solo entrando dentro nos daremos cuenta de esos inmensos tesoros que encierra. Conocemos la dinámica: adentro-afuera, en continuo fluir y en continuo enriquecimiento y evolución.

La meditación nos permite entrar en sintonía con nosotros mismos, allí donde nos sentimos integrados, donde nos adueñamos de nuestra propia vida. Con ella evitamos abandonarnos a los vientos exteriores que puedan hacer girar la veleta de nuestra existencia a su inestable capricho. Desde el adentro somos nosotros mismos; desde nuestra interioridad somos nosotros, es el yo, quien marca el norte y la dirección. Somos nosotros quienes trazamos, desde nuestros mapas interiores, la ruta adecuada, y somos quienes asignamos los graduales puertos que nos permitan llegar a nuestro destino, es decir, a la consecución de nuestros objetivos.

Por otro lado, la meditación nos permite estar en el aquí y el ahora, nos permite saborear el instante presente. Nos centra. Facilita caer en la cuenta de que, si no prestamos atención, la vida rutinaria nos vive, nos adormece; y el ejercicio meditativo nos *despierta* a una vivencia más intensa del presente en la que nosotros somos los protagonistas, los agentes, no los pacientes.

### *Propuesta*

Recuerda los pasos: predisposición; disposición; posición; respiración; relajación; meditación; regreso; recapitulación. En la parte II de este libro se detalla cada apartado.

### *Compromisos*

- Cada día buscaré al menos tres períodos cortos de recogimiento: Temprano, al amanecer, para ser consciente de la vida renovada. Al mediodía, buscando el equilibrio de la jornada. Al atardecer, en la quietud de la noche. Guardaré silencio para pacificar el cuerpo y el espíritu.
- Anotaré en el cuaderno de bitácora algunos de los movimientos de mi espíritu y su evolución.

### *Dimensión corporal-física: respirar*

El cuerpo, privado de alimentos y de agua, sobreviviría durante algún tiempo, pero sin respirar no lo haría pasados unos minutos. Cada especie nace con una frecuencia respiratoria determinada: la mariposa tiene una vida corta, su respiración es rápida. El hombre reparte sus respiraciones a lo largo de su vida. Dicen los especialistas que hay otras razones que pueden modificar la duración de la existencia, pero que se puede alargar o acortar el número de días vividos según

se economicen o derrochen las respiraciones. Las inspiraciones y espiraciones rítmicas regularizan la respiración, aportando salud al sistema nervioso. Respirar con calma, controlar la respiración cuando nos sentimos contrariados o presionados, es una fuente de salud para nuestros nervios y origen de la serenidad.

La respiración está ligada a la alegría de vivir. La mecánica respiratoria de una persona que respira mal o de otra que respira bien influye directamente en su calidad de vida. Alimentando el cuerpo con mayor cantidad de oxígeno se mejora el estado de la sangre, del sistema nervioso y de las células.

La respiración es el nexo principal entre nuestro cuerpo y nuestra mente. Una respiración agitada e irregular es uno de los síntomas inconfundibles de un estado anímico marcado por la ansiedad, el estrés o la inestabilidad emocional. En cambio, una respiración pausada y equilibrada revela un estado anímico relajado y estable. El ritmo de nuestra respiración evidencia lo que está sucediendo dentro de nosotros.

### *Propuesta*

Ejercitar los distintos tipos de respiración (abdominal, torácica, completa o profunda) nos facilitará su aplicación en momentos en que necesitemos ejercer un control sobre la situación. Si aprendemos a respirar conseguiremos controlar muchos momentos de tensión que, sin ese control, tendrían consecuencias desagradables. Para mantener a raya el estrés, la respiración es el mejor recurso y el más inmediato. Es ejemplar la respiración que tenemos de bebés; puedes observarla si tienes oportunidad. Es una respiración abdominal, profunda. La naturaleza nos la regala nada más nacer. Es una respiración vivificante. Posteriormente adquirimos una serie de vicios respiratorios convirtiéndola en más superficial y, por consiguiente, menos beneficiosa.

### *Compromisos*

- Ejercitaré la mecánica de la respiración para adquirir un mayor control. Seré constante, ya que los beneficios superan el esfuerzo realizado.
- Anotaré en el cuaderno de bitácora mis progresos en la adquisición de mayor habilidad respiratoria.

*Dimensión emocional-social: lenguaje no verbal*

En las relaciones interpersonales adquiere gran importancia el lenguaje no verbal. Tener unas sencillas orientaciones básicas de su interpretación nos ayuda a captar los mensajes con más veracidad, aunque es complejo y requiere mucho entrenamiento este tipo de habilidad lectora.

La mayoría de las respuestas las damos con los gestos antes que con las palabras. Estos breves gestos previos a las respuestas, que los especialistas llaman «microgestos», son los que nos informan de la respuesta real, aunque no coincida con las palabras. Aun así se impone prudencia, ya que los gestos se interpretan dentro de un contexto, no de forma aislada. Hay dos tipos básicos de contexto: el situacional y el cultural. Ambos muy importantes, ya que nos ofrecen claves de interpretación específicas para cada situación y cultura, no siempre generalizables.

Partiendo de que todo pensamiento o sentimiento se externaliza, los expertos aportan datos que hacen pensar: creer el 7 % de lo que te dicen y el 93 % de lo que se expresa sin palabras.

Podemos observar a través de siete canales de comunicación: palabras, tono de voz, gestos, posturas, ritmo respiratorio, tono muscular y expresiones faciales. Un criterio interesante respecto a la sonrisa, por ejemplo, es que las verdaderas sonrisas se ven en los ojos, no en los labios. Se ven en las patas de gallo que aparecen cuando se da una auténtica sonrisa; si estas no aparecen estamos ante una sonrisa artificial, falsa. Con las emociones tenemos que tener en cuenta «si entro al trazo o no». Si entro al trazo de una ofensa es porque me ha llegado y he estado de acuerdo con ella; resuena con alguna creencia que tengo. Me llega. Conecto. Por otro lado, si no desconecto de algo, por ejemplo del trabajo, me pierdo el aquí y ahora, porque sigo conectado a otro lugar y a otra situación. La conexión y desconexión requieren un aprendizaje.

Respecto a la relevancia de los gestos no verbales, hemos de tener en cuenta que pueden ser provocados por estímulos externos, como meterse las manos en los bolsillos porque hace frío, o internos, la persona con la que estamos hablando es muy tímida.

No tiene sentido analizar constantemente los gestos que se emiten, porque su número es tan grande que resulta imposible, pero sí debemos estar atentos cuando un acto no verbal puede ser significativo. Por lo general ocurre cuando relacionamos la comunicación verbal y la no verbal.

Los especialistas nos dicen, respecto a las emociones, que *la culpa* se sitúa en la nuca; *la rabia*, en la mandíbula; *la tristeza*, en el cuello; *las frustraciones sexuales*, en las rodillas. Es un interesante e inmenso campo de investigación.

Comentamos algunos datos *respecto a la dirección de los gestos*. Arriba puede ser gesto de imploración o súplica; izquierda: acaparamiento; derecha: generosidad, entrega, prodigalidad, vanagloria; abajo: impaciencia, tensión. Quien tiene la costumbre de golpear el borde de la mesa con la mano: autoritario, dominador, seguro de sí mismo. Hacia adelante: seguridad en sí mismo, cierta agresividad, provocación; hacia atrás: rechazo, miedo ante una situación angustiosa, poner distancia para defenderse.

*Respecto a la forma de los gestos*. Los gestos rápidos: carácter fogoso, activo, apasionado; corresponde a un individuo de personalidad extrovertida, a veces propenso a irritarse; se exaspera con facilidad. Gestos contenidos: impaciencia; cuando los gestos son naturalmente contenidos, dentro de una distribución armónica del tono muscular, indican que el sujeto es más estable en lo emocional, que es un tranquilo auténtico y no un ansioso que se controla. Gestos ampulosos: hacerse notar, captar la atención. Gestos sobrios: economía en la gesticulación: prudencia y comedimiento, actitud defensiva. Gestos redondeados: las manos tienden a dibujar curvas en el espacio: esfuerzo por agradar, atraer y caer bien.

El *ritmo de los gestos* también nos ofrece información. La lentitud en la ejecución, nuestra cultura los atribuye con frecuencia a la dignidad; la rapidez, a la sencillez.

En definitiva, todo un mundo por descubrir y profundizar.

### *Propuesta*

Investigar y profundizar en el conocimiento del lenguaje no verbal nos puede aportar valiosos datos en nuestro desempeño profesional y en nuestras relaciones interpersonales. La coherencia o descoordinación entre gestos no verbales e información verbal puede ser un criterio de actuación interesante. El secreto está en el entrenamiento y en la investigación. La prudencia se impone. Ante la duda, siempre a favor de las personas y su coherencia. Usando una comparación, recuerda el principio jurídico latino: *In dubio pro reo*, ante la duda, a favor del reo.

### *Compromisos*

- Cultivaré la interpretación del lenguaje no verbal investigando y formándome.
- Anotaré en el cuaderno de bitácora criterios que me sirvan para mi desarrollo personal y profesional.

### *Dimensión intelectual: sabiduría*

Adquirir sabiduría es algo más que la mera adquisición y almacenamiento de conocimientos. La educación trata de desarrollar el potencial latente del niño en las cuatro dimensiones fundamentales de la persona: corporal, intelectual, emocional-social y espiritual. Dimensiones profundamente interconectadas a modo de vasos comunicantes. Lo que sucede en una dimensión afecta al conjunto. La finalidad de la educación es adquirir sabiduría en todas las dimensiones, ya que concebimos al ser humano como una unidad multidimensional, exterior e interior, dotado de un adentro y un afuera, como una única realidad polifónica. Defendemos esta comprensión holística del ser humano.

La sabiduría no equivale a tener muchas experiencias. *La sabiduría depende de lo que hagas con esas experiencias.* Hay personas con mucha experiencia en muchos campos y no son sabias. Ser experimentado no es ser sabio. La sola acumulación de experiencias no es suficiente para hacernos sabios. Lo que hagamos con ellas, las actitudes a que nos lleven, dirán si hemos adquirido sabiduría o no.

Tampoco la sabiduría es equivalente al conocimiento. No por leer mucho eres una persona sabia, a lo sumo serás una persona informada, culta, instruida. El conocimiento nos sirve para ganarnos la vida: *la sabiduría nos ayuda a vivir.* Ya en la Grecia socrática se distinguía entre un tipo de sabiduría superior (*sofía*: sabiduría), considerada una virtud del alma. Consiste en conocer, investigando, las causas y principios de todo lo que ocurre y existe. Y otra práctica (*frónesis*: conocimiento). Es una habilidad adquirida para hacer ciertas cosas. Se llega por el entrenamiento, el ejercicio continuo, la práctica. La sabiduría no solamente consiste en saber, consiste en saber utilizar el saber.

«Sabiduría» procede de «sabor» y denota simultáneamente saborear y tener saber. El sabio sabe degustar las cosas, desde las más vitales hasta las más insignificantes. En el ámbito educativo se debe estudiar para aprender, para saber, no solo para aprobar. Adquirir sabiduría, ser personas sabias. Para aprender es imprescindible comprender, entender lo que se estudia. El estudiante brillante es el que aplica sus conocimientos a la vida. No siempre aprende con más calidad quien saca mejores notas.

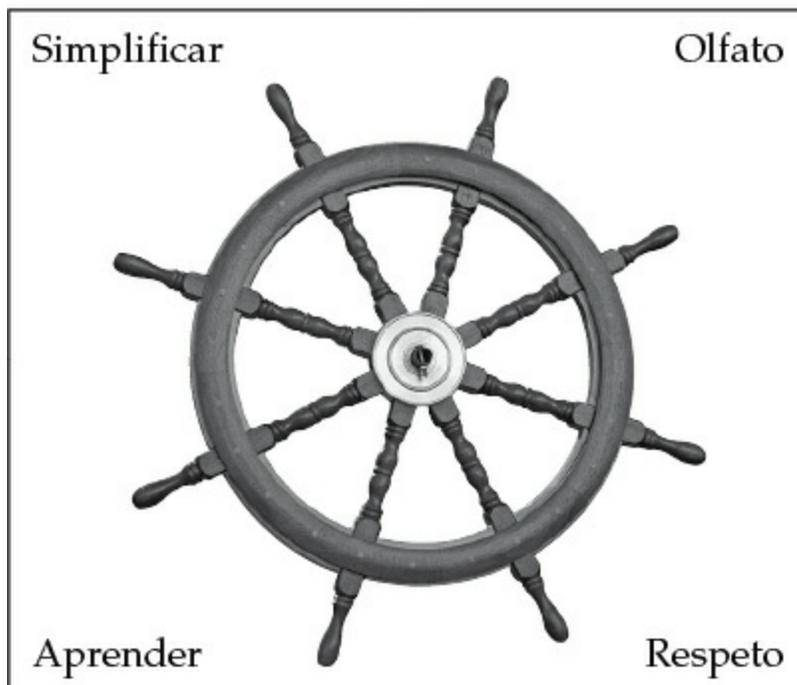
*Propuesta*

Leer es una forma de mantener despierta nuestra mente y abrirnos a otras visiones o planteamientos. Es una forma de sentirnos vivos. Los conocimientos teóricos que vamos adquiriendo pueden ser inútiles o no, dependiendo de qué hacemos con ellos. Aplicar a nuestra vida y a nuestra sociedad esos conocimientos es lo que nos permitirá ir adquiriendo más sabiduría. El sabio no nace, se hace. Montaigne escribe: «Una cabeza bien formada será siempre mejor y preferible a una cabeza muy llena».

### *Compromisos*

- Haré una selección de ideas, pensamientos o propuestas que pueda aplicar a mi vida y planificaré su aplicación. Experimentaré. La sabiduría dependerá de lo que haga con esas experiencias.
- Anotaré en el cuaderno de bitácora mis evoluciones en la adquisición de esa sabiduría vital.

## **Timón 7**



*Dimensión espiritual: simplificar*

Cuando viajamos, si llevamos un abundante equipaje, el ritmo de la marcha es lento y pesado. Esta incomodidad hace que perdamos muchas energías y el

cansancio aparece pronto. No es posible mantener esa situación durante mucho tiempo. A menudo sobrecargamos nuestras vidas de cosas innecesarias, de objetos inútiles, de relaciones tóxicas. Tanto en desplazamientos largos como cortos es aconsejable viajar ligeros de equipaje.

Simplificar es un arte, y como todo arte exige ejercicio. Si nos rodeamos de muchas cosas innecesarias, tal vez estas nos impidan ver las que sí lo son. Todo lo que te provoca angustia, que te hace sentir estresado, que te hace sentir incompetente o te evoca malos recuerdos, embota el cerebro, ocupa espacio en tu mente y te roba energía. Son trastos viejos. Suéltalos. Simplifica tu vida. «El cultivo de la simplicidad no consiste en privarnos de las cosas que nos gustan, sino en eliminar aquellas que no enriquecen nuestra vida» (Elaine St. James). Es una apuesta por la ligereza, por lo verdaderamente esencial. El objetivo es suprimir lo accesorio para curarnos de la «enfermedad de exceso» que padecemos. ¡Cuántas cosas tenemos y cuántas son prescindibles! Suelta lo superfluo. Cuando nos damos cuenta de las pocas cosas materiales que nos aportan felicidad de verdad, que nos enriquecen, se despeja sorprendentemente nuestra vida.

Soltando lastre, el globo puede ascender con más facilidad hacia espacios anteriormente no explorados. Suelta lastre, sube, crece. La sencillez y el desapego de cosas innecesarias libera. Para evitar la saturación se puede empezar por establecer prioridades.

### *Propuesta*

Revisar algunas de las cosas que tengo y ver cuáles son necesarias, cuáles puedo guardar, cuáles tengo que recolocar y cuáles donar. Cuando simplifico veo todo más claro. Priorizar.

### *Compromisos*

- Me desprenderé de al menos tres cosas que no necesito.
- Anotaré en el cuaderno de bitácora tres cosas que considero importantes para mí. Se pueden incorporar aquí cosas de valor sentimental. También se puede anotar un breve comentario de lo que sugiere la lectura de esta cita de Alex Quick: «Cuando abandones este mundo, alguien va a tener que revisar todas tus cosas y deshacerse de lo que no sirva. Y en algunos casos será una operación embarazosa. ¿Por qué no haces a todos (también a ti mismo) un favor y te libras ahora de todo lo que no necesitas? Así, cuando llegue tu hora, dejarás este mundo con un elegante minimalismo».

### *Dimensión corporal-física: olfato*

Los aromas estimulan el sentido del olfato y este extiende esa influencia hacia todo el organismo, incluyendo todo lo psicológico y espiritual. El perfume y las distintas fragancias van más allá del simple estímulo físico. Son capaces de evocar sentimientos y emociones que han quedado emparejadas a esos olores. El olor libera la emoción anclada en la memoria y la hace presente. Hay olores que asociamos a determinadas personas o situaciones. No hace mucho, en una exposición-muestra de olores, en uno de los recipientes aparecía la leyenda «olor a escuela». Aclaraba el texto que hace algún tiempo los pupitres y los lapiceros eran de madera de pino, y ese olor evoca, en las personas que lo vivieron en su infancia, el ambiente escolar.

La aromaterapia, medicina que utiliza los aromas para curar, remonta sus orígenes a la prehistoria. Los perfumes balsámicos, extraídos de ciertas plantas, tenían incluso un carácter sagrado. Eran usados para provocar estados mentales y espirituales unidos a visiones y profecías. Con el tiempo, la humanidad fue aprendiendo qué plantas eran beneficiosas y cuáles tóxicas. En la actualidad, las investigaciones científicas han comprobado los efectos de las esencias que, una vez en el interior del organismo, oxigenan las células, ayudan a mejorar y robustecer el sistema inmunológico, alivian los dolores y malestares físicos y ayudan a la recuperación psicológica en situaciones traumáticas.

Edward Bach, creador de la terapia conocida como «flores de Bach», afirma que la esencia del mal o enfermedad se encuentra en el alma de la persona y no en el cuerpo. La enfermedad surge cuando se ha roto la armonía entre lo físico y lo espiritual.

El principal órgano del olfato es la nariz, y a partir de ella la fragancia viaja al cerebro, donde se registran las sensaciones olfativas. La rapidez con que llega al cerebro es asombrosa, dada la cercanía del órgano con el cerebro. El olfato es el único de nuestros sentidos capaz de procurarnos una experiencia emocional sin la intervención del cerebro racional (neocórtex).

La aromaterapia es el tratamiento terapéutico que utiliza aceites esenciales extraídos de plantas aromáticas por diversos métodos, para que el paciente obtenga un bienestar físico, psíquico y emocional. Se usa a través de vaporización, masaje, baño... Aun así, al no tratarse de una ley exacta, se han de tener en cuenta una serie de precauciones: cantidades, mezclas, procedencia,

edad... que los buenos especialistas conocen.

### *Propuesta*

Profundizar en el conocimiento y uso de estos aceites esenciales puede ayudarnos a hacer un uso prudente de sus posibilidades en orden a nuestro beneficio físico y mental. La naturaleza es sabia y, a través de su estudio y observación, podemos adquirir grandes conocimientos sobre los inmensos secretos que esconde.

### *Compromisos*

- Investigar sobre los tipos de aceites esenciales que más nos interesen a nivel personal: aceites relajantes, aceites estimulantes, aceites que favorecen la actividad intelectual...
- Anotar en el cuaderno de bitácora los aceites que vayamos descubriendo como prácticos para uso personal y cómo hacerlo de forma segura y beneficiosa.

### *Dimensión emocional-social: respeto*

En el timón 5 ya citábamos la nueva propuesta de Howard Gardner respecto a las cinco mentalidades para el siglo XXI. Habla de una mente disciplinada, sintetizadora, creativa, ética y respetuosa. En nuestro mundo no cabe otra postura que la apertura a la diversidad, al respeto de las diferencias. «En un mundo en que todo está interrelacionado, la intolerancia o la falta de respeto han dejado de ser una opción». No se pueden poner fronteras a las diferentes formas de vivir, de pensar, de sentir. Vivimos inmersos en una maravillosa e inevitable pluralidad.

La educación y los educadores tienen una labor esencial en este proceso. Desde la más tierna infancia se ha de educar y crecer en esta sintonía. Los adultos deben convertirse en modelos de comportamiento respetuoso, para que el propio ambiente conforme, dé forma, a una sociedad nueva.

Si hay un aprendizaje esencial en todo el proceso educativo es este respeto a la diversidad. Si este no se adquiere, de nada sirven el resto de aprendizajes, porque no se está educando para la vida, para las necesidades de la sociedad. Pensemos que si se respetan la diversidad de creencias religiosas, de ideologías políticas, de razas, de colores y la igualdad de sexos, en nuestro mundo reinaría la tan ansiada paz. Piensa por un momento en los enfrentamientos vivos y candentes en

nuestro planeta: todos responden a la falta de respeto e intolerancia en uno de estos temas. Si todo el proceso educativo no es capaz de asentar en el estudiante este aprendizaje esencial, ¿para qué tanto esfuerzo? ¿No convendría replantear el sistema por ser claramente ineficaz?

Aquí, en nuestro hermoso mundo, cabemos todos. No importa la diversidad de razas, ideologías, creencias religiosas... hay algo esencial en lo que coincidimos todos: somos seres humanos, somos personas; esto es lo esencial.

En las relaciones humanas, el respeto y la honestidad son las bases esenciales para una relación sana y con futuro.

### *Propuesta*

Analizar y revisar periódicamente nuestras posiciones esenciales ante la inevitable y rica pluralidad es una sabia práctica. Actualizar posiciones fomentando siempre actitudes de apertura, de respeto y de tolerancia es nuestro mejor legado a nuestros hijos y a nuestros alumnos. Posiblemente solo cabe una postura intransigente, y es ante las faltas de respeto y la intolerancia. Somos modelos de actuación y continuamente transmitimos nuestras actitudes ante la vida, de forma consciente o inconsciente. El *kit* básico del respeto: personas, animales, vegetales y cosas.

### *Compromisos*

- Seré respetuoso con la rica diversidad. Educaré en el respeto a la diversidad, porque educo para el presente y para el futuro. Ejercitaré la tolerancia en mi entorno más cercano.
- Anotaré en el cuaderno de bitácora mis gestos de respeto a la diversidad.

### *Dimensión intelectual: aprender*

La vida es continuo aprendizaje. Quien deja de aprender deja de vivir. En nuestro mundo, el aprendizaje continuo ya no es una opción, es una necesidad. De todos los aprendizajes, el fundamental es el de aprender a vivir. Podemos encontrarnos al menos con dos maneras de vivir la vida: una destructiva («la vida es un asco, la vida no tiene valor, no merece la pena ser vivida») y otra constructiva («la vida es bella, la vida tiene sentido, merece la pena ser vivida»). Depende de los valores que la sustenten. En definitiva, está relacionado con el *aprender a ser*.

El ser da forma a la persona, la con-forma. Cuando hablamos de «ser» nos referimos a algo más que el mero existir, porque entra en juego toda la persona, sus valores, su proyecto de vida. Escribe Robin Sharma: «Todo ser humano necesita encontrar tiempo para formular su filosofía de vida: es una de las cosas más importantes que puede hacer una persona. Cada uno de nosotros, para vivir verdaderamente, debe definir cómo quiere hacerlo y cómo debe ser esa vida más grande. Ese propósito funcionará como una brújula moral que dirija las elecciones que hagamos durante el día, y servirá de ancla que nos afirme en nuestros mejores avances. Sin plasmar esa filosofía vivirás por accidente, reaccionando a medida que las cosas vayan surgiendo».

Hay un proverbio hindú que recoge toda una filosofía de vida y encierra el más sagrado de todos los aprendizajes referidos al «ser», a lo más genuino del ser humano: «Un hombre solo posee aquello que no puede perder en un naufragio».

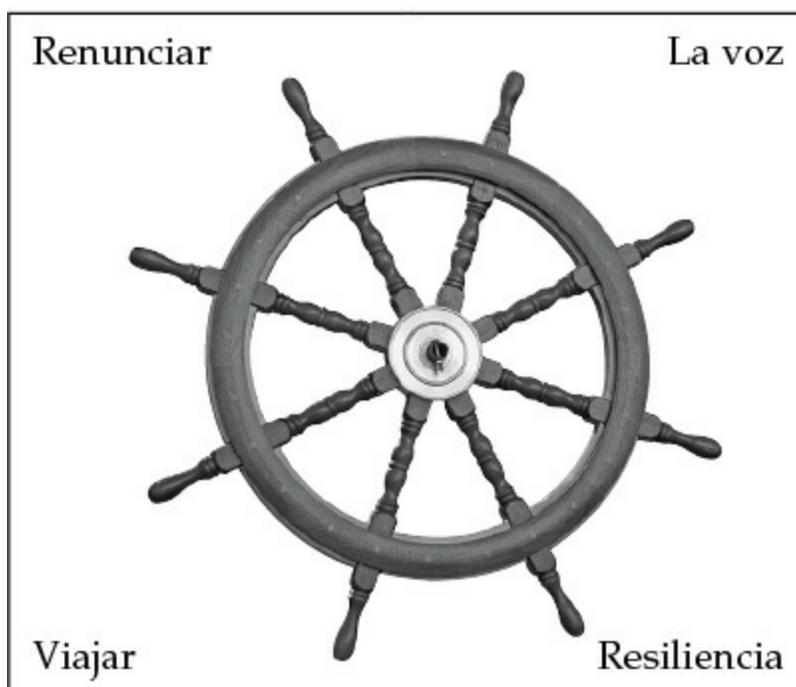
### *Propuesta*

«Aprender a ser» hace referencia a construir la propia identidad, el cultivo de la interioridad, el autoconocimiento, la autoestima. Toca lo más profundo de nuestra vida y todas sus dimensiones: lo corporal, lo espiritual, lo emocional-social y lo intelectual. Tenemos una responsabilidad personal en todo lo que nos atañe; por tanto, el continuo aprendizaje vital sobredimensionará nuestra existencia. No podemos eludir este tipo de aprendizaje, nos jugamos mucho.

### *Compromisos*

- Creceré cultivando mi mundo interior a través de la lectura, la observación y sacando conclusiones de las variadas situaciones que vaya viviendo. Cada circunstancia me ofrece posibilidades de aprendizaje. Estaré atento.
- Anotaré en el cuaderno de bitácora esos aprendizajes vitales esenciales que me permiten seguir creciendo como persona.

## Timón 8



### *Dimensión espiritual: renunciar*

Este es uno de los grandes secretos de la felicidad. Vivir con sencillez, reduciendo necesidades, permite vivir con más libertad. No siempre es buena idea satisfacer todos los deseos. No es conveniente ansiar adquirir el último producto del mercado. Lo mismo que satisfacer de forma inmediata todos los deseos del niño no es bueno para su crecimiento como persona, una vida adulta llena de continuas gratificaciones puede acabar en una vida vivida sin ganas, sin sabor y, en el extremo, sin sentido. Cuando ya dispongo de todo, ¿qué sentido tiene luchar? No se trata de no tener nada, sino de tener cierto control de nuestras vidas y limitarnos en pequeñas cosas que harán que nos sintamos más satisfechos con nosotros mismos.

No conviene confundir bienestar con sobreabundancia. No es fácil en nuestra sociedad, basada en el consumo, ponernos límites. Casi todo está alcance de nuestras manos. Nos venden en un mismo paquete producto y felicidad. Esta es la gran tentación. El exceso en el tener no trae parejo exceso en el ser. Los aspectos materiales no satisfacen plenamente las aspiraciones más profundas del ser humano. Renunciar con alegría nos aporta enormes beneficios a nivel personal.

### *Propuesta*

Renunciar a ciertas cosas es un excelente ejercicio de libertad. Tratar de soltar ataduras, de soltar lastre, hace que el viaje sea más ligero y se llegue más lejos. Renunciar a pequeñas cosas es un excelente ejercicio con el que se consigue un centramiento en lo esencial de la vida y permite saber distinguir lo accesorio, lo superficial, de lo realmente valioso.

### *Compromisos*

- Haré una lista de sencillas cosas a las que puedo renunciar para ir ejercitándome y planificaré cómo lo voy a ir consiguiendo. En un momento posterior analizaré las necesidades creadas en las que estoy anclado y, tras analizar la situación personal, decidiré cómo actuar.
- Anotaré en el cuaderno de bitácora un breve comentario de lo que me sugiere la lectura de este poema:

#### *El dinero puede comprar...*

Una cama, pero no el sueño.  
Un libro, pero no la inteligencia.  
Una casa, pero no el hogar.  
Medicinas, pero no la salud.  
El placer, pero no el amor.  
Una mujer, pero no una esposa.  
La diversión, pero no la felicidad.  
Tranquilizantes, pero no la paz.  
Droga, pero no sentido a la vida.  
El crucifijo, pero no la fe.  
Un panteón lujoso, pero no el cielo.

### *Dimensión corporal-física: la voz*

La voz es nuestra carta de presentación. Nos dice mucho de la persona con la que estamos hablando y nos transmite especiales vibraciones. De esto saben mucho los profesionales de la voz, que, con paciencia, estudio y ejercicio, logran extraer su máxima expresividad y dramatismo.

Cuando escuchamos hablar a una persona y percibimos su ritmo, sus pausas, su volumen de voz, su entonación... inconscientemente hacemos una primera

aproximación a su personalidad. Hay voces que nos resultan suaves, melodiosas, acogedoras, y otras nerviosas, autoritarias o arrogantes. La voz relata, pero también nos delata.

La voz tiene una gran capacidad persuasiva. Aun tratándose del recurso más valioso del que disponemos, una de las asignaturas pendientes de muchos docentes es el uso adecuado de su voz. Su hábil manejo (entonación, pausas, ritmo, volumen, articulación, impostación, resonancia) provoca en el oyente diferentes sensaciones psicológicas y emocionales. Si queremos llegar al corazón de nuestros alumnos, el manejo de nuestra voz es un excelente recurso.

Cada voz tiene unas determinadas características sonoras que la hacen única e irrepetible. Con ejercicio y constancia se pueden desarrollar las inherentes potencialidades de cada voz. Hay voces «pequeñas» que, manejadas con destreza, logran resultados sorprendentes.

La voz es el espejo del alma y un reflejo de la salud. El cuidado de la voz evita patologías frecuentes entre los docentes: rozamiento, afonías, nódulos. Nadie estamos libres. Por eso, un exquisito cuidado preventivo es la opción más inteligente. Recogemos algunos consejos y recomendaciones de los especialistas: no gritar; no carraspear; evitar ambientes de mucho ruido y humo abundante; no fumar; beber agua con frecuencia; buscar tiempos de reposo vocal; adecuar el tono de voz al espacio y ocupación; usar técnicas de relajación vocal y control de la respiración.

### *Propuesta*

Emplear tiempo en el cuidado de la voz es una de nuestras mejores inversiones. Leer sobre el cuidado de la voz y practicar ejercicios que la potencian debe ser una práctica habitual entre las personas cuyo instrumento de trabajo es la voz.

### *Compromisos*

- Leer con frecuencia artículos o algún libro sobre el cuidado de la voz y técnicas adecuadas para su entrenamiento. La constancia y la paciencia son los requisitos imprescindibles para realizar la tarea con éxito.
- Anotar en el cuaderno de bitácora consejos y ejercicios que me están resultando más beneficiosos y saludables en mi práctica profesional.

*Dimensión emocional-social: resiliencia*

Entendemos por resiliencia esa capacidad que tenemos todos los seres humanos para salir airoso de cualquier dificultad que se nos presente. No solamente salir con éxito, sino incluso fortalecidos después de esa experiencia o experiencias que nos han puesto a prueba. Si cogemos una pelota de goma y la botamos, cuando la pelota está en contacto con el suelo se deforma, adquiere una posición inestable, pero nuevamente vuelve a recuperar su estado inicial rebotando. Incluso ese momento de dificultad, de inestabilidad, de tensión, es el origen de fuerzas renovadas que le permiten recuperarse y regresar a su estado con más energía.

No estamos predeterminados. Incluso las experiencias infantiles más difíciles son susceptibles de superación. La adversidad es una oportunidad, el motor de una transformación positiva. Esto no quiere decir que después de la lucha no queden cicatrices, huellas del paso por la dificultad.

Generalmente, el punto de inflexión en este proceso es un encuentro significativo: puede ser con una persona, una situación, una experiencia... puntos de apoyo para lanzarse, para sobrevolar la situación que nos genera angustia. Este encuentro –o encuentros– nos carga de la energía suficiente para afrontar la adversidad y el dolor inherente con valentía. Encontrar una persona que ofrezca su apoyo emocional en este proceso es un privilegio, porque facilita la superación de retos y la salida de las sombras a la brillante luz. Apoyo emocional cuya esencia es que sentimos que somos importantes para alguien, que merecemos la pena. Un criterio para reconocer que la evolución ha sido en la dirección correcta es si nos conecta con los demás. Un pensamiento puede animarnos en este camino: «Lo importante no es lo que nos pasa, sino lo que hacemos con lo que nos pasa».

Traemos como ejemplo a Michael Lapsley. Luchó contra el *Apartheid* durante años. En 1990, estando en Zimbabue, recibió un paquete-bomba que le provocó la pérdida de ambas manos y de un ojo. Las dificultades y experiencias traumáticas le dieron más coraje para vivir, y en 1998 funda el Instituto para la Sanación de los Recuerdos. Este «sanador herido» se convierte en acompañante de otras víctimas de la violencia por todo el mundo. Con motivo de la publicación de su libro *Reconciliarse con el pasado. Un camino desde la lucha por la libertad hacia la sanación*, un periodista le pregunta: «¿Qué podemos hacer con los recuerdos más desgarradores?», a lo que responde: «Lo más importante es cómo podemos desintoxicar esos recuerdos, cómo deshacernos del veneno asociado a ellos, que está en lo que sentimos respecto a ese pasado. Las personas que han sufrido violencia, abusos... tienen muy buenas razones para

sufrir amargura, odio y afán de venganza. El problema es que con eso no se destruye al enemigo, sino que se están destruyendo ellos mismos. Pero no puedes despojarte de algo que todavía no has admitido que está ahí, por lo que el paso clave en el camino hacia el reconocimiento es admitir esos sentimientos».

### *Propuesta*

Cada dificultad, cada adversidad, es una oportunidad para crecer. La vida, toda vida, no está exenta de problemas, de retos. Entre ellos y nuestra reacción está nuestra interpretación de lo que sucede. Nuestra mente, nuestros criterios, entran en juego. Así como valoremos las situaciones, así reaccionaremos. Ante una misma o similar situación, las reacciones son tantas como personas. Hay quienes se ahogan en un vaso de agua y hay quienes surfean entre las agitadas olas. La elección está en nosotros. Posiblemente decirnos «yo soy así», «mi madre es así y yo he salido a ella», no sea más que un ejercicio de estéril autoengaño.

### *Compromisos*

- Revisaré alguna cosa que me «pre-ocupa» y me ocuparé de ella. La identificaré y describiré con todo lujo de detalles (hay cosas que se esconden en el anonimato y la oscuridad, y, al ser descubiertas y enfocarlas dándoles luz, desaparecen cobardemente). Pensaré en ella y diseñaré un plan de actuación, convenido de que el dolor inicial es el paso para un resurgimiento más potente de algunas de mis posibilidades como persona. Creceré. Si lo estimo oportuno, buscaré apoyo en alguna persona de confianza que me valore como persona, por lo que yo valgo.
- Anotaré en el cuaderno de bitácora los pasos de mi evolución, mis triunfos, mis retos superados. Extraeré algún principio que me ayude en posteriores situaciones para afrontar dificultades con optimismo.

### *Dimensión intelectual: viajar*

Ver, disfrutar, oler, saborear lo distinto, abre nuestra mente a la maravillosa pluralidad de personas y paisajes que alberga nuestro mundo. Ojos abiertos para ver nuevas cosas, mente despierta para reinterpretar las cosas desde otra perspectiva. Arriesgarnos a salir de nuestra estable comodidad para probar nuestra capacidad de soportar las incomodidades físicas y mentales que nos puedan suponer los cambios. ¡Viva la aventura!

El respeto de otras costumbres y mentalidades nos ayuda a ser más tolerantes en nuestro entorno y a desarrollar nuestra capacidad de adaptación. El ser humano es maravilloso, y su capacidad de adaptación al clima y a la geografía, por muy hostil que sea, es proverbial. ¡Cuánto podemos admirar!

Abrir el corazón para sensibilizarse con las personas y las situaciones que vemos respetando los valores culturales y distintas cosmovisiones. Tú estás de paso, ellos se quedan. Acercarnos con mente y corazón de aprendices, no de rancios resabiados que por donde van siempre imparten «su doctrina». Flexibilidad y apertura: ¡hay tanto que aprender!

Si donde vas puedes aportar algo positivo, no lo dudes; si puedes mejorar algo, hazlo; es el mejor agradecimiento y regalo que puedes dejar en ese lugar de tu paso por él. Si visitas otro país, respeta su cultura. No entres en polémicas.

Habla con la gente, comparte, observa su estilo de vida, pregunta, colabora... convivir es una experiencia gratificante y una oportunidad para crecer como persona.

Trata de que el impacto medioambiental de tu paso por cualquier lugar sea el mínimo. Sigue la regla internacional: «No dejar rastro». Respeta las fuentes de agua. Ojo con los desperdicios. Cuida la vegetación y respeta el hábitat de los animales.

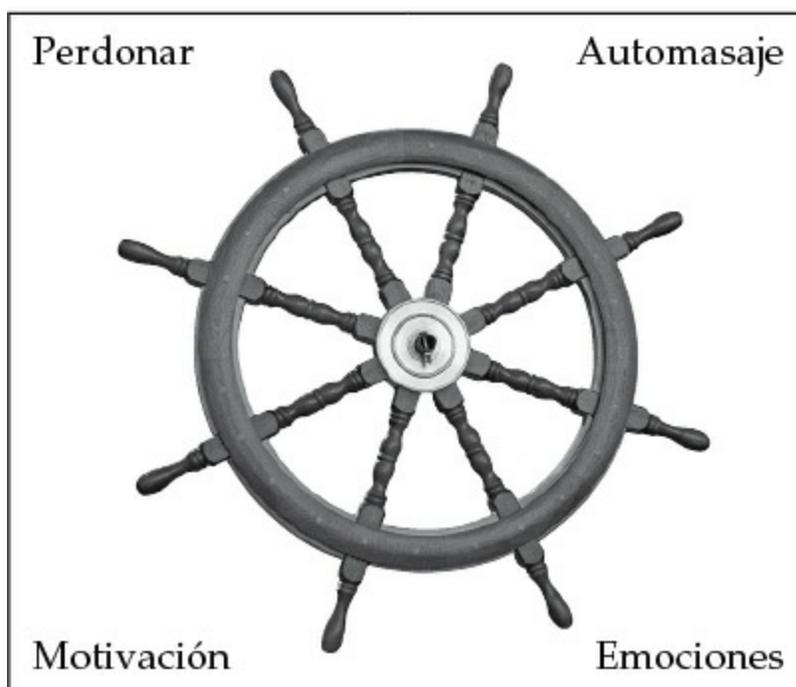
### *Propuesta*

Todo está interconectado. Todos nos necesitamos, no vivimos solos. Colaboremos en conservar y lograr una hermosa humanidad donde nos sintamos ciudadanos del mundo; donde en cualquier lugar nos sintamos como en casa.

### *Compromisos*

- No limitarme a conocer las realidades difíciles de nuestro mundo, intentar cambiarlas dentro de mis posibilidades. Seguir el consejo de «pensar y actuar»: «Piensa globalmente, actúa localmente».
- Anotar en el cuaderno de bitácora un listado de actitudes y conductas-guía para la mejora de mi realidad y del planeta.

## Timón 9



*Dimensión espiritual: perdonar*

Quien sabe perdonar de verdad, desde lo más hondo, es una persona libre e inteligente. El perdón nos libera, nos sana. El rencor, la venganza, el odio y toda su amplia constelación nos hiere por dentro, nos remuerde, nos come, nos ata. Todas estas actitudes nos dañan internamente, nos aferran al pasado y no nos dejan crecer. Perdonar engrandece, enriquece, libera emociones positivas. Ser instrumentos de reconciliación recarga de energía positiva nuestro vivir cotidiano, nos aporta grandes dosis de bienestar.

La comprensión y la tolerancia están íntimamente relacionadas con el perdón. Es iluminador san Agustín cuando nos invita a que «en lo necesario, unidad; en la unidad, libertad, y en todo, comprensión». También Gandhi, con su reconocimiento y proyecto personal: «Puesto que yo soy imperfecto y necesito la tolerancia de los demás, también he de tolerar los defectos del mundo hasta que pueda encontrar el secreto que me permita ponerles remedio».

### *Propuesta*

Proponemos, siguiendo a Yoshinori Noguchi en *La ley del espejo*, ocho pasos para conseguir perdonar. El autor es un reconocido experto en *coaching* y asesoramiento psicológico. Los presenta como «la posibilidad de dar un giro

claramente favorable a su vida».

- 1) Haz una lista con aquellas personas a las que «no puedo perdonar». Escribe en varios papeles el nombre de aquellas que, si las perdonases, te sentirías mejor. Aquí caben padres, parejas... incluso personas que hayan fallecido.
- 2) Elige uno de los nombres. En esa hoja escribe los sentimientos que te despierta esa persona. Escríbelos tal y como te salga (ira, dolor, tristeza...). Cuando hayas escrito todos los sentimientos negativos, rompes el papel y lo tiras a la papelera.
- 3) Imagina motivos por los que esa persona pudo actuar así. Escríbelos. No juzgues esos motivos.
- 4) Escribe aquello que puedes agradecerle, aunque parezca insignificante. Aunque te lleve mucho tiempo, intenta recordar lo máximo posible.
- 5) Utiliza la fuerza de las palabras. Repite durante más de diez minutos, aunque no lo sientas: «Para mi propia felicidad, calma y libertad, perdono a...», «perdono a...». Si es posible, hazlo durante media hora. Este es un paso crucial.
- 6) Escribe aquello de lo que querrías disculparte con esa persona.
- 7) Escribe aquello que hayas aprendido gracias a la relación con esa persona.
- 8) Declara: «Le perdono», «perdono a...».

No importa si después de haber realizado los ocho pasos todavía persiste el sentimiento de «no le puedo perdonar». Repite los pasos del 2 al 5. Repite: «Gracias, N.», mientras recuerdas su cara.

Si es posible, repítelo cada día durante más de cinco minutos. Pasados unos días deberías sentir un cambio.

### *Compromisos*

- Tenderé puentes, tendré una palabra amable o una mirada agradable hacia alguna persona con la que no empatizo. Traigo a mi mente el nombre y su imagen y le sonrío con franqueza. No se trata, si no es posible, de entablar una amistad; es un gesto de amabilidad, de humanidad, que facilita la propia vida y la ajena.
- Anotaré en el cuaderno de bitácora un breve comentario o varias frases de los sentimientos que se despiertan en mí cuando muestro esta actitud conciliadora.

*Dimensión corporal-física: automasaje*

El cuidado de nuestro cuerpo es un signo de delicadeza y agradecimiento hacia nosotros mismos. Los masajes son un regalo para el cuerpo, y se lo merece. Tras la jornada de trabajo, el cansancio y la tensión anidan en nuestro cuerpo. Aun así, aunque nuestro cuerpo esté sobrecargado, le seguimos exigiendo eficacia y precisión. Es aconsejable, y una auténtica fuente de salud, practicar con frecuencia automasajes en las partes del cuerpo que habitualmente se resienten por la tensión. En cada persona se manifiesta en distintas partes del cuerpo, dependiendo de muchas variables (tipo de trabajo, posturas habituales, rutinas deportivas...). Es necesario observarnos para localizar el origen y aplicar el remedio adecuado. Cuando la sobrecarga es excesiva y nos imposibilita, ponerse en manos de profesionales es eficaz y alivia los síntomas, aumentando nuestra calidad de vida. La higiene postural es el mejor hábito preventivo.

Es importante encontrar masajes sencillos y prácticos, aplicarlos y tomar nota de cuáles nos resultan más eficaces. El principio de la simplicidad es importante, ya que, si los preámbulos son excesivos y minuciosos, nos cansaremos pronto en su ejecución.

Algunos ejemplos pueden orientarnos en la selección:

*Dolor en la nuca.* Darse en el cuello un masaje con las dos manos efectuando movimientos circulares. Hay que empezar por la parte superior (hacia el cráneo) y terminar hacia abajo (las cervicales). Repetirlo varias veces.

*Brazos y piernas.* Pasar la mano derecha plana por el interior del brazo izquierdo friccionándolo con una suave presión. Realizarlo dando cinco tandas de ida y vuelta. Cambiar de mano y brazo. Realizar el mismo ejercicio en las piernas.

### *Propuesta*

Las manos y los pies son como el mapa geográfico de nuestro cuerpo. A cada parte del cuerpo le corresponde una zona concreta. Es fácil masajear alguna de estas zonas y podemos conseguir un rápido bienestar. Investigar sobre este tema es la propuesta que sugerimos.

Algunos sencillos ejemplos:

*Espalda cargada.* Dar un masaje al pulgar. En cada mano, el borde exterior del pulgar corresponde al eje de la columna vertebral, que va de la muñeca hasta la parte superior del pulgar. Partir de la muñeca y, con la otra mano y el otro pulgar, dar masajes mediante presiones. Ascender hasta la parte superior del pulgar y después volver a empezar. Hacerlo cinco veces. Después repetirlo en la

otra mano.

*Dolor de cabeza.* Dar un masaje en los dedos. La yema de los dedos y las falanges corresponden a las diferentes zonas de la cabeza. Para relajarlos, empieza por el pulgar dando un masaje mediante presión con dos dedos. Presionar de abajo arriba y después pasar al siguiente dedo.

### *Compromisos*

- Practicar algunos de los automasajes que vaya encontrando para las partes del cuerpo de las que más frecuentemente me resiento.
- Anotar en el cuaderno de bitácora los automasajes que me resulten más prácticos y eficaces.

### *Dimensión emocional-social: emociones*

En la gestión de las emociones nos jugamos gran parte de nuestra felicidad. Una adecuada gestión contribuye a nuestra autosuperación, mientras que un torpe manejo nos afectará negativamente, incluso a nuestra autoestima.

Suele distinguirse entre emociones primarias y secundarias. Cada una de las emociones se rodea de una constelación de conductas que la evidencian con más claridad.

*Primarias:* cólera (enfado, resentimiento, hostilidad, ira, irritabilidad...), alegría (felicidad, diversión, placer, satisfacción), miedo (ansiedad, desconfianza, nerviosismo, preocupación...), tristeza (melancolía, desesperanza, pena, nostalgia...). Todas estas emociones primarias suelen estar acompañadas de indicios físicos.

*Secundarias:* amor (afinidad, aceptación, confianza, caridad...), sorpresa (asombro, estupefacción...), vergüenza (humillación, arrepentimiento, pena, remordimiento...), desprecio (repulsión, aversión, asco, menosprecio...).

Tanto las emociones primarias como las secundarias casi nunca se presentan aisladas; más bien son una combinación de todas las familias de emociones básicas.

Es conveniente estar atentos y observar qué tipo de emoción estamos sintiendo ante situaciones que nos generan, con frecuencia, cierta tensión. Las manifestaciones corporales, físicas, nos ofrecen infinidad de datos para poder ser identificadas. Con el tiempo seremos capaces de identificarlas y, al ponerles nombre, dejan de ser «fantasmas inanimados» que sobrevuelan a nuestro

alrededor. El primer paso para actuar es «darnos cuenta» de lo que nos pasa.

La adecuada gestión de las emociones afecta positivamente a la salud y a longevidad. El doctor Juan Hitzig, reconocido gerontólogo y profesor de biogerontología de la Universidad Maimónides, en Argentina, se ha dedicado a estudiar las causas de la longevidad. Estudió durante varios años las características de cincuenta longevos saludables y determinó que, más allá de las características biológicas, el denominador común de estas personas eran sus conductas y actitudes. Elabora su «Alfabeto emocional» partiendo de que «cada pensamiento genera una emoción y cada emoción moviliza un circuito hormonal que tendrá impacto en los trillones de células que forman un organismo». El ser humano, una realidad única, pluridimensional e interdependiente. Marca claramente la relación pensamientos, emociones, conductas y actitudes.

Habla de las *conductas* «S»: serenidad, silencio, sabiduría, sabor, sexo, sueño, sonrisa, que promueven la secreción de serotonina, neurotransmisor que produce una sensación de bienestar en nuestro cuerpo y ayuda a controlar el estrés. Las conductas «S» generan *actitudes* «A»: ánimo, amor, aprecio, amistad, acercamiento.

También habla de las *conductas* «R»: resentimiento, rabia, rencor, reproche, resistencias, represión, que facilitan la secreción de cortisol, un esteroide cuya presencia prolongada en sangre es letal para las células arteriales, ya que aumenta el riesgo de enfermedades cardio-cerebro-vasculares y acelera el envejecimiento. Las conductas «R» generan *actitudes* «D»: depresión, desánimo, desesperación, desolación.

Concluye diciendo que: «Si aprendemos este simple alfabeto emocional de cuatro letras: S.A.R.D, desde la infancia lograremos que la gente viva más tiempo y mejor, porque la “mala sangre” (mucho cortisol y poca serotonina) deteriora la salud, posibilita la enfermedad y acelera el envejecimiento. El buen humor, en cambio, es clave para la longevidad saludable». Además incluye estas recomendaciones: «Presta atención a tus pensamientos, pues se harán palabras. Presta atención a tus palabras, pues se harán actitudes. Presta atención a tus actitudes, porque se harán conductas. Presta atención a tus conductas, porque se harán carácter. Presta atención a tu carácter, porque se hará biología».

### *Propuesta*

Es importante prestar atención a mis emociones, porque me avisan de mi estado de ánimo, de la posición desde la que parto en mis relaciones y me anticipan posibles consecuencias. Las manifestaciones físicas son indicadores sintomáticos

de lo que sucede por dentro. Es un excelente ejercicio auto-observarnos cuando manifestemos este tipo de síntomas (enrojecimiento, sudoración, agitados latidos del corazón, tics, intensidad en la mirada, manos cerradas, apretar los dientes...) u otros y analizar lo que está sucediendo dentro de nosotros.

### *Compromisos*

- Cultivaré mi habilidad para relacionar mis estados de ánimo con las manifestaciones físicas en las que se muestran y analizaré qué está sucediendo en mí. Por ejemplo: cuando siento miedo, en la base hay algo que quiero evitar. Me puedo preguntar: ¿qué estoy evitando con esta emoción? Lo que nos muestra la envidia es algo que nosotros queremos ser. Me puedo preguntar: ¿es posible contactar con ese deseo insatisfecho? Cuando siento culpa puede haber un sentimiento de no estar cumpliendo con pautas, preceptos... recibidos. Me puedo preguntar sobre su conveniencia, porque a veces arrastramos normas adquiridas en nuestra infancia y que no hemos actualizado.
- Anotaré en el cuaderno de bitácora un plan de actuación sobre las emociones que puedan generarme peores repercusiones físicas y psicológicas y estén afectando negativamente a mis relaciones sociales.

### *Dimensión intelectual: motivación*

Si tienes motivos para hacer algo y te pones manos a la obra es que estás motivado. La pseudomotivación tiene muchas caras y muchas gateras por donde se nos escapa la fuerza. Cuando nos creamos un bello e imponente artilugio mental, concluyendo: «Voy a intentar hacer», «me voy a comprometer a...», pero seguimos quietos, parados, sin acción, es que no estamos realmente motivados. La auténtica motivación nos empuja a la acción (*motiv-acción*). Con clarividencia dice John Masters, perforador de pozos de petróleo y gas canadiense de mucho éxito: «Para encontrar petróleo y gas hay que perforar pozos. Usted puede pensar que lo encontrará dibujando mapas y analizando los datos, pero hay que perforar».

En nuestra más tierna infancia, y en etapas evolutivas posteriores, nuestros padres, profesores y personas importantes para nosotros nos animaban, nos daban motivos para hacer algo. Hacíamos las cosas porque esas personas significativas para nosotros nos decían que era bueno para nuestro futuro o por

otras infinitas razones. Esta motivación extrínseca tiene su sentido evolutivo, pero tiene un carácter transitorio. En la creciente madurez y responsabilidad que hemos de ir adquiriendo a medida que crecemos, estos incentivadores agentes externos deben ir menguando para dar paso a una saludable automotivación. Somos nosotros mismos quienes tenemos que generar los motivos para la acción. Ante una misma conducta hay tantas motivaciones como personas que la realizan. Cada una actúa desde su personalidad, estilo de vida, criterios... Todos muy respetables. Cada uno ha de buscar sus *motivos para la acción*; esa motivación intrínseca, la que sale de dentro, es la que alinea todo lo que sucede dentro de un proyecto de vida.

No conviene mezclar la motivación con la competición. A la postre se trata de una actitud ante la vida. Imaginemos que estamos haciendo el Camino de Santiago. Hemos decidido plantearlo como un proyecto de autosuperación personal. Vamos a disfrutarlo y vamos a divertirnos. Pero si, a medida que pasan los días, vamos sufriendo pensando en todas las personas que nos van adelantando y queremos seguir su paso, aun con extremo sufrimiento, el día a día del Camino de Santiago no se convierte en un plan de autosuperación, sino de competición. Ha perdido el sentido originario que nos planteamos. Conviene analizar nuestras actitudes ante la vida y actuar con sabiduría. Dice un proverbio taoísta que «el sabio no compite, por eso no puede ser vencido».

Cualquier situación que vivamos, incluso cada instante, es una oportunidad de aprendizaje. Quien se motive para aprender aprenderá continuamente. Se trata, como antes comentábamos, de una actitud ante la vida. Una actitud que nos predispone a la acción, aun en situaciones que puedan presentarse como conflictivas. Es interesante el consejo de Tom Peters, experto conferenciante sobre liderazgo y negocios: «Persistiré hasta que lo entienda, sin que importe lo tonto que en ese momento pueda parecer». Se trata de un excelente consejo de automotivación.

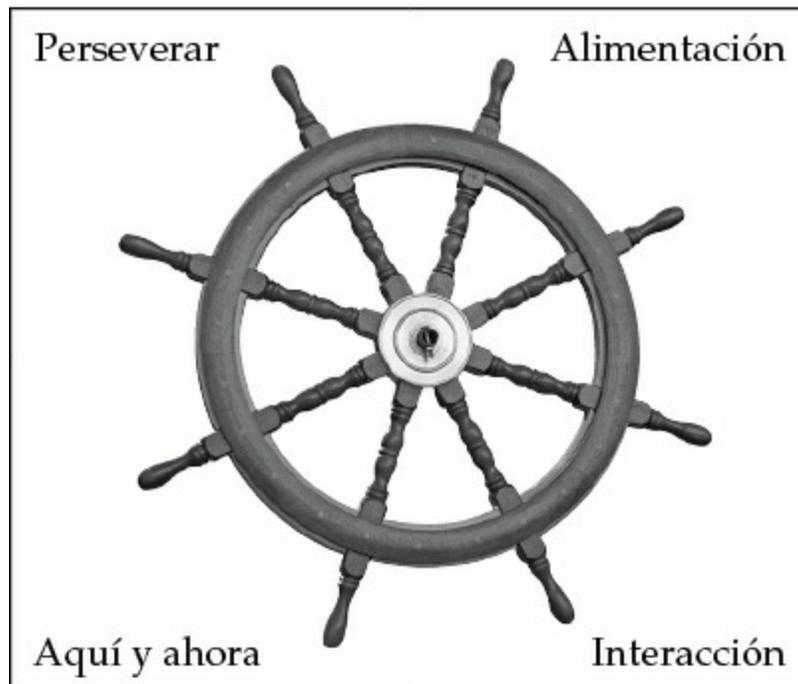
### *Propuesta*

Revisar y actualizar el proyecto de vida orienta y clarifica los motivos para la acción. Ayuda a priorizar y decidir dónde emplear nuestra energía. Internamente hace que me sienta más satisfecho por la coherencia que supone actuar así. Tomar la decisión de revisar periódicamente mis motivaciones para hacer las cosas es una forma de mantenerme vivo. Es interesante preguntarme: ¿por qué hago ciertas cosas? ¿Tienen sentido dentro del proyecto de vida que me he trazado?

### *Compromisos*

- Revisaré periódicamente la marcha de mi proyecto de vida. Ante situaciones en las que tenga que decidir me preguntaré: ¿cómo encaja esto dentro de mi proyecto de vida?
- Anotaré en el cuaderno de bitácora «mis principios para la acción». Cuáles son mis mayores e importantes motivaciones.

### **Timón 10**



### *Dimensión espiritual: perseverar*

«Todo y ya» parece ser el lema al que nos arrastra el ambiente social. Es el triunfo de la inmediatez. Esta, al parecer, se ha convertido en uno de los imprescindibles criterios de éxito social. Un ejemplo anecdótico puede iluminarnos en nuestro análisis. Atrás quedan aquellas cámaras fotográficas en las que una vez completado el rollo de película se llevaba a revelar. Había un tiempo de espera. Incluso, cuando la técnica fue perfeccionándose, aparecieron los revelados en una hora; aun así había un tiempo de espera. Y con la era digital, de la inmediatez, aparecen las instantáneas. El triunfo del instante. Evolución, sin lugar a dudas.

Traemos este tema a colación como botón de muestra de otros muchos casos. Nos dicen que incluso los avances tecnológicos potencian este sentimiento de «todo y ya». Buscamos mayor velocidad en los ordenadores, en los coches, en la vida. Nos genera cierto nivel de angustia la espera en una cola en el cine, en el teatro, en un establecimiento; esperamos la respuesta inmediata a un correo que hemos enviado... Aplaudimos y nos unimos al triunfo del WhatsApp, de la inmediatez, de lo instantáneo, del todo y ya.

Esperar y perseverar parecen valores que no están de moda, pero el entrenamiento en estas capacidades añade a la persona una riqueza emocional y espiritual enorme. Ambas, interrelacionadas, ejercitan la voluntad, tan necesaria en el transcurso prosaico de algunos momentos de nuestra vida. No todo en la vida podemos tenerlo a nuestro servicio con tanta inmediatez; incluso hay cosas y aspectos muy importantes que solamente se consiguen después de una carrera de fondo. No todo en la vida son metas para esprintar; la inmensa mayoría de las cosas son de largo recorrido, donde entra en juego el ejercicio de la voluntad, la perseverancia, la resistencia, el trabajo callado, la ilusionada espera. Mahatma Gandhi decía que «la recompensa se encuentra en el esfuerzo y no en el resultado».

La paciencia, la capacidad de esperar y de postergar el disfrute de un placer inmediato define a las personas maduras y a las que gozan de una buena inteligencia emocional. Desde la filosofía nos advierte Immanuel Kant: «La paciencia es la fortaleza del débil, y la impaciencia, la debilidad del fuerte».

En el ámbito educativo, trabajar estos imprescindibles valores vitales dota a nuestros alumnos de una serie de útiles herramientas que les permitirán construir el edificio de su vida con brillantez y elegancia.

### *Propuesta*

Hay capacidades que no están desarrolladas en el *kit* básico genético que nos entregan al nacer. Se nos regalan en germen, pero necesitan desarrollarse. Las necesidades biológicas requieren una satisfacción inmediata, pero las de contenido más espiritual exigen un entrenamiento. Sin este no es posible satisfacerlas. Aprender a esperar el tiempo necesario para lograr lo que queremos, aprender a perseverar, a resistir, a pesar de las dificultades que aparezcan en el proceso de consecución de nuestros objetivos, aprender a movilizar nuestra voluntad para conseguir lo que deseamos... ¡Cuántas oportunidades de aprendizaje nos sirve la vida! Está en nuestra mano aprovecharlas para superarnos, para crecer, para evolucionar o instalarnos en la estéril queja porque

las cosas no salen como caprichosamente yo quiero.

### *Compromisos*

- Estaré atento a las reacciones instintivas que pueda tener de frustración, de nerviosismo o de ansiedad porque lo que estoy haciendo no se solucione con la inmediatez que yo quiero. Me fijaré en pequeños detalles; de ellos están formadas las grandes cosas. Superaré obstáculos visualizando mis metas. Los interpretaré como una oportunidad para trabajar y fortalecer mi interioridad.
- Después de un período de auto-observación, anotaré en el cuaderno de bitácora qué situaciones son las que con más frecuencia me generan esos estados de insatisfacción o disgusto y diseñaré líneas de actuación. Seré perseverante y un excelente corredor de fondo, ¿para qué tengo prisa?

### *Dimensión corporal-física: alimentación*

Una alimentación equilibrada es imprescindible para la salud y el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo. Los hábitos de alimentación adecuados se traducen en combustible para toda la jornada. Las inadecuadas rutinas en la alimentación son las principales causas de estados de agotamiento que se traducen en síntomas como necesidad de sueño, falta de entusiasmo e interés, nerviosismo, irritabilidad y dificultad para concentrarse. Cuando sometemos al cuerpo a sobreesfuerzos, se resiente. Nuestro organismo necesita su tiempo para reponerse. En algunos alimentos podemos encontrar la cura de muchos de nuestros males, como el estrés y el cansancio.

El cuerpo es sabio y nunca nos engaña. Observar cómo reacciona nuestro cuerpo nos ofrece una información privilegiada de cómo tratarle adecuadamente, cuáles son sus límites y cómo vivir en consonancia con ellos. Ir *contra natura* tiene sus riesgos y se paga un precio por ello.

Nos hacemos eco de algunos de los consejos generales que nos dan los especialistas como reglas de oro: un poco de todo en cantidades razonables; la calidad sobre la cantidad; no saciarse nunca; cuatro comidas al día, sin picotear; comer sentados; la calma y la serenidad han de rodear las comidas; bebe agua en abundancia; come más alimentos que crezcan en los árboles y en las plantas y menos que sean manufacturados en plantas industriales o que requieran un sacrificio; desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un

mendigo.

Tal como venimos desarrollando, la armonía entre nuestras dimensiones física, intelectual, corporal y espiritual es fundamental para una vida sana. Javier Herráez, especialista en medicina natural y dedicado a cuidados paliativos en oncología, escribe: «La vida sana puede buscarse atendiendo a tres aspectos principales: la respiración, el movimiento y la nutrición, que deberían ser las asignaturas troncales del cuidado de la salud en una educación preventiva. [Nosotros añadimos otro aspecto: el descanso.] Pero cuidar la mente es, en realidad, el más determinante, pues todas las desarmonías empiezan en los planos no materiales y, si se ven afectados, se expresarán finalmente también a nivel físico (somatización)».

### *Propuesta*

Las comidas, especialmente las cenas, son excelentes momentos para compartir en familia lo que ha sucedido durante el día. Sin televisión y sin ruidos que impidan compartir nuestras experiencias, nuestra vida. En torno a la mesa, alimentando nuestro cuerpo, compartimos y alimentamos nuestra vida.

### *Compromisos*

- Revisar en las cenas, cuando se reúne la familia al final del día, cómo han ido las cosas: ¿qué ha sido lo más agradable día? ¿Qué lo que menos me ha gustado? ¿Hay algo que necesitamos? ¿Algo que planificar para el fin de semana juntos?
- Anotar en el cuaderno de bitácora rutinas alimentarias que debo mejorar y alimentos que tengo que ir incorporando o reduciendo en su consumo. Escuchar qué dice mi cuerpo.

### *Dimensión emocional-social: interacción*

Hay muchas propuestas que tratan de ilustrar cómo nos relacionamos las personas y las variables que inciden en la interacción humana. Los psicólogos Joseph Luft y Harry Ingham crearon una herramienta, en la línea de la psicología cognitiva, que denominan «Ventana de Johari», título que resulta de la mezcla de las letras de sus nombres. Este modelo se utiliza generalmente en grupos de autoayuda y en ejercicios de dinámica de grupo por ser uno de los modelos más interesantes para describir la interacción humana.

El modelo analiza la dinámica de las relaciones personales y el proceso de comunicación basándose en dos fuentes o puntos de vista: el «yo» y los «otros». Fruto de la interacción de ambas fuentes y del conocimiento que se maneja, la teoría articula el espacio interpersonal en cuatro áreas o ventanas. Tendremos en cuenta que estos cuadrantes están permanentemente interactuando entre sí, por lo que, si se produce un cambio en un cuadrante, este afectará a todos los demás.

El área pública en la que confluye lo que yo conozco de mí mismo y que también es conocido por los demás; lo que en mis relaciones muestro naturalmente a los demás. Responde a nuestra imagen pública. En el área oculta o secreta estarían las cosas que sabemos de nosotros mismos, pero que decidimos no revelar a los demás. Es el área conscientemente cerrada a los demás, lo privado, lo personal. Este espacio disminuye a medida que establecemos relaciones de confianza con los demás. En el área ciega se encuentran los aspectos que no sabemos de nosotros mismos, pero que a los demás les resultan obvios. Pueden ser nuestros miedos, frustraciones, inseguridades. Hay cosas que creemos que expresamos con transparencia, pero los otros las interpretan de forma totalmente diferente. En esta zona actúan los mecanismos de defensa. Existe también un área desconocida o subconsciente en la que hay aspectos de nosotros mismos que desconocemos y que también desconocen los demás. Somos maravillosamente complejos. En ocasiones, algo desconocido que hay en nosotros aflora a la superficie. Es recurrente el ejemplo del iceberg, en el que la imagen nos muestra que lo que hay debajo es inmensamente mayor que lo que vemos en la superficie, que sería lo consciente.

Según la teoría, la persona en la que predomina el cuadrante libre o «abierto» funciona de manera más armónica y sana, pues se muestra tal cual es, se conoce a sí misma y no vive con miedo a que los demás la conozcan.

### *Propuesta*

Estar abiertos a los demás, a lo que nos dicen de nosotros mismos, a lo que informan de nuestros gestos y actitudes, es aprovechar una estupenda oportunidad para nuestro crecimiento y desarrollo como personas. Cotejar el autoanálisis con la información que nos transmiten los demás, fundamentalmente las personas significativas para nosotros, puede ser un buen modelo para mantenernos alerta en nuestra línea de autosuperación, ya que nos evidencian aspectos sobre los que podemos mejorar o que podemos potenciar.

### *Compromisos*

- Escucharé lo que dicen los demás de mí, asignándole su justa medida. Agradeceré si me presentan áreas de mejora o aspectos en los que tengo que superarme. No seré reactivo, valoraré esta información con gratitud.
- Anotaré en el cuaderno de bitácora aspectos de mi vida que tengo que ir trabajando para lograr lo que quiero llegar a ser. Pautaré el camino y los pasos a seguir. No afrontaré todo a la vez, ya que puede ser un anticipo de fracaso.

### *Dimensión intelectual: aquí y ahora*

Aquí y ahora. La simplicidad del aquí y el ahora, ya que el presente es lo único que existe. Fortalecer la conexión directa con la vida, con lo que está sucediendo en este instante, es lo que nos permite vivir realmente. La preocupación por lo que va a venir, por lo que pueda suceder en el futuro, puede provocar tensión y miedo ante falsas expectativas. Cuando se revive el pasado a través de pensamientos, imágenes o sentimientos nos estamos alejando del aquí y el ahora, de lo que realmente está sucediendo, y esta huida mental se convierte en ocasiones en tristeza, dolor y resentimiento.

La imagen del paciente pescador en el río nos puede servir para entender el aquí y el ahora. Su mirada está fija en el corcho, en cómo el agua acaricia el sedal, en la flexibilidad de su caña, en atenta observación... concentrado en el momento presente, en el instante, en lo que está sucediendo ahora. Está «centrado», «con» todos sus sentidos, con todo su ser, en lo que está viviendo, en lo que realmente está sucediendo y, en definitiva, en lo que en realidad existe. Si estuviera pensando en qué hará con su pesca, estaría pre-ocupado por lo que va a suceder y que aún no existe; está contando con que tendrá excelente resultado su pesca, lo cual es imprevisible. Si su mente se lamentara de que tendría que haber venido antes, ya que parece que el día se está dando mal, y que no le hubiese costado tanto haberse espabilado en la preparación... estaría empleando su mente en imposibles, ya que el tiempo ha pasado y no es posible intervenir en él.

Un buen adiestramiento mental nos proporciona volver al momento presente. Cuando tomamos conciencia de habernos «ido» del presente, el ejercicio de vuelta, inicialmente más costoso, se convertirá, con el tiempo, en un hábito saludable. Nuestros pensamientos vagan de un lado para otro, en un ir y venir

alocado. Nuestra mente está en continua actividad caviladora, no para. Para controlar este vaivén de nuestros pensamientos debemos tomar perspectiva para darnos cuenta de que somos distintos de nuestros pensamientos. Yo soy quien tiene pensamientos, yo soy quien piensa, pero no me reduzco a mis pensamientos, soy más que todos ellos.

El *mindfulness* o atención plena significa prestar atención de una manera especial, intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar, como nos dice Jon Kabat-Zinn. La meditación nos facilita calmar nuestra mente para que podamos ver con más claridad, centrar nuestra mente en el presente, en lo que está sucediendo aquí y ahora.

### *Propuesta*

Vicente Simón, en su libro *Aprender a practicar «Mindfulness»*, nos invita a trabajar con nuestras visiones del presente, del pasado y del futuro para ponernos en contacto con el estado de conciencia que todos llevamos dentro, al que llama «estado de presencia». El autor nos invita a tener ciertas actitudes respecto al presente, al pasado y al futuro. *Respecto al presente*: la aceptación, no oponer resistencia al fluir de la vida. Las resistencias producen sufrimiento con su correlato corporal (dolores de espalda, insomnio) y nos priva de la calma y la lucidez. El desprendimiento, el soltar, el no aferrarnos, el liberarnos de los apegos, porque «siempre que hay apego hay sufrimiento», aforismo budista. Observar la realidad sin juzgarla e impregnarla de amor. *Respecto al pasado*, nos invita a seguir una instrucción fundamental: «Observar lo que aparece, teniendo bien claro que son contenidos que no pertenecen al presente, sino que solo son recuerdos o escenificaciones (pensamientos, emociones, sentimientos) carentes de consistencia. Su realidad se reduce a la de una actividad mental, no es la realidad de lo que está aconteciendo ahora». Esto libera de esas deudas emocionales como los resentimientos, la culpa y el odio. El ser humano, al sentirse incompleto, pone sus expectativas en el futuro. Vamos dejando ese vivir en plenitud en un tiempo futuro inexistente. *El futuro* se puede imaginar, pero no vivir. «La respuesta a este espejismo del futuro consiste en vivir en plenitud el presente». La vivencia del presente, con toda su riqueza y exuberancia, será lo que nos proporcione felicidad.

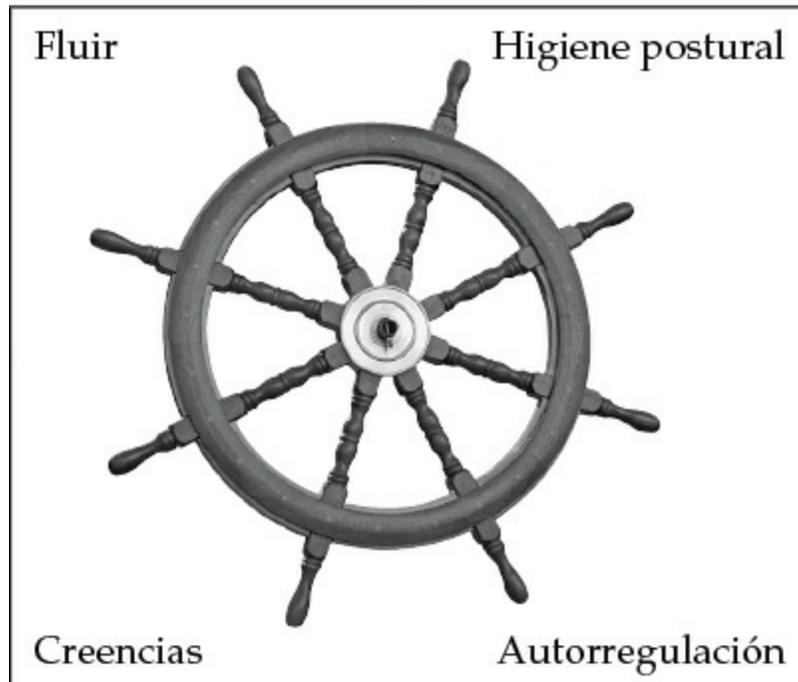
### *Compromisos*

- Analizaré mi actitud ante la vivencia del tiempo teniendo en cuenta que el presente es el que existe. ¿Vivo mi pasado como lo que es, como algo ya

pasado? ¿Sueño futuros sin presentes?

- Anotar en el cuaderno de bitácora los resultados de las reflexiones, conclusiones e interrogantes que considere más importantes.

### Timón 11



*Dimensión espiritual: fluir*

Hemos experimentado situaciones en las que «se nos ha pasado el tiempo volando» mientras hemos estado absortos en una actividad y hemos disfrutado intensamente mientras la realizábamos. Este estado lo ha definido y estudiado el psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi y lo ha llamado *flow*, fluir o flujo. Toda la persona está implicada y absorta en la actividad, utilizando al máximo sus destrezas y habilidades y experimentando una enorme satisfacción, una sensación de plenitud, de perfecta sintonía. Las tareas más cotidianas realizadas conscientemente, focalizando nuestra atención en el aquí y ahora, con objetivos claros, disfrutándolas... pueden convertirse en excelentes momentos de disfrute, de gozo, de plenitud, de *flow*. Estas sensaciones de flujo son más habituales en personas que se dedican al arte o en deportistas, pero también están al alcance de cualquier persona. Una variable fundamental que hay que tener en cuenta es cómo interpretamos lo que nos sucede: «Cómo nos sentimos, la alegría de vivir,

depende en último término y directamente de cómo la mente filtra e interpreta las experiencias cotidianas».

Estas experiencias descritas desde la psicología y otras desde corrientes filosóficas nos invitan a no aferrarnos a las cosas, dejando que fluyan, que pasen, que se deslicen con un ritmo apenas perceptible, hasta que lleguen a su destino. Esta sensación de ingravidez hace que las cosas adquieran un sentido distinto, más etéreo. Para mejorar la vida hay que mejorar la calidad de nuestras experiencias.

### *Propuesta*

A veces, interpretar las cosas con absoluta seriedad, como si no hubiera un mañana, nos enquistamos, nos hace sobrevalorar y sobredimensionar en exceso lo que está sucediendo. Dejar que las situaciones fluyan hará que, como el agua del río, todo siga por su cauce. Si nos empeñamos en poner compuertas en este fluir de las cosas y de la vida, las situaciones nos desbordarán y se nos harán incontrolables.

### *Compromisos*

- Elegiré un momento del día en el que tenga que realizar una actividad en concreto y, antes de empezar, pararé unos instantes y me diré... (esto u otras frases con este sentido): «Este es un momento especial... Voy a disfrutar intensamente lo que voy a hacer... Me relajo... Me calmo... Me suelto... Echo fuera preocupaciones y pensamientos incómodos. Es mi momento para disfrutar... Todo rodará... Todo fluirá por su cauce...».
- Anotar en el cuaderno de bitácora cómo me he sentido realizando esa actividad que he delimitado y en la que he focalizado mi atención.
- Anotar en el cuaderno de bitácora mi opinión respecto a esta frase del emperador Marco Aurelio: «Si te sientes dolido por las cosas externas, no son estas las que te molestan, sino tu propio juicio acerca de ellas».

### *Dimensión corporal-física: higiene postural*

La espalda es una de las zonas de nuestro cuerpo que acumula más tensiones físicas y psíquicas. El dolor, como síntoma, nos avisa de que hay algo en nuestro cuerpo que no está funcionando bien. Es como ese piloto luminoso del coche que se enciende avisándonos de que debemos detener el vehículo porque se ha

detectado una grave avería. De nada serviría quitar la bombilla para que desapareciera la inquietante luz roja. Parece obvio que no es la solución más adecuada, aunque podemos descubrirnos con frecuencia actuando así. Siento dolor en alguna parte de mi cuerpo, ingiero un fármaco y el dolor desaparece. Basándonos en la comparación anterior, hemos eliminado la lucecita, el síntoma, pero la causa del dolor sigue ahí. Nuestro cuerpo no engaña, es inteligente hacerle caso, porque nos ofrece una precisa información de cómo estamos.

La medicina nos advierte de que el mejor remedio es la prevención. Manteniendo buenos hábitos posturales en el trabajo y en nuestra vida diaria aseguramos una mayor calidad de vida. Los expertos aseveran que hay factores que favorecen la aparición de molestias: edad, sobrepeso, profesiones donde la espalda es más castigada, sedentarismo, malas posturas, colchón inadecuado, y otros de índole emocional (estrés laboral o ansiedad). Funcionamos como un todo.

Los especialistas aconsejan para mantener con salud nuestra espalda: hacer ejercicio físico regularmente, no hacer movimientos bruscos, nadar, mantener un peso adecuado... Cuando estemos *sentados*, estar bien apoyados en el respaldo, con las piernas flexionadas y los pies en contacto con el suelo. Incluso estando bien sentados no se recomienda permanecer en esa posición más de una hora; es conveniente levantarse y cambiar de postura de vez en cuando. *Caminar bien*: alinear la cabeza con la espalda y elevar el pecho. La respiración debe ser profunda. Adoptar una postura estable y relajada. Caminar activando las piernas y los pies, sin mover excesivamente las diferentes partes del cuerpo. Apoyar el pie de forma suave. *Al levantar peso*: no arquear la espalda o curvar la columna hacia adelante ni alejarlo del cuerpo al cargarlo. Lo mejor es doblar las rodillas y agacharse, manteniendo la espalda recta. *Subir y bajar escaleras*: subirlas con los abdominales bien firmes, como si los encogieses en dirección hacia la espalda y sintiendo como si un hilo recorriera el cuerpo desde los pies hacia a cabeza. Al bajarlas, colocar un pie en el suelo, primero apoyando la punta y asentando después el talón, cediendo con las piernas y doblando ligeramente las rodillas.

### *Propuesta*

Revisar nuestros hábitos posturales y corregir las costumbres defectuosas evitará que tengamos molestias que, con el tiempo, pueden convertirse en lesiones. Leer y poner en práctica las recomendaciones de los especialistas es el mejor mecanismo de prevención.

### *Compromisos*

- Leeré y practicaré las recomendaciones que los especialistas proponen para fortalecer y flexibilizar la columna.
- Anotar en el cuaderno de bitácora una selección de ejercicios que he practicado y me han resultado beneficiosos. Haré una tabla personalizada.

### *Dimensión emocional-social: autorregulación*

Durante nuestra infancia y adolescencia, nuestros padres, el colegio y la sociedad en general van regulando gradualmente nuestras conductas con vistas a una adecuada adaptación a la vida en familia y en sociedad. Esta regulación externa debe ser provisional para dar paso a un tipo de regulación cuyo origen sea el propio dinamismo interior de cada persona. La heterorregulación, si no es transitoria, se convierte en un virus nocivo que impide el crecimiento, creando una insana dependencia. La propia persona, en el ejercicio de su libertad y una vez adquiridas las herramientas básicas para su propia gestión, debe manejar el timón de su propia vida. La habilidad y pericia en su manejo depende del ejercicio.

Esta autorregulación es esencial en las relaciones humanas, nunca exentas de tensiones. La resolución de conflictos de forma pacífica y positiva tiene mucho que ver con la autorregulación de sentimientos y emociones. Entre ellas podemos citar la arquitectura dinámica del enfado: 1) La situación conflictiva aparece y se enciende el fuego. 2) Surge en nosotros una postura reactiva que lo extiende y lo aviva. 3) La situación llega a ser incontrolable y devastadora. 4) Cuando regresa la calma a nuestra vida nos arrepentimos de habernos sobrepasado en nuestras valoraciones y palabras. Lo sorprendente es que este esquema se repite con frecuencia cada vez que se inicia una nueva chispa. Después de la discusión, de cada enfado, vuelta a lo mismo. Si no nos auto-observamos ni somos conscientes del proceso, no podremos intervenir ni autorregularnos, y, a la postre, tampoco podrá haber evolución.

Usando una brillante comparación, Thich Nhat Hanh escribe en su libro *Domar al tigre interior. Meditaciones sobre la transformación de las emociones difíciles*, sobre la importancia de la autorregulación y su trascendencia: «Si tu casa está ardiendo, lo más urgente es correr hacia ella e intentar apagar el fuego, y no correr hacia aquella persona que crees que es el pirómano. Si vas a buscar al que sospechas que la ha incendiado, tu casa se quemará hasta los cimientos

mientras lo persigues. Eso no es lo que haría una persona inteligente. Debes correr hacia tu casa y apagar el incendio. *Cuando te enfadas*, si sigues interactuando o discutiendo con la otra persona, si intentas castigarla, estás actuando exactamente como alguien que persigue al incendiario mientras su hogar se consume en llamas».

### *Propuesta*

Ejercitar la autorregulación hace que me sienta más libre. Memorizar y poner en práctica una sencilla táctica de tres pasos ayuda: *para, observa y actúa*. Fáciles de recordar; la práctica dependerá. «La habilidad de hacer una pausa y no actuar por el primer impulso se ha vuelto aprendizaje crucial en la vida diaria» (Daniel Goleman).

### *Compromisos*

- Estaré atento a mis reacciones físicas y emocionales cuando algo no sale como yo deseo. Me dará pistas para conocer el momento adecuado para poner en práctica la táctica de los tres pasos: para, observa y actúa.
- Anotaré en el cuaderno de bitácora cómo voy evolucionando en la táctica de los tres pasos y registraré la mejora de los resultados.

### *Dimensión intelectual: creencias*

El modisto o la modista tienen una serie de patrones que utilizan para hacer los distintos tipos de vestidos. Los colocan encima de la tela, marcan y cortan. Nuestras creencias son como esos patrones sobre la base de los cuales marcamos y cortamos la realidad. Nuestra interpretación de la realidad depende de esas creencias que, en muchos casos, son inconscientes y que se instalan en nosotros condicionando nuestra forma de actuar. Son sentimientos de certeza que tenemos sobre el significado de algo, afectando a la percepción que tenemos de nosotros mismos, de los demás, de las cosas y situaciones que nos rodean. Son una fuerza muy poderosa dentro de nuestra conducta y algo exclusivamente personal. Dicho de otra forma, nosotros no vivimos la realidad en sí, sino una elaboración mental de la misma: el mapa no es el territorio. A través de nuestro sistema de creencias y valores damos significado y coherencia a nuestro modelo del mundo, al que estamos profundamente vinculados.

Somos muy reacios a modificar alguna de nuestras creencias. Cuestionar alguna de ellas desestabiliza al resto, ya que conforman un sistema interrelacionado. Por tal motivo intentamos confirmar nuestras creencias. Todos tenemos creencias que nos sirven como recursos, que nos posibilitan, y otras que nos limitan. Las primeras nos ayudan a afrontar con éxito situaciones complejas; las segundas nos roban energía. Algunas llegaron a nosotros y las aceptamos sin cuestionarlas, ya que provenían, en general, de personas importantes para nosotros. «Las creencias antiguas son difíciles de erradicar, aunque sean demostrablemente falsas» (Edward Osborne Wilson). Otras vienen de lo que hemos vivido, de los medios de comunicación...

Es importante conocer cuáles son nuestras creencias esenciales para cambiar aquellas que nos limitan y sustituirlas por otras potenciadoras. Ten presente este principio: «Si crees que puedes: es verdad. Si crees que no puedes: es verdad».

El poder de nuestros pensamientos es sorprendente. La Programación Neurolingüística (PNL) nos advierte de que la verbalización da fuerza al pensamiento, convierte en sonido la idea. La palabra es tremendamente poderosa, el verbo se convierte en acción. Verbalizar «no voy a poder hacerlo» se va a materializar. Desde el momento en que nos damos cuenta de cómo hablamos, podemos cambiar nuestra manera de hablar, y esto afectará a nuestros pensamientos según nos convenga. «Simón dice: “Pienso así porque mi vida es un desastre”. No, Simón, tu vida es un desastre porque piensas así» (Andrew Matthews).

### *Propuesta*

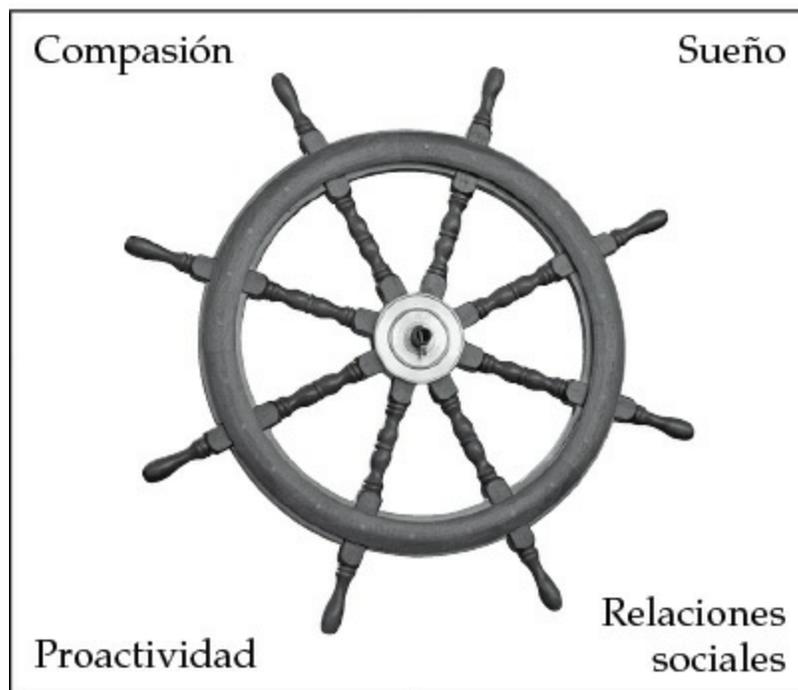
Cuidar y observar nuestro sistema de creencias es un ejercicio directamente relacionado con nuestra calidad de vida. Escribe Tony Robbins: «Las creencias tienen el poder de crear y de destruir. Los seres humanos tenemos una imponente habilidad para tomar cualquier experiencia de nuestras vidas y crear un significado que nos incapacita o que puede salvar literalmente nuestras vidas».

### *Compromisos*

- Buscar y leer las once creencias irracionales básicas de Albert Ellis y anotar en el cuaderno de bitácora las que tengan que ver más conmigo y cómo puedo ir afrontándolas. Albert Ellis es el creador de la Terapia Racional Emotiva (TRE). Su método terapéutico intenta descubrir las irracionalidades de nuestros pensamientos y con ello sanar las emociones

dolorosas, dramatizadas y exageradas que son consecuencia de los esquemas mentales distorsionados. Ellis parte de la hipótesis de que no son los acontecimientos (A) los que nos generan los estados emocionales (C), sino la manera de interpretarlos (B). No es A quien genera C, sino B. Por tanto, si somos capaces de cambiar nuestros esquemas mentales (D), seremos capaces de generar nuevos estados emocionales (E) menos dolorosos y más acordes con la realidad, por tanto más racionales y realistas.

## Timón 12



*Dimensión espiritual: compasión*

El exquisito arte de la compasión, la joya de las actitudes espirituales. No existe plenitud de vida sin su práctica habitual. No hay vida coherente sin su ejercicio. En la compasión se entremezclan amor y sufrimiento. Cuando nos visita el sufrimiento en las pruebas que la vida nos va regalando y lo vamos manejando con la habilidad que somos capaces, entendemos mejor a los demás, conocemos mejor los movimientos de su corazón y nos abrimos al amor.

La dinámica de la compasión desborda los límites de lo establecido o lo esperable. Jesús de Nazaret muestra compasión perdonando a quienes le están quitando la vida; el Dalai Lama se muestra compasivo hacia los soldados chinos

que invadieron el Tíbet, su patria sagrada; Mahatma Gandhi reza por su asesino tras recibir el impacto de la bala que lo mató... ¿Hay profundidad espiritual mayor que la compasión?

El perdón, la empatía, el amor, son ramas del árbol de la compasión. Quien ve el dolor y aparta la mirada no es compasivo. La persona compasiva se hace presente en el sufrimiento del otro; le está diciendo con su estar ahí: «Te acompaño, puedes contar conmigo». La compasión implica en profundidad a la persona, la interroga y le exige respuesta.

Cultivar la compasión con nosotros mismos, con los demás y con el mundo es el alto secreto del crecimiento y desarrollo espiritual. Ser compasivo es sentirse en comunión (*común-uniión*), porque nada de lo que sucede me es ajeno.

### *Propuesta*

Ejercitar la compasión es imprescindible en todo itinerario espiritual. Como el sufrimiento es compañero de camino de la humanidad y coloca su brazo sobre los hombros de todos los seres humanos, es fácil encontrarnos ante la disyuntiva de comprometernos o mirar hacia otro lado.

Una alegoría puede ayudarnos a intuir la profundidad del tema. El planeta «yo» sufre, pero no habrá evolución personal si solamente describo movimientos de rotación, si estoy encerrado y dando vueltas en torno a mi «ego». Para que se dé crecimiento personal y espiritual hace falta otro movimiento: «trasladarnos» a los demás. Esto dará origen a otras muchas inesperadas sorpresas, y todas con matices diferentes, como las hermosas estaciones. Una persona compasiva es consciente de pertenecer a un universo más amplio e interrelacionado.

### *Compromisos*

- Practicar *meditaciones sanadoras*.
  - Determinaré un *tiempo de meditación* sobre alguno de mis sufrimientos personales.
    - Elijo el momento adecuado. Creo el ambiente necesario. Sigo los pasos previos: postura, respiración, relajación...
    - Traigo a mi mente el sufrimiento que me preocupa. Lo observo. Lo acepto. Expreso desde lo más hondo de mi corazón mi deseo de que ese sufrimiento cese, que desaparezca. Expreso mi deseo profundo de liberarme de él.
    - Si yo he intervenido en la causa de ese sufrimiento, me perdono.

Aunque encuentre resistencias en mi interior que rechacen ese perdón, vuelvo a concederme sinceramente el perdón. Así todas las veces que sea necesario hasta su aceptación. *Posiblemente la total aceptación del perdón exija varias sesiones.*

- Muestro compasión conmigo mismo. Acepto mi perdón para poder seguir en mi crecimiento personal y espiritual.
  - Me bendigo a mí mismo, me deseo el bien, para continuar en el viaje de mi vida.
- Sugerencia. Hacer este ejercicio sanador, pero, en vez de centrarnos en nuestros propios sufrimientos, centrándonos en otras personas que nos han hecho sufrir y ejercitar la compasión a través del perdón. Los mismos pasos anteriormente descritos pueden servirnos de ayuda. Es fundamental mostrar compasión con esas personas a través del perdón y la bendición.
- Anotar en el cuaderno de bitácora la evolución que experimento o lo que sucede tras las meditaciones sanadoras.
  - Escribo los pensamientos y sentimientos que me aparecen tras la lectura de este texto del maestro zen y poeta Thich Nhat Hanh: «Cuando empiezas a comprender el sufrimiento del otro nace la compasión, y no vuelves a pensar que esa persona sea tu enemigo. Puedes amar a tu enemigo. En el momento en que te das cuenta de que ese supuesto enemigo sufre y quieres ayudarlo a dejar de hacerlo, deja de ser tu enemigo».

### *Dimensión corporal-física: sueño*

Adecuados hábitos de sueño y felicidad van íntimamente unidos. No dormir lo suficiente ni con la calidad adecuada provoca retrasos en el desarrollo físico, cognitivo e intelectual. Los excesos de falta de sueño no se recuperan totalmente, solo una pequeña parte: entre un 10 % y un 20 % valoran los especialistas. El sueño es un taller de reparación donde se restaura todo lo que hemos desgastado durante el día y donde organizamos todo lo sucedido en la jornada. Lo que aprendemos durante el día lo memorizamos y estructuramos por la noche. Cuando el sueño es de mala calidad, las consecuencias se manifiestan al día siguiente: irritabilidad, cansancio, disgusto, mal humor, dificultades en la concentración, ojeras, cansancio de ojos... Cuando es recurrente, en los adultos puede provocar serios problemas de salud: tendencia a la ansiedad y a la depresión, molestias gastrointestinales, problemas cardiovasculares que pueden

derivar en serios trastornos. A los niños les puede afectar manifestando dificultades de adaptación, inseguridad, fracaso escolar y soledad. Dormir bien supone tener mejor calidad y esperanza de vida.

El Dr. Eduard Estivill, pediatra, neurofisiólogo y especialista europeo en medicina del sueño, propone estas pautas: un niño de entre 2 y 3 años necesita once horas de sueño al día. Un adolescente, entre nueve y diez. Un adulto, siete u ocho. A partir de los 60, entre cinco o seis. Dice también que el cerebro trabaja más mientras duerme que cuando está despierto. Manda más y organiza muchas más cosas. Mientras dormimos, lo que funciona son las estructuras más internas de nuestro cerebro. La vigilia está controlada por la corteza cerebral, la parte más externa, mientras que el sueño se produce en las estructuras más profundas. En estas estructuras profundas de nuestro cerebro es donde se segrega la denominada hormona del crecimiento. En los adultos, esta hormona permite la regeneración de la piel.

Si tenemos un buen sueño tendremos un buen día. Y si tenemos un buen día tendremos un buen sueño. Todo lo que sucede durante el día influye en nuestro sueño, y todo lo que pasa durante nuestro sueño influye en nuestro día.

### *Propuesta*

Cuidar los patrones de sueño y descanso. Vigilar e investigar el origen y consultar, en su caso, si tengo dificultades en conciliar el sueño. Tendré presente que una «deuda» de sueño pasará factura y valoraré si me compensa el «interés» añadido que tendré que pagar.

### *Compromisos*

- Mantendré una adecuada rutina de sueño. Prepararé el momento previo para crear las circunstancias adecuadas para que el sueño sea auténticamente reparador. Antes de dormir, evitaré todo tipo de imágenes o lecturas de contenidos violentos o desagradables; el cerebro lo revive durante la noche.
- Anotaré en el cuaderno de bitácora algún sueño agradable del que me acuerde y aventuraré una interpretación positiva.

### *Dimensión emocional-social: relaciones sociales*

El hombre es un ser social por naturaleza, lo mismo que en la naturaleza del

agua está inscrita su humedad. Eliminar las relaciones sociales en un ser humano tiene graves y serias repercusiones sobre su salud tanto física como mental. Este tipo de privaciones dejan una huella indeleble. La interacción entre personas aumenta la autoestima y a su vez, afirman los especialistas, refuerza el sistema inmunológico. La vida moderna ha fragmentado los espacios de intercambio social. En los pueblos se interactuaba y se crecía en la calle entre juegos y risas. En la ciudad hay un repliegue hacia el interior del ámbito familiar. Tres lugares, fundamentalmente, son aquellos en los que desarrollamos nuestras relaciones sociales: la casa, el trabajo y el espacio público, evidentemente con un compromiso y desigual profundidad en la relación. Con los nuevos avances tecnológicos, hoy se está dando un hecho insólito e impensable no hace mucho tiempo: las nuevas generaciones cuentan por cientos el número de «amigos». Los estudios demuestran que las relaciones «cara a cara» tienden a ser más fuertes y duraderas que las que se establecen *on line*. La intimidad, la ternura, la confianza y la reciprocidad no se pueden dar en igualdad de condiciones en ambas situaciones. Según un estudio llevado a cabo por varios investigadores de la Universidad de Sheffield Hallam, en el Reino Unido, la cantidad media de amigos en las redes sociales era de 150. De ellos solo cinco forman el núcleo de amigos, el resto son ciberconocidos.

Los estudios sobre los beneficios que aportan a la salud las relaciones sociales hablan de que, además de reforzar el sistema inmunológico, reducen el estrés y la ansiedad. Incluso afirman que aquellas personas con menos vínculos sociales tienen más probabilidades de sufrir enfermedades cardíacas y depresión. Sea lo que sea, el hecho de tener más amigos incrementa las probabilidades de compartir sentimientos, salir y realizar múltiples actividades juntos, lo que en general fomenta actividades saludables.

### *Propuesta*

Aun en el caso de considerar que no tenemos recursos ni muchas habilidades sociales para entablar conversaciones y hacer amigos, existe la posibilidad de aprenderlos. Hay mucha literatura sobre el tema. Son más los beneficios que aportan a nuestra salud física y psicológica que el trabajo que nos suponga ponerlas en práctica. Hay muchas líneas de trabajo; cada uno verá qué le conviene reforzar para mejorar en su vida: aprender a expresar el desagrado, la molestia o el disgusto sin culpabilizar a nadie, aprender a decir no de forma adecuada, aprender a ser asertivo sin violencia...

### *Compromisos*

- Ejercitaré algunos recursos que facilitan las relaciones sociales: 1) Escuchar más y hablar menos. 2) No interrumpir o hacer observaciones cuando alguien me esté hablando. 3) Preguntar sobre las aficiones, el trabajo. 4) Ser amable cuando nos pidan ayuda. Contribuir en algo o servir a los demás sin pedir nada a cambio es una oportunidad de crecimiento. 5) Legitimar los sentimientos de los demás. Aceptarlos sin juzgarlos alivia el sufrimiento de la persona. 6) No relegar el contacto (físico o telefónico), intentar no recorrer en exclusiva territorios digitales. 7) No instalarse en la queja. En la base de esta actitud hay una insatisfacción personal o incluso orgullo: «Cada vez que te quejas de alguien estás diciendo que tú eres mejor que él» (Anthony de Mello).
- Anotaré en el cuaderno de bitácora las estrategias y recursos que me van siendo más eficaces en el fomento y perfeccionamiento de mis relaciones sociales.

### *Dimensión intelectual: proactividad*

La persona que no espera a que las cosas sucedan, sino que crea las condiciones para que sucedan, es una persona proactiva. Es una persona que anticipa, dentro de sus capacidades y posibilidades, lo que va a suceder. Traza las coordenadas necesarias para que las cosas ocurran. Crea las causas adecuadas para que surjan los efectos apropiados. No asienta su punto de apoyo en la casualidad, sino en la causalidad. Si quiere algo, se pone en marcha.

Las personas proactivas están en las antípodas de las reactivas. Quien no crea las causas adecuadas para que las cosas sucedan y espera que sucedan «porque sí» son personas reactivas. Cuando aparece el estímulo responden. Acción-reacción. Este tipo de personas suelen albergar en su interior insatisfacción, ya que las cosas no salen como quisieran. Dejan en manos de la fortuna, del azar, del destino y de la suerte sus deseos. El éxito no llega y, si llega, no es cuando se espera, y dura poco. La buena suerte se crea, se va haciendo día a día, no llega como por arte de magia. No podemos controlar todo lo que nos sucede en la vida, ya que siempre hay un margen para lo inesperado, pero sí podemos crear las causas para que las cosas sucedan. Stephen Covey formuló el principio del 10/90: la vida es un 10 % de lo que nos ocurre y un 90 % de lo que hacemos al respecto.

El gran reto está en crear causas positivas para que haya más probabilidades de que sucedan cosas positivas. Quien siembra generosidad, respeto, confianza y amabilidad recoge semillas de lo sembrado; quien siembra vientos recoge tempestades. He aquí nuestra libertad de actuación.

Somos proactivos cuando generamos pensamientos, palabras, emociones y acciones positivas. Tomar la iniciativa, tener claro el objetivo y crear las condiciones para que las cosas sucedan es un criterio de éxito.

### *Propuesta*

Si quiero que suceda algo en mi vida tengo que poner los medios adecuados para que pueda ocurrir. Planificar y actuar. Los brazos cruzados no permiten la acción.

### *Compromisos*

- Teniendo presente mi escala de valores diseñaré los pasos necesarios para facilitar que esos valores estén presentes en mi vida diaria. Generaré las condiciones para que sucedan.
- Anotaré en el cuaderno de bitácora las líneas de actuación que seguir para la consecución de mis objetivos.

# Bibliografía

## Lecturas que iluminan

- ALEMANY, C. (ed.), *14 aprendizajes vitales*. Bilbao, Desclée de Brouwer, 1988.
- ANDERSON, B., *Estirándose. Guía completa de estiramientos para tonificar, flexibilizar y relajar el cuerpo*. Barcelona, RBA, 2005.
- ANDRÉS, E., *La educación de la interioridad. Una propuesta para Secundaria y Bachillerato*. Madrid, CCS, 2009.
- BODIAN, S., *Meditación para «dummies»*. Barcelona, PAPF, 2012.
- BROOKS, R. / GOLDSTEIN, S., *El poder de la resiliencia. Cómo superar los problemas y la adversidad*. Barcelona, Paidós, 2010.
- BUWAY, J., *Shimriti. De la ignorancia a la sabiduría*. Barcelona, RBA 2004.
- CABARRÚS, C. R., *Cuaderno de bitácora para acompañar caminantes*. Bilbao, Desclée de Brouwer, 2000.
- CODERCH, E., *Palabras del silencio. Inspiraciones de las tradiciones espirituales de todo el mundo para la armonía interior*. Barcelona, Océano Ámbar, 2006.
- COLLARD, P., *Las ocho sendas del «mindfulness»*. Madrid, Gaia, 2015.
- COVEY, S., *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*. Barcelona, Paidós, 2011.
- CSIKSZENTMIHALYI, M., *«Flow» (fluir). Una psicología de la felicidad*. Barcelona, Kairós, 2011.
- DALAI LAMA, *Mi biografía espiritual*. Madrid, Zenith-Planeta, 2010.
- D'ORS, P., *Biografía del silencio*. Madrid, Siruela, 2013.
- ESCUELAS CATÓLICAS, *¿Líderes o gestores? Liderazgo espiritual en los centros educativos*. Madrid, Santillana, 2007.
- *Reflexiones en torno a la competencia espiritual. Investigaciones ECM. Serie PaidoGPS, 1*.
- FRANKL, V., *El hombre en busca de sentido*. Barcelona, Herder, 1979.
- GARCÍA CAMPAYO, J. / DEMARZO, M., *Manual práctico. «Mindfulness». Curiosidad y aceptación*. Barcelona, Siglantana, 2014.
- *«Mindfulness». Curiosidad y aceptación*. Barcelona, Singladura, 2015.
- GARTH, M., *Luz de estrellas. Meditaciones para niños I*. Barcelona, Oniro, 2010.
- GÓMEZ CARRIZO, P., *101 consejos para sentirse bien*. Barcelona, Biblok, 2009.

- HANH THICH NHAT, *Domar al tigre interior. Meditaciones sobre la transformación de las emociones difíciles*. Barcelona, Plataforma, 2014.
- HANH THICH NHAT / COMUNIDAD DE PLUM VILLAGE, *Plantando semillas. La práctica del «mindfulness» con niños*. Barcelona, Kairós, 2015.
- HARVEY, J. R., *Relajación total*. Barcelona, RBA, 2006.
- KABAT-ZINN, J., *«Mindfulness» para principiantes*. Barcelona, Kairós, 2013.
- KERSTIN, G., *99 maneras de ser feliz. Guía de pequeños placeres que iluminan la vida*. Barcelona, Océano Ámbar, 2009.
- *101 caminos para la serenidad. Momentos de inspiración y plenitud*. Barcelona, Océano Ámbar, 2002.
  - *Secretos de la serenidad. 222 estrategias para promover la calma*. Barcelona, Océano Ámbar, 2007.
- LÓPEZ GONZÁLEZ, L., *La relajación en el aula. Recursos para la educación emocional*. Madrid, Wolters Kluwer, 2007.
- (coord.), *Maestros del corazón. Hacia una pedagogía de la interioridad*. Madrid, Wolters Kluwer, 2013.
- MANDINO, O., *El vendedor más grande del mundo*. Barcelona, Grijalbo, 1988.
- MARTÍNEZ OCAÑA, E., *Cuerpo espiritual*. Madrid, Narcea, 2009.
- MAZZOLA, N. / RUSTERHOLZ, B., *«Mindfulness» para profesores*. Bilbao, Desclée de Brouwer, 2014.
- OSHO, *El equilibrio cuerpo-mente*. Barcelona, Debolsillo, 2010.
- PIERA GOMAR, M., *La sesión de pastoral de interioridad*. Madrid, PPC, 2014.
- PRADERVAND, P., *El arte de bendecir*. Santander, Sal Terrae, 2011.
- QUICK, A., *102 ideas para enriquecer tu vida sin gastar dinero*. Barcelona, Oniro, 2011.
- ROSS, D., *1001 perlas de sabiduría*. Barcelona, Grijalbo, 2007.
- ROVIRA, A., *La buena vida*. Madrid, Aguilar, 2008.
- SCHOEBERLEIN, D., *«Mindfulness» para enseñar y aprender. Estrategias prácticas para maestros y educadores*. Madrid, Gaia, 2012.
- SHARMA, R. S., *Una inspiración para cada día de «El monje que vendió su Ferrari»*. Barcelona, Debolsillo, 2010.
- SIMÓN, V., *Aprender a practicar «mindfulness»*. Madrid, Sello, 2013.
- SNEL, E., *Tranquilos y atentos como una rana*. Barcelona, Kairós, 2015.
- TOMOE ABELLA, P., *Técnicas de relajación para tiempos difíciles*. Barcelona, RBA, 2013.
- TORRALBA, F., *Inteligencia espiritual*. Barcelona, Plataforma, 2010.

- *Inteligencia espiritual en los niños*. Barcelona, Plataforma, 2012.
- *El sentido de la vida*. Barcelona, CEAC, 2011.
- TRECHERA, J. L., *La sabiduría de la tortuga. Sin prisas pero sin pausa*. Barcelona, Almuzara, 2010.
- VÁZQUEZ BORAU, J. L., *La inteligencia espiritual o el sentido de lo sagrado*. Bilbao, Desclée de Brouwer, 2010
- WALLACE, B. A., *El poder de la meditación*. Barcelona, Oniro, 2010.
- YOGANANDA, P., *La paz interior. El arte de ser calmadamente activo y activamente calmado*. Self-Realization Fellowship, 2011.

## Cuentos y parábolas

- BACH, R., *Juan Salvador Gaviota*. Buenos Aires, Javier Vergara, 1984.
- BERMEJO, J. C., *Regálame la salud de un cuento*. Santander, Sal Terrae, 2004.
- BERZOSA, R., *Parábolas para una nueva evangelización*. Burgos, Monte Carmelo, 1996.
- BUCAJ, J., *Déjame que te cuente: los cuentos que me enseñaron a vivir*. Barcelona, RBA, 2002.
- Cientos de cuentos y parábolas para todos*. Burgos, Monte Carmelo, 2005.
- FIKSLER, M., *De cuentos y aliados, el cuento terapéutico*. Bilbao, Desclée de Brouwer, 2012.
- FISHERT, R., *El caballero de la armadura oxidada*. Barcelona, Obelisco, 1998.
- GIBRAN, Kh., *El profeta*. Barcelona, Urano, 1987.
- IBARROLA, B., *Cuentos para soñar. Educar las emociones (2 vols.)*. Madrid, SM, 2001.
- MARTÍNEZ BELTRÁN, J. M., *Educar con cuentos*. Madrid, PPC, 2005.
- NOGUCHI, Y., *La ley del espejo. Una regla mágica que da solución a cualquier problema en la vida*. Barcelona, Comanegra, 2011.
- REAL NAVARRO, J., *Érase una vez...* Madrid, CCS, 1997.
- ROVIRA, A. / TRÍAS, F., *La buena suerte*. Barcelona, Empresa Activa, 2008.
- ROSHAN, A., *Piensa con el corazón. Historias inspiradoras para encontrar la paz interior*. Madrid, Edaf, 2014.
- SHARMA, R. S., *El monje que vendió su Ferrari*. Barcelona, Debolsillo, 2008.
- YNARAJA DÍAZ, J., *Nuevas parábolas*. Salamanca, Sígueme, 1991.

## **Escuchando y aprendiendo de otros lenguajes**

BERGER, S., *Diez minutos para sentirse zen. Más de 300 consejos y ejercicios para alcanzar la serenidad*. Barcelona, Paidós, 2010 [Zen en el cuerpo. Zen en la cabeza. Zen en cualquier situación. Zen en casa].

FISBEIN, M. R., *Aromaterapia*. Barcelona, RBA, 2006.

LEMOINE, M. F., *Yoga para personas muy ocupadas*. Barcelona, Susaeta, 1990.

*Mi primer libro de yoga*. Madrid, Colegio de Profesores de Yoga de la Red GFU de Madrid, 2000.

POVO, M., *Feng shui*. Barcelona, RBA, 2007.

TRÖKES, A., *El gran libro del yoga*. León, Everest, 2002.

WINSOR, M. / LASKA, M., *Pilates*. Barcelona, RBA, 2006.

# Contenido

Portadilla

Introducción

Parte I. El porqué y el para qué

Parte II. El cómo

Parte III. 38 meditaciones guiadas para uso educativo basadas en cuentos

Parte IV. Cuaderno de bitácora. Para ti, educador

Bibliografía

Créditos

Diseño: Estudio SM

© 2016, Lorenzo Sánchez Ramos

© 2016, PPC, Editorial y Distribuidora, SA

© De la presente edición: PPC, 2016

Impresores, 2

Parque Empresarial Prado del Espino

28660 Boadilla del Monte (Madrid)

[ppccedit@ppc-editorial.com](mailto:ppccedit@ppc-editorial.com)

[www.ppc-editorial.es](http://www.ppc-editorial.es)

Coordinación técnica: Producto Digital SM

Digitalización: **ab** serveis

ISBN: 978-84-288-3051-5

*Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar, escanear o utilizar algún fragmento de esta obra.*

# FILOSOFÍA PARA VIVIR MEJOR

Pedro Ortega Campos

eBook



EDUCAR  
PRÁCTICO

# Filosofía para vivir mejor

Ortega Campos, Pedro

9788428830997

230 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El vivir diario requiere pensar. Y cuanto me da que pensar me sirve para vivir. Para no perderme en la vida busco claridad. Pensar es sopesar la realidad seleccionando juiciosamente. Eso me hará feliz cada día. "El resultado de dar más importancia a "conocer" que a "pensar" es que tenemos niños técnicamente -o no- cada vez más preparados, pero cada vez menos capaces de ajustarse a la realidad y de motivarse por un sentido pensado y asumido como algo personal". Lo que pretenden estas páginas es ofrecer filosofía pensando y practicando sus contenidos, para vivir mejor. La filosofía es hacedora de sentido. Todos buscamos a diario un qué, un porqué, un para qué y un cómo vivir. Hambre, amor y saber: tres resortes de la vida que se nutren de la sabiduría.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

eBook

JOSÉ CARLOS BERMEJO  
MARISA MAGAÑA  
MARTA VILLACIEROS



# LAS CINCO PULGAS DEL DUELO



#humanizar



# Las cinco pulgas del duelo

Bermejo Higuera, José Carlos

9788428830652

136 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Las pulgas del duelo son conflictos añadidos que, cuando se instalan en el doliente, le producen mucho dolor y que pueden alterar el proceso de elaboración del duelo, y en algunos casos complicarlo o hacer de él una patología. Añaden un sufrimiento al que ya supone el proceso de elaboración del duelo por la pérdida de un ser querido.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

# Índice

Portadilla	2
Introducción	3
Parte I. El porqué y el para qué	5
Parte II. El cómo	19
Parte III. 38 meditaciones guiadas para uso educativo basadas en cuentos	43
Parte IV. Cuaderno de bitácora. Para ti, educador	139
Bibliografía	214
Contenido	218
Créditos	219