

## Andrés Flores Colombino · Martha Flores

## ¿Quién te enseña a vivir?

Un manual para la vida



# síguenos en megostaleer







Penguin Random House Grupo Editorial

#### DEDICADO

A mi hija Chloé, inspiración esencial y Maestra. Quien me ha dado brillo y con su gran amor, la grandeza de Creer y confiar en mi corazón. A mi familia, la de origen y la actual, la que me sostiene cada día y me da todo el amor para seguir adelante. A la Casa del Alma, gracias por ser parte de mi vida en constante aprendizaje. A mis abuelas paraguayas, a la abuela Isidora Colombino, la madre de mi padre, por su casa estilo español donde el aljibe se encontraba en el centro del jardín central que rodeaban los cuartos. En esa casa se crio mi padre, donde adelante funcionaba la farmacia que ella atendía con sus hijos. Quizá de ahí la vocación de curar gente, y de trabajar en familia para transformar enfermedades en bendiciones y dolores en más aprendizaje. Gracias por todo lo que he comprendido y todo lo que resta por comprender. Gracias a mi abuela Kila, que le decíamos Mamama. Ella fue la mamá de mi madre, una gran modista y la abuela que siempre me vistió con sus vestidos mágicos y me enseñó la paciencia que implican las grandes obras. Y a mi mamá, Martha, una gran madre. Gracias por ser ella misma. Por vestirse con sus colores, y por vivir siempre por amor. Y a cada una de ellas, por sostener los colores y la capacidad de salir adelante y luchar por una vida mejor para sus familias.

#### Introducción

Este es un libro basado en una publicación anterior de mi padre con orientación gerontológica. Hace tiempo he estado buscando escribir juntos, y el año pasado me encuentro con la obra, que da origen a esta propuesta.

¿Quién te enseña a vivir? Es un Manual para la Vida, para todas las personas, padres e hijos y familias que necesiten incorporar y trabajar las Virtudes. Es un testimonial de Integración de Profesiones, miradas de vida, formas de decir y diferencias generacionales que se pueden unificar en un solo libro.

En el año 2009, *Los 40 nombres de la vejez* es publicado. Es un libro que enseña a Instalarse en la vejez, y tiene un perfil filosófico basado en la gerontología. Este libro mi padre lo escribe en el proceso de duelo de la muerte de mi abuela, su madre. Luego se convierte en *Los 50 nombres de la vejez*, al pasar por nuevas miradas introspectivas donde se amplifica la obra. Y se publica en el 2011.

Tomándola como inspiración, me refiere al concepto del Fractal de la Vida, donde estas Virtudes describen las Tres Etapas de los Ciclos del Crecimiento: Siembra, Transformación y Cosecha.

La Siembra describe 12 virtudes que son importantes observar ante los Inicios y Comienzos de proyectos. La transformación describe nueve virtudes que sobrevendrán en la etapa de los Cambios y las Crisis. Y, por último, la Cosecha, que son las virtudes a trabajar en el momento del Logro, mediante 12 virtudes, donde es importante atesorarlas y, así, prepararse para nuevos Inicios y sembrar con mayor Conciencia.

Este libro integra el vínculo padre-hija, en un formato donde el autor, Andrés Flores Colombino, frasea sus párrafos, que he venido eligiendo con su autorización, para hacerlo amigable a todo público y tratándolo como un texto sin edades.

Luego, a esta información, se le agrega mi voz, con cuentos autobiográficos, ejercicios

prácticos y meditaciones para poder trabajar las Virtudes.

El objetivo del libro es trabajar la Familia y los vínculos familiares en un Testimonial de Integración de Profesiones, miradas y generaciones. Encontrarán en los textos diferencias en los estilos, en la época y en las miradas. No obstante, hemos buscado la Unidad, la simpleza del hecho de hablar de lo mismo. Con voces diferentes, pero sonando y honrando los lugares que nos ha tocado vivir en la familia, en el rol padre-hija, y en los roles profesionales que cada uno ha ocupado en su camino.

Este es un libro para todo público, y con clara orientación para padres, familias y para apoyar el trabajo de instituciones educativas y escuelas de valores espirituales humanistas.

#### El Fractal de la Vida

Son Tres Momentos con Actitudes a desarrollar en cada etapa.

La primera, La Siembra, con 12 actitudes para los Inicios:

1. Gratitud, 2. Esperanza, 3. Paciencia, 4. Honestidad, 5. Entereza, 6. Optimismo, 7. Prudencia, 8. Alegría, 9. Compasión, 10. Generosidad, 11. Creatividad, 12. Humildad.

Luego La transformación, que muestra nueve actitudes a reforzar en los momentos de Cambios y Crisis.

- 13. Misión, 14. Intensidad, 15. Profundización y Meditación, 16. Espiritualidad, 17. Participación y Pertenencia, 18. Servicio, 19. Laboriosidad, 20. Vocación, 21. Actualización y Aprendizaje.
- Y, finalmente, la Cosecha, que muestra 12 actitudes en tiempos de Logros, y que acompañarán este momento y te enseñarán a vivir mejor el camino del éxito para poder volver a plantar con Conciencia, nuevas semillas en el Círculo de la Vida.
  - 22. Integridad, 23. Dignidad, 24. Sabiduría, 25. Salud, 26. Paz interior y Serenidad, 27. Respeto, 28. Enseñar, 29. Poder e Influencia, 30. Equilibrio, 31. Realización, 32. Amor y 33. Felicidad

Este es un Fractal Geométrico que suman 33 aspectos del círculo del movimiento de aprendizaje. Es un libro que en sí mismo traduce la Alquimia a través de actitudes que son necesarias desarrollar en situaciones vitales.

La lectura de este libro puede hacerse en orden, o utilizando el azar, abriendo el capítulo que la libromancia pueda ofrecerle al lector. Respondiendo a sus preguntas o a un mensaje relacionado al momento vital.

Es muy importante comenzar a educar a nuestros niños sobre estos tres momentos, y educar en Actitudes que faciliten el camino, ya que sabemos que quien posee principios claros es un mejor guerrero ante las dificultades, y quien discierne qué guerras pelear es un sabio.

Bienvenido a este fractal de la Vida en el que todos somos parte.

#### El Fractal de la Vida: el movimiento transformador evolutivo

La Vida se expresa en vibración. El campo vibratorio es la raíz de toda experiencia espiritual y de la ciencia misma. Este es el mismo campo que perciben aquellos que miran su interior. Se le ha llamado música de las esferas, o el primordial Om. Es el canto de la madre cuando acuna a su hijo. Es la raíz común de toda la vida y lo que une nuestra existencia.

Durante este cambio de siglo, estamos atravesando diferentes transformaciones, enfrentados a un nivel de información sin precedentes en el planeta. Nuevas teorías están surgiendo y preparando el terreno para caminar hacia una nueva comprensión que es necesaria para la evolución de nuestra especie.

En estos momentos se habla de aspectos vibracionales constantemente, en política, medicina, economía y *marketing*. Hoy día se usan términos como «impacto» o «sinergia», que surgen de la observación del mundo global. La ciencia y la filosofía se dan la mano en el concepto de sinergia, que es la interrelación de las cosas. Nada está separado o desunido, sino que todo está interrelacionado.

El concepto de «Red» neuronal o social o conexión, y el entramado de comunicaciones actuales son un fenómeno que nos posiciona en nuevos paradigmas de vínculo. Siempre estuvo ahí, en la naturaleza, solo que ahora estamos más atentos porque la humanidad está viviendo la interconexión de forma tangible.

El termino fractal se creó en 1975 por Mandelbrot, y propone que los fractales son

formas geométricas que se pueden dividir en partes, y es la copia reducida del patrón completo. Son las huellas digitales de Dios.

El fractal revela la ley de autosemejanza que está en los templos, en la arquitectura, en las plantas, en los animales, en nuestros órganos, etc. La proporción aurea o el número de oro, el patrón de la espiral siguiendo con el *fibonacci*, mostrando la forma perfecta es la economía del universo.

Si observas el arte antiguo, los humanos relacionan la belleza y a Dios con fractales hace tiempo. Cada parte compone la semilla para mostrar el todo. La complejidad de la percepción es que, con cada nuevo nivel de aumento, surgen diferencias con el anterior. El cambio y la transformación son constantes, y con cada transformación surgen diferencias y constituyen la espiral cósmica, con las variantes asociadas al espaciotiempo.

La teoría de la hipótesis Gaia desarrollada por el químico James Lovelock dice que todas las especies de la tierra están coevolutivamente coordinadas como si fuese una gigantesca célula única, un organismo vivo. «La idea básica es que la vida crea las condiciones para su propia existencia», como plantea Javier Ruiz.

En su propia definición de figuras geométricas, los fractales son caóticos en su esencia, pero cuando observamos el patrón, debemos apartarnos del resto para reconocer el orden. Por eso, desarrollar el Yo Observador en la vida es fundamental.

Comprender un fractal con los sentidos es limitado y estático. No obstante, el fractal en sí es atemporal, vibrante y en una movilidad cambiante. La capacidad de observación es lo que permite que la conciencia o el punto de atención se muevan.

En el Universo, todo está vibrando y está cambiando. Por eso el Fractal está en su propio movimiento creando, en la ley de autosemejanza, nuevas formas similares a las anteriores y que completan el dibujo global.

Si observamos nuestra existencia humana bajo este paradigma, y visualizamos nuestra familia como un círculo que formatea los aspectos que debes comprender de tu vida, y que la ley de autosemejanza te trae hacia ese árbol familiar, esa genealogía es la oportunidad para formatear nuevos aspectos que creen más belleza y más posibilidades futuras de expresión.

Tú eres responsable de conocer la Naturaleza que habitas. El primer dato es la familia que genéticamente es tu dibujo de autosemejanza. Toda la vida es el proceso de descubrir tu esencia y crear nuevas variantes a la forma, fidelizando tu forma esencial, que es la que genera belleza.

Un árbol vive de luz, agua, aire y tierra. Todo es energía. Cuando observas la realidad ves que en el árbol esta todo. La vida, la muerte, el yo y el otro no están separados, así como no están separados el agua y el aire.

Todo está conectado con la única fuente de vibración. La vida es un campo que corre a través de ti. Eres los ojos con los cuales la creación se ve a sí misma. La conciencia se atraviesa en ti y tu punto de observación cambia lo que ves. La libertad radica en tu mirada interior. Y para eso hemos escrito este libro. Para que puedas cambiar tu foco. Y que comprendas que el dolor es la fractura que traerá nuevas formas.

De ti depende gestionar tu vida, tu tiempo y espacios. En este camino que compartes el gran manto de la Vida, puedes destruir o construir. Puedes ser un parásito que solo opaca y se justifica, o puedes sumar e integrar más y más belleza a lo que ya se te ha brindado.

Que este Manual de la Conciencia te ayude a comprender tu camino.

«Yo no soy lo que me sucedió, yo soy lo que elegí ser».

Carl Jung

## **LA SIEMBRA**

La vida es un campo fértil donde siembras en la tierra aquello que cosecharás. Hay un tiempo para todo, pero ante los Inicios, a la hora de sembrar tu destino, es importante observar y preservar ciertas actitudes que te facilitarán el camino:

1. Gratitud, 2. Esperanza, 3. Paciencia, 4. Honestidad, 5. Entereza, 6. Optimismo, 7. Prudencia, 8. Alegría, 9. Compasión, 10. Generosidad, 11. Creatividad, 12. Humildad.

## Gratitud

Ser agradecido es uno de los aspectos más importantes a cultivar en la vida. Ante un comienzo, quien siembra en la vida con agradecimiento logra saborear el objetivo planteado. Estar vivos es un regalo, con la simpleza de observarnos en relación, en vínculo con todo lo que existe.

La Gratitud nos posiciona automáticamente en un nivel de conciencia superior, ya que contrario a la queja, nos para en el lado del vaso lleno, y no del vacío, de lo que nos falta. Esa mirada interior, es una Actitud que se promueve y se enseña. Por eso ser agradecido supone una práctica que, con el paso de los años, uno aprende a valorar.

El agradecido es una buena compañía, naturalmente goza de buena suerte, ya que todos desean estar cerca de una persona agradecida. Quien inicia sus procesos agradeciendo la ofrenda del objetivo, naturalmente entra en la magia de derribar obstáculos y miedos. Ya que el agradecimiento es la medicina más efectiva contra la tristeza, angustia y miedo.

Hay razones que amparan la buena educación de las abuelas. Aquel que es agradecido siempre es invitado a la casa de veraneo, o a un lugar porque es un visitante provechoso.

La gratitud envuelve en un halo de buena energía a cualquier propósito. Y, en general, dicen casi todas las personas ser agradecidas. Es fácil ser agradecido en las buenas. El problema es ser agradecido en las malas.

Cuando algo malo o desagradable sucede, pensamos que aquello valioso que nos dio felicidad y dicha nos fue quitado, y al sentirnos mal solemos desestimar el agradecimiento.

Nuestra naturaleza humana se resiente por las pérdidas y no le asigna valor al hecho de

encontrarse en las malas o en el dolor.

Sin embargo, en todas las filosofías antiguas y libros sagrados se habla de la importancia de aprender a vincularse con lo malo, o con lo que nos genera emociones negativas. Concretamente, con aquello que nos duele y rechazamos. La gratitud disuelve el rechazo.

De hecho, la técnica hawaiana del Ho'Oponopono propone estos conceptos juntos: Gracias, Perdón, Lo Siento, Te Amo. Plantea que, si repites ante situaciones desconcertantes para ti estas palabras, logras un estado interno que te lleva a superar más fácilmente las desavenencias del entorno.

El Ho'Oponopono, es una técnica de resolución de problemas y trata de tomar el 100% de responsabilidad en todo lo que nos acontece, por ende, tomar tu parte en el diseño de realidad.

#### Meditación en la mañana

Busca un lugar tranquilo y en silencio, siéntate cómodamente con los ojos cerrados. Inhala profundamente y repite en silencio: «Lo siento, por lo que hay en mí que atrae esto. Gracias por presentarte (la situación) para poder liberarte a ti y a mí».

Repite esto durante 10 minutos.

### Trabaja como técnica de Aceptación durante todo el día

Repite esta frase cuando se te presenten situaciones que te inquieten: «Lo siento, por lo que hay en mí que atrae esto. Gracias por presentarte (la situación) para poder liberarte a ti y a mí».

Hazlo cada vez que te acuerdes.

(de HealthCoachesMexico)

He conocido algunas personas que este método les ha sido muy útil. Lo que es

importante es la actitud de agradecimiento, ya que nos ayuda a trascender la incomprensión de muchas cosas que vivimos en el presente, pero que, en contexto mayor, cobran sentido.

Así que ser agradecido es una Virtud, que llena de oportunidades la vida, y genera un hábito de positivismo hacia una proyección llena de esperanza.

Saber dar gracias a la vida, a la gente y a la divinidad que reconozcamos como tal, es una muestra de madurez, de equilibrio, de humildad y bondad. Ser agradecidos es una actitud sumamente positiva para instalarnos adecuadamente en la vejez. La gratitud es un sentimiento que nos obliga a reconocer los favores recibidos, darnos cuenta del bien que recibimos y corresponder a las personas que nos han favorecido.

Después de muchos años logré entender que esas enseñanzas tenían un fondo teórico, cuando leí a la psicoanalista Melanie Klein. Ella señalaba que en la medida que el niño es gratificado suficientemente cuando pequeño y recibe la confianza y el apoyo adecuados, se sienta en él la base para la gratitud del adulto. En cambio, los niños frustrados en sus primeros meses de vida, se fijan en una «posición maníaca o esquizoparanoide», tienden a ver las cosas en blanco y negro, sin matices, y a fragmentar el mundo que sienten que los persigue. En esos casos, se tratará de adultos a quienes se les hará difícil la gratitud.

En su libro *Envidia y gratitud*, Melanie Klein considera que la envidia es uno de los factores más poderosos de socavamiento, desde su raíz, de los sentimientos de amor y gratitud, que opera desde el comienzo mismo de la vida y tiene raíz constitucional. La ingratitud corresponde pues, a una fijación en los estadios orales y analsádicos, que son etapas narcisísticas de la vida, en que la libido no se coloca sobre las personas sino sobre las «cosas». Por eso, el niño no comparte sus juguetes y antes prefiere destruirlos. Ya en la adultez, no sabe recibir, porque es avaro. Y cuando le dan algo, no agradece, porque cree que solo le dan lo que ya le pertenecía, y desvaloriza los favores recibidos, hablando mal de sus bienhechores, tratando de descalificarlos para no tener que agradecerles. Si dicen la palabra «gracias», no es sentida. Es una fórmula de cortesía, vacía.

Por eso hay gente ingrata. Hasta les parece debilidad o adulonería el dar gracias. Esta actitud es propia de personas vanidosas, de baja autoestima y sentimientos de inferioridad. Los ingratos están ubicados en los dos extremos. Los vanidosos creen que nunca hay nada que agradecer. Y que el favor que les hacen, seguramente se lo van a cobrar. Los de baja autoestima temen humillarse al reconocer o al obligarse frente a quien le hace un favor. Nunca piden nada y menos «por favor». Y cuando aun así lo reciben, no lo reconocen o se apresuran a retribuirlo, a devolverlo, como pagando, cerrando un trato comercial: «Ahora no te debo nada. No estoy atado a ti».

Solo la gente madura, la que ha pasado esas etapas maníacas primitivas y asume la posición depresiva normal, en que adquiere la capacidad de amar, de aprender, también adquiere la capacidad de agradecer. Ella corresponde a una etapa sin fijaciones del desarrollo psicosexual, también primitiva, pero que ha superado con éxito la primera. Corresponde a una etapa de integración de las partes buenas y malas de las cosas, al mismo tiempo. Cesa la desconfianza básica del niño, reconoce los matices, logra el equilibrio y acepta la imperfección de la vida humana, tanto de los demás como de sí mismo. Y puede amarse a sí mismo, pero también a los demás.

Si reconocemos humildemente nuestro desconocimiento de las cosas y que podemos inspirarnos en los demás, también adquirimos la capacidad de aprender. Y también podremos reconocer, valorar, sopesar y apreciar

justamente los favores y bienes que recibimos de los demás, sin pretender que todo lo logramos solos, superando nuestra envidia por el bien ajeno y, por tanto, seremos agradecidos. Se adquiere también la capacidad de compartir con otros todo lo nuestro, de dar con placer y de recibir como una forma de dar. Hay gente que no puede dar, solo recibir con gratitud o, más frecuentemente, sin ella.

Esa es la causa por la que la gratitud está estrechamente ligada con la generosidad. La capacidad de dar tiene que ser auténtica, proveniente de haber desarrollado un sentimiento de riqueza y fuerza internas. De lo contrario, cada acto de generosidad solo se da por arranques obligados —formaciones reactivas— seguidas de una necesidad exagerada de ser reconocido y apreciado. Es decir, que se nos agradezca lo que hicimos. Es señal de que nuestro narcisismo predomina sobre el altruismo.

El amor, la bondad, la generosidad y sobre todo la gratitud nos instalan gozosamente en la vejez. El poeta Amado Nervo comenzaba así el poema «En paz» ya citado:

Hoy, cerca de mi ocaso yo te bendigo vida.

Porque nunca me diste ni pena inmerecida

Ni esperanza fallida.

Porque veo al final de mi duro camino

Que yo fui el arquitecto de mi propio destino.

1

1 Flores Colombino, Andrés: Los cincuenta nombres de la vejez. «La Edad de la Gratitud».

## **Esperanza**

La esperanza está muy unida al Propósito Vital. En todo inicio, es importante sembrar con esperanza.

Es importante atender desde dónde es tu siembra. La esperanza está asociada a la fe, y al resultado positivo que, puesto en la confianza hacia el futuro, esos resultados traerán tu bienestar y la sensación de logro.

No obstante, es importante atender si lo que tú esperas responde a un anhelo de tu corazón o a un anhelo del ego. El ego es aquella figura asociada a tu personalidad, tu máscara, y que si bien son formas en la que te expresas, no es exactamente quién Tú Eres.

Reconocer el sueño de tu corazón es bien simple. Un emprendedor conferencista llamado Sergio Fernández, plantea que los sueños del corazón te dan alegría. Simplemente pensar en ellos te reconforta y te ofrece esperanza automática.

En consulta he visto muchas personas con sueños del Ego, enredados en historias complejas y donde sostener la esperanza es casi como lo único que resta ante una batalla agotadora. El Ego cansa. El de uno y el de los demás.

Y por eso para tener Esperanza, es muy importante para ir al siguiente paso. Que es la Paciencia. Sostener los anhelos del corazón necesita el cultivo de esta virtud.

La esperanza está asociada directamente a la fe, que es la fuerza vital direccionada hacia lo Superior, y de por sí lo desconocido está relacionado con aquello que es necesario soltar del control.

Todo aquello que sale de tu control directo genera miedos e incertidumbre, por eso ante estas sensaciones, la esperanza te sostiene en la fortaleza interior y en la certeza de que «pase lo que pase todo saldrá bien». Y más allá de tu propia capacidad de evaluación sobre lo que nos gustaría o no que sucediera con nosotros y los seres queridos, lo cierto es que no está bajo nuestro control.

Lo que sí podemos sumar es una siembra con actitud esperanzadora, confiando en el devenir de la vida como un jardín positivo y donde renacen bendiciones y espacios nuevos para Ser en plenitud y mayor Conciencia. Esplendor que poco tiene que ver con que no te sucedan tristezas. Sino, simplemente, en estar internamente preparado ante los inconvenientes porque la esperanza siempre te para hacia la posibilidad de un entendimiento Superior que se encuentra en un Yo futuro de ti mismo.

La esperanza te desdobla y te posiciona en la posibilidad de verte a ti mismo desde aquel posible tú que ya ha vivido esto, y que Sabe que va a estar bien.

Y aunque sea en tu muerte, más allá de tu existencia, viendo tu vida en perspectiva, como algunas personas que han atravesado el túnel de la muerte en sus testimonios cuentan ver su vida como en una película y podrás, también, tener la certeza de que más allá de la vida, estarás bien y esa es nuestra esperanza suprema.

La esperanza es el sueño del hombre despierto. Aristóteles

La esperanza es una de las mayores virtudes espirituales, junto a la fe y la caridad, a cualquier edad.

Para los espiritualistas y para diversas religiones, ella se deposita sobre la confianza o la fe en que el alma es inmortal y que la vida no termina con la muerte física. Y la esperanza mayor está en pasar a una «mejor vida», cualquiera sea el sentido que le dé cada cual: salvación, premio. Para otros, la vida personal permanece en los genes que transmitimos a nuestros hijos. Esperando que los hijos sean felices y sean dueños de su propio destino. Y para otros, nuestras obras pueden llegar a perdurar en el tiempo y nos mantienen vivos en la memoria de quienes las continúan o las reconocen.

Plantar un árbol, escribir un libro y tener un hijo, son las propuestas orientales que aseguran trascender y conjurar la muerte y, por tanto, en las cosas que todo ser humano debería depositar sus esperanzas. Pues esas tres cosas, simbólicas desde luego, permiten entrar en el futuro, aunque la vida física termine. La esperanza nos da confianza, seguridad, la certeza de ser siempre. Y que vamos a lograr lo que nos proponemos, el bien personal y colectivo. La definición laica de la esperanza dice que es la seguridad de recibir una cosa deseada, la confianza de lograr una cosa, en que la cosa deseada se realice. Para Descartes, era la perspectiva de adquisición de un bien o la probabilidad de alcanzarlo. John Locke decía que esperanza era placer. Placer ante la idea de un goce futuro, en la seguridad de que se alcanzará lo que se espera. Gabriel Marcel decía que la esperanza introduce en «un tiempo abierto» que nos ubica más allá de la «rutina cegadora».

La ausencia de esperanza implica la desesperanza y a veces la desesperación. Pero ambas no son la misma cosa. La desesperación se distingue de la desesperanza porque es una conducta activa, rebelde, violenta a veces, contra la realidad que frustra nuestros anhelos. Y la desesperanza es una actitud pasiva, resignada, depresiva, frente a una realidad vacía de futuro. Puede ser un estado previo a la desesperación.

Parafraseando a alguien que no recuerdo, la desesperanza significa que no se espera nada del futuro, mientras la desesperación revela que no se espera nada del presente. Quien está desesperado pasa de la posición de víctima a la de victimario. En la seguridad que sus aspiraciones no serán alcanzadas, acomete empresas inesperadas, osadas, temerarias, carentes de intención solidaria. Quienes roban, mienten, matan o abusan por desesperación, tratan de justificar su error por el mismo hecho de estar desesperados. Cualquier cosa les viene bien y arrastran a quien se cruce en su camino.

La esperanza es una percepción anticipada del futuro venturoso, basado en la fe. La fe que lo que va a pasar es lo que esperamos. La persona capaz de experimentar la esperanza es la que ha madurado lo suficiente, tiene un espíritu ensanchado, generoso, firme, optimista y entusiasta. Confía en sí misma, en sus fuerzas, en los demás. Se anima, tiene valentía, tiene arrojo, coraje, fuerzas y energía. Y se atreve. «Todas mis esperanzas están en mí» decía Terencio. Napoleón sentenciaba: «No hay dirigente sin esperanzas».

«Mientras hay vida hay esperanzas» dice el refrán popular, junto a otros. Se recomienda buscar, como dice el tango, lleno de esperanzas. Pese a todo, se debe «esperar contra toda esperanza». La espera animal es predatoria o defensiva, vigilante, nunca pasiva. La espera humana es más que vigilancia. Según el psiquiatra español Enrique Rojas, el ser humano enfrenta un horizonte de posibilidades futuras que es ilimitado, lo cual puede desconcertarlo si no las ordena, si no opta por una de ellas y se proyecta sobre ellas. Proyecto es pretensión de futuro. Cada persona necesita tener fe, mantener la confianza, la convicción en el futuro es lo que confirmará su existencia.

Es cierto que la depresión mina la esperanza, la anula. Pues habrá que tratarse la depresión: es una enfermedad y no tenemos derecho a no tratarnos. Las personas depresivas tienen una mala percepción del tiempo: el pasado se revaloriza negativamente, el presente es gris y el futuro no existe. Hay en la depresión, lo que los existencialistas llaman un «agujero existencial, un vacío antropológico», la persona no puede tener esperanza, pues no espera nada, hay desesperanza.<sup>2</sup>

2 Flores Colombino, Andrés: Los cincuenta nombres de la vejez. «La Edad de la Gratitud».

## **Paciencia**

Si vas a comenzar algo en tu vida, la paciencia es una virtud que vendrá a visitarte. Puedes atesorarla como un Don y saber esperar el momento justo para disfrutar que las cosas sucedan, o puedes vivir bajo la influencia de la fuerza opuesta que es la impaciencia.

Si eres impaciente, estás ante el riesgo de ser una persona intolerante, poco respetuosa y hasta demandante. Tu inteligencia emocional se ve disminuida ya que tu fuerte emocionalidad te genera una gran inestabilidad que te impide esperar y tener una postura calma ante lo que sucederá.

La impaciencia está asociada al miedo y, concretamente, nos enfrenta con el Miedo al Futuro, que es algo que nos devela la necesidad de controlar todo lo que sucede y que, por lo tanto, suceda en el futuro aquello que esperamos y no otra cosa. Muchas veces puede pasar que lo que se presente sea parecido y no igual a lo que esperábamos, eso nos llevaría a manejar un conflicto de una posible decisión sobres eso que hemos logrado. Vivir la existencia como un proceso de expectativas nos acerca a la esperanza, salvo que lo que esperamos cuando no sucede, lo rechazamos. Y, ante el rechazo emocional, surge la impaciencia. Por lo tanto, la impaciencia está diciendo en tu cuerpo que puede ser que lo que venga en un futuro tú lo rechaces, y como adelanto, por miedo, sufres un estado emocional que se llama ansiedad o impaciencia.

Cinco consejos para poner en práctica la Paciencia:

- 1. Confía en que aquello que está sucediendo te está cuidando.
- 2. Conecta con la belleza de la naturaleza. Mira a tu alrededor en este mismo momento y elige la belleza como centro de ti mismo. Algo que es opuesto a poner

en el centro de ti la impaciencia, el miedo, la ansiedad o el estrés. Conectar con la belleza te ayuda a percibir la fuerza de lo esencial en tu vida.

- 3. Reflexiona sobre la confianza en los procesos. Aprecia la conexión que compartes con todos los seres vivos ahora y en el futuro e incluso con los que existieron antes que tú. Siente la oleada de fuerza vital que te permite pensar, dormir, respirar. La fuerza vital de tu cuerpo bien dirigida sabe que todo está sucediendo al mismo tiempo más allá de ti.
- 4. Disipa el miedo. Cuando se disipa el miedo, florece la abundancia y todo es posible. Todos tendemos a usar nuestros pensamientos para crear el mundo que elegimos. Si dudas de tu capacidad para crear la vida que te propones te anulas, y rechazas tu fuerza interior.

#### Ramana Maharshi dice:

«Las dudas surgen debido a la falta de entrega».

#### Meditación sobre la Paciencia

Encuentra tu espacio para meditar, siéntate derecho en el suelo o una silla.

Coloca tus hombros levemente hacia atrás buscando una posición equilibrada y natural. Alinea tu cuerpo para recibir la energía tomando conciencia de tu columna vertebral y su eje. Cierra los ojos y coloca las manos sobre las rodillas. Puedes poner las palmas en alto y realizar un cierre energético, uniendo el pulgar con el dedo índice.

Toma una respiración profunda por la nariz llevando el aire hacia el abdomen, y exhala imaginando que humo gris por tu nariz, liberando aquello que ya no necesitas.

Toma contacto con la zona del cuerpo donde reside tu impaciencia. Céntrate en esa zona. Inspira por la nariz y exhala por la boca. Continúa con este ciclo de respiraciones. Lleva el oxígeno hasta ese lugar nutriéndolo de energía nueva a través de tu respiración. Alimenta tu impaciencia con dedicación, tiempo y energía.

#### Bríndale aire.

Una vez que respiras con dedicación unas 10 veces, imagina que inhalas paciencia, y

lleva la paciencia, la calma y el bienestar hacia ese lugar.

Trae un momento de tu vida donde has sido paciente y ha sido bueno para ti y tu entorno. Respira integrando tu experiencia positiva sobre la paciencia y cómo sabes que existe en ti. Siente la transformación energética y el cambio en tu vibración.

Respira la paciencia y la calma. Y llévala a todo tu cuerpo.

Eres Calma. Eres Paciencia.

Agradece este momento de transformación.

Toma una última inspiración profunda y libera.

Agradece este encuentro con tu Ser interior.

Experimenta tu Presencia.

Cuando estés listo, mueve lentamente los pies o las manos.

Por último, abre tus ojos.

Calma. Esa es la palabra que define la paciencia. Espera con temple, con dignidad, buena disposición, sosiego, tranquilidad, confianza, sin apuro. No es el simple aguante o conformidad que siempre conllevan una rebeldía y una disconformidad que trasforman la espera en una forma de impaciencia. La paciencia es la calma en la espera de la consecución de un deseo. No se trata de una espera común, sino tranquila, confiada, esperanzada en que todo llega, en que hay tiempo para todo. Nada se debe hacer con apuro. Y, generalmente, el viejo tiene tiempo. La paciencia actúa no solo en las cosas cotidianas, en hacer las tareas del hogar, los mandados, los traslados, las obligaciones sociales y políticas o culturales más o menos complejas. Es también una resistencia ante los sufrimientos y adversidades. Para los árabes, paciencia es resignación: «Si el problema tiene remedio, ¿de qué te quejas? Si no tiene remedio, ¿de qué te quejas? ».

Como virtud judía y cristiana la paciencia es contraria a la ira. Y Job es el paradigma de la paciencia, lo soportó todo sin maldecir a Dios. Y Dios premió su paciencia. Leopardi decía que «la paciencia es la más heroica de las virtudes, precisamente porque carece de toda apariencia de heroicidad». Para los persas la paciencia «es un árbol de raíz amarga, pero de frutos muy dulces». Paciencia viene de paz. El paciente es pacífico. Pero a no engañarse con una apariencia de aburrimiento y vacío, lentitud o pereza. La paciencia permite que todo transcurra en su tiempo justo. Recuerdo que había una expresión popular ante las adversidades que decía «Paciencia y resignación». No estoy de acuerdo. La paciencia es una virtud, la resignación no. Esta implica conformidad ante las adversidades, entregarse. Dieckman opina que sí es una virtud, pero solo en el viejo.

Toda paciencia tiene su límite. Artigas, el héroe uruguayo por excelencia, decía: «La causa de los pueblos no admite la menor demora». Hay situaciones de injusticia y de opresión, de origen familiar o político, que nadie puede tolerar en aras de practicar la paciencia. Los relojeros practican la paciencia como un arte para cumplir con su trabajo de precisión. Los agricultores deben esperar los tiempos de cada etapa de crecimiento de las plantas, aunque los fertilizantes y regadíos artificiales pueden acortar tiempos. Pero quienes no saben esperar,

se desesperan con facilidad. Y ya vimos a lo que lleva la desesperación: se cae con facilidad en la violencia, el atropello, la agresión, la intolerancia y la imprudencia. En una palabra, hay impacientes. Que no es igual que llegar al límite de la paciencia. «Catilina, Catilina. ¿Hasta cuándo abusarás de nuestra paciencia?», le decía Cicerón a este colega charlatán.

El consumo de drogas suele encontrar su causa en que la persona no soporta la frustración de la espera y lo quiere todo «ya». No se ha desarrollado la capacidad de frustración, no se tiene paciencia.

«El que se apura se ahoga y el que no se apura, se quema» es el argumento de los impacientes. Lo que olvidan es que se apuran sin darse cuenta, actúan a destiempo, provocando situaciones que no están en condiciones de procesar. Y se ahogan. Es decir, dan el paso justo en el momento fatal, en el borde de la vereda de una calle con tránsito infernal. Desde luego, la paciencia sugiere no apurarse ni demorar. El escritor Ernest Hemingway decía: «Hay que vivir ligero porque el tiempo de morir está fijado». Pero todos sabemos que este genial escritor se suicidó, murió antes de tiempo, por su mano, todo por vivir ligero. Todo suicidio es patológico. No es un ejemplo a emular. 3

3 Flores Colombino, Andrés: Los cincuenta nombres de la vejez. «La Edad de la Gratitud».

## Honestidad

En el camino de los honestos los deshonestos son claves. Los malos inspiran a muchos para ser buenos, y los buenos encuentran razones existenciales muy profundas ante la presencia de los deshonestos.

Mi amigo Gonzalo Barreiro narra una gran enseñanza del Buda: «Un alumno le dijo al Maestro: háblenos del Pecado. Y el Maestro respondió: el pecado es lo innecesario».

Es innecesario aumentar el sufrimiento y el dolor en los asuntos. El deshonesto suele aumentar el dolor con sus maniobras. Pero lo mueve la conciencia de carencia, por lo que se persigue no es la elevación, sino la sobrevivencia.

Si bien todos somos sobrevivientes desde el punto de vista vital, es importante diferenciar a aquellas personas que viven como si fueran depredadores, poniendo como foco de nutrición vital lograr ganar alguna batalla depredando y devastando a otra persona. Y en esa fricción lograr el alimento para su ego, siempre en una conciencia separada del otro.

Transitan impasibles en su camino de redención y de búsqueda de perdón, pasando a tiempos de una aparente vida educada y en corrección, incluso escolástica y ejemplar, para volver a depredar.

Para esto, muchos caminos espirituales y templos ofrecen justificaciones y un hogar para incipientes deshonestos, algunos claramente reiteradores de sus faltas, por lo que la verdadera causa del camino de la honestidad no se logra: nutrirse de la honestidad y de la integridad, logrando coherencia interior, entre lo que profeso y digo que hago, y lo que realmente hago.

La honestidad tiene muchas acepciones: honradez, decencia, moderación de la persona, acciones y palabras,

urbanidad, decoro, modestia, razonabilidad, justicia en los actos. Por tanto, también se asimila a la equidad, a la justicia, al pudor. La persona honesta tiene vergüenza si llega a cometer un error. La persona honesta tiene un proceder recto, propio del ser humano probo. Y probidad es la rectitud de ánimo, hombría de bien —lo dice el Diccionario, no sé con qué palabras aplicarlo a una mujer— integridad y bondad en el obrar. También decimos que una persona honesta es decente.

Lo contrario de la persona honesta es la deshonesta, corrupta, viciosa, venal, codiciosa, de proceder tortuoso, ilegal, inmoral, indecente, indecorosa, arbitraria, injusta, hipócrita, pérfida. Perfidia igual que felonía, equivale a infidelidad, deslealtad, traición, que falta a la fe que debida, acción reprobable. La felonía era el quebrantamiento de las obligaciones feudales entre vasallos y señores, que castigaba al vasallo con la pérdida del feudo, y con la pérdida de la fidelidad del vasallo al señor, si este caía en felonía. En una palabra, honestidad es una virtud o cualidad que lleva a actuar correctamente, éticamente, noblemente. La deshonestidad probada por la ley es castigada con la cárcel y el desprestigio.

Comenzamos por el sistema de privilegios que rige en cualquier comunidad y que siempre existe, lastimosamente. Este establece condiciones de trato extraordinario hacia determinadas personas, que no se aplican al resto y pone en evidencia la desigualdad de las mismas. La persona privilegiada no se considera igual a los demás.

¿Por qué nos angustia la inferioridad y nos fascina la superioridad? Por el afán de dominio: los superiores dominan a los inferiores, las mayorías a las minorías, «el pez grande se come al chico». El tema de la igualdad está íntimamente vinculado con el tema del poder. El ansia de poder promueve la desigualdad. «Todo hombre quisiera ser el primero, aún entre los iguales. Quiere ser superior de una manera o de otra a cuantos le rodean. Quiere dominar, mandar, parecer más grande, más rico, más hermoso, más sabio. La historia de los hombres es apenas otra cosa que el terror de la inferioridad», nos dice el escritor y pensador italiano Giovani Papini.

Es en uso del derecho de igualdad que podemos ser diferentes, sin sentirnos inferiores ni marginados. Las minorías son defendidas en los regímenes libres y perseguidos en los autoritarios.

Los creyentes aceptan la igualdad de todos por ser hijos de un mismo Dios y hermanos entre sí, de idéntica naturaleza desde la época del egipcio Akhenaton. Somos hijos de la misma naturaleza, y somos miembros de la misma especie. La esencia y dignidad de cada ser humano son iguales para toda la humanidad.

El mundo ha luchado siempre por la igualdad, pero es un postulado muy difícil de aplicar. En un régimen autoritario, los «detentadores» del poder –por definición los usurpadores de un poder que no les corresponde ejercer— tienen derechos-privilegios muy superiores a los gobernados. Cuando hay autoritarismo, gozan de «privilegios» los pertenecientes a una clase social, a un partido político, a una raza, a una religión, cuando esos grupos son los dominantes, o por ser mayoritarios. Pero en cualquier sistema, autoritario o no, los que tienen el poder, aun dentro de los grupos minoritarios y hasta marginales, también gozan de privilegios.

Y la impunidad sella la deshonestidad y la corrupción. Acostumbrarse a la impunidad de transgredir sin ser castigado es una consecuencia del sistema de privilegios. Este prohíja el abuso, la desconsideración, el orgullo, el desprecio, el destrato, la humillación del otro. Y la deshonestidad y la corrupción, tan vigentes. Porque siempre que hubo privilegios, hubo corrupción. Cuando se cobra fuera del presupuesto, cuando se reclama o se acepta el soborno, la coima, el regalo, a cambio de favorecer indebidamente a uno de varios oferentes, desde una posición privilegiada de poder, se cae en la corrupción.

El sistema de privilegios de una sociedad injusta no proclama el talento y la virtud, sino una caprichosa jerarquía ligada a la desigualdad de los hombres por motivos ya mencionados de clase, riqueza, raza o fe, y crea siempre un sistema de poder injusto y arbitrario, discriminatorio, represivo.

El poder ejercido por los mandatarios del pueblo, es decir, por quienes son elegidos por el mismo para gobernar por un tiempo limitado, como un servicio a la comunidad, no corrompe. No es una verdad absoluta la que afirma monseñor Zaspe en su reflexión: «El poder corrompe...». Pero es una gran verdad lo que termina diciendo: «y el poder absoluto corrompe absolutamente». Reconocemos que el ejercicio del poder está plagado de peligros y tentaciones, expone a la persona con poder a la seducción del privilegio, a ceder al deseo afrodisíaco del poder para siempre, perpetuo, de la tiranía. Y expone al poderoso a caer en la corrupción de los adulones morales y económicos, que no distinguen ideales ni legitimidades.

Los corruptores compran el poder para mantener o incrementar sus privilegios, pagando a los corruptos que tienen el poder como mercancía. Dicen: «Todo hombre tiene su precio. Solo es cuestión de encontrarlo». Son tan *corruptos* los corruptores que *pagan*, como los que *reciben*. Porque los primeros pagan por privilegios y los segundos se venden por abusar del poder y otorgar esos privilegios a quienes no los merecen.

El sistema de privilegios es perverso. Y está en la fuente, la raíz de la corrupción. La tentación de volver a las formas medioevales del poder, de nobles y plebeyos, de pobres y ricos como destino incuestionable y natural de las personas, está en la esencia del orgullo y la ambición, enemigos eternos de la libertad y la dignidad humanas. El tema es moral. Nuestros dirigentes deben ser electos por la magnitud de sus virtudes. No por la magnanimidad de sus anunciantes que les han comprado de antemano su voluntad y su moral.<sup>4</sup>

4 Flores Colombino, Andrés: Los cincuenta nombres de la vejez. «La Edad de la Gratitud».

#### Entereza

Para tener Entereza en la hora de Sembrar es importante saber Perdonar. El perdón es el don de la entereza. Porque es el Don de Perder, y para saber tener Entereza, es importante saber perder.

Como dicen las artes marciales, es muy importante saber caer en la lucha. Y es un arte caer. Para poder volver a levantarte. Si caes mal, puedes no volver a levantarte. Y eso se enseña.

Por eso se enseña a perdonar. Y se enseña a caer a nuestros niños.

El perdón no implica olvidar, implica darse la posibilidad de regalar algo superior a la situación. *Per donare*, *donare* regalar, *per* el aumento de. Aumento lo que sucedió, le doy un nivel superior, subo de nivel con la «cosa».

En consulta me dicen todo el tiempo que hay cosas que «son imperdonables». Y yo también entiendo que hay fatalidades trágicas.

A los ojos de Dios, solo Dios perdona. Porque los humanos sostenemos que hay cosas que no podemos perdonar y eso justifica después venganzas y mayores dolores que tienen que ver con no perdonar.

Pero el humano se confunde, porque no es no perdonar; es no olvidar. El no olvidar requiere un trabajo sobre la memoria y justamente en nuestros hijos tenemos que trabajar el poder recordar, porque eso es educación. Educación sana. La otra cosa del no poder perdonar, es algo que los invito a trabajar conmigo. Porque es un regalo que se tienen que hacer a ustedes mismos para poder elevarse, para poder mirar las situaciones, los conflictos que hay en sus vidas desde un lugar superior.

En consulta tengo gente elevadísima, porque he llegado a ver y conozco personas que

le han matado a familiares, llegan a la consulta y han logrado perdonar, que no es olvidar. ¿Qué es perdonar? Liberarte de la causa emocional que te mantiene atado a la infelicidad y a la tristeza.

No lo liberas al otro, porque no tienes el poder de liberar a otro. El otro va a quedar enlazado en su situación de justicia que esa sí es divina.

#### Legado

Si fuimos esclavos hoy podemos liberar Si fuimos humillados hoy podemos honrar Si fuimos denigrados hoy podemos enaltecer Para enseñar nuestros hijos la paz.<sup>5</sup>

¿Por qué empezamos así la edad de la entereza? Porque por definición, tiene entereza la persona íntegra, justa y perfecta. Entereza es rectitud, fortaleza de ánimo, severa observancia de la disciplina, plenitud de ser, imparcialidad, equidad, rectitud en la administración de la justicia, cumplimiento justo de lo acordado. También fortaleza, energía, firmeza de ánimo, porque está probada por la experiencia. Tantos golpes le han otorgado el temple del metal noble. Son todas cualidades que los diccionarios refieren a la entereza. Vaya, hay que tener todo eso para instalarse en la vejez.

En otras palabras, la entereza exige no quebrarse, no transigir fácilmente. Aunque no necesariamente equivale a terquedad, testarudez, empecinamiento, obstinación, inflexibilidad o rigidez, sino firmeza, templanza. Desde luego, los principios y valores están para ser observados de la mejor manera posible. Y, por tanto, la entereza es un valor moral que revela voluntad firme, moral insobornable, valores bien definidos y sustentados pública y privadamente.

La persona «entera» no se fragmenta, no tiene doblez, no miente ni es hipócrita. En una palabra, es fiel y leal, confiable y generadora de seguridad y de fe. Es de una sola pieza. La entereza se emparenta con la perfección. Como es inalcanzable, debemos luchar por serlo.

Hay quienes han vivido su vida en medio de acomodaticias transacciones con realidades diferentes, sustentadas en valores que esa persona no compartía, pero simulaba aceptar. Son las personas conformistas, raza poco deseable de la especie humana. Hay personas que dicen una cosa y hacen otra o no cumplen con sus obligaciones y no mantienen un sistema ético sino el de las circunstancias y el de sus conveniencias cambiantes y oportunistas. Tienen doble o múltiple discurso. Hay charlatanes de feria y mitómanos inveterados que convencen a pueblos enteros, o al menos a su familia. A veces no logran convencerse ni a sí mismos, pero viven falsificando la realidad para hacerla ver mejor de lo que es en realidad. Cuando se lo hacemos ver dicen con desparpajo: «¿Qué le hace a la vida una mentirita piadosa?». Pero no son mentiritas ni son piadosas. Estas personas carecen de entereza a toda edad.

El autocontrol permite conservar la calma, la serenidad, la reflexión y la visión integrada de los aspectos buenos y malos de las cosas, al mismo tiempo, sin escapes maniqueos ni depresivos, es decir, sin negaciones o exageraciones. La entereza no admite que se sea «caradura» o insensible exteriormente, como el jugador de

póker, sino el mantenimiento del propio control, dentro de sus propias posibilidades.

Y aquí surge otro componente de la entereza: la naturalidad. Habrán oído hablar muchas veces que uno debe ser fiel a sí mismo, que uno debe «ser uno mismo». Y es bueno que así sea porque ello nos permite rendir al máximo en nuestras posibilidades reales, conociendo nuestros límites. Fuera de uno mismo, no se manejan las realidades que no forman parte de uno. Ser naturales implica estar bien afirmados en nuestra identidad: debemos saber lo que somos, y lo que queremos ahora y a lo que aspiramos mañana. Esa es nuestra propia esencia, y desde allí nos mostramos tal cual somos. «Conócete a ti mismo».

Se me podrá argumentar que hay gente que mejor es que no sea «tan natural», pues es poco o muy malo lo que pueden mostrar de sí sin ofender o agredir. Es verdad. Pero si la persona practica la entereza y el autodominio, puede aspirar a ser natural, a mostrarse tal cual es sin temor al ridículo o a la crítica, pues se puede ser distinto, original y creativo sin ser cursi o afectado. «Mostró la hilacha» es a veces un comentario malicioso y envidioso. O el hecho de la inevitable exposición de la verdad, celosa o torpemente ocultada por un tiempo.

La naturalidad es una muestra de autenticidad y sinceridad, que hace más creíble al individuo virtuoso. Naturalidad no es la exhibición impúdica de nuestras miserias y enfermedades, de nuestra intemperancia por la grosería o de nuestra irrespetuosidad por la intolerancia y la discriminación. Ser naturales no es agraviar a los enemigos o adversarios, expresando nuestros rencores y envidias reprimidas. Cuando los rivales conviven en paz es porque reconocen sus diferencias, pero se respetan en el disenso. La gente ética prefiere enfrentarse a adversarios reales y con entereza que a exaliados ventajeros y oportunistas. <sup>6</sup>

- 5 Canciones para la Paz. «La Flor de la Vida». Obra original, Martha Flores.
- 6 Flores Colombino, Andrés: Los 50 nombres de la vejez. «La Edad de la Entereza».

## **Optimismo**

Ante los Inicios, es muy importante ser optimista porque está relacionado con la confianza y con buenos niveles de autoestima.

Existe una educación para el optimismo, y lo importante para ser un buen optimista es conocer tus debilidades o tus posibles fallas.

Lo cierto es que nuestra capacidad humana es de simbolizar la realidad, y muchas veces recordamos emociones, rencores, tristezas y aspectos desfavorables de la vida que son transmitidos por experiencias de nuestros ancestros, y quedan en la memoria celular como custodios de aquello que quizá nos podría provocar tristeza o daño.

La mirada pesimista de la vida, muchas veces es la acumulación de dolores, que no solamente equivalen a una sola historia de vida, sino a muchas historias anteriores a nosotros que, como un peso del alma van menguando el optimismo y apagando a algunas personas.

Si bien eso determina miradas pesimistas, cuando me enfrento en el consultorio con una persona triste y densa en su energía, busco en sus ancestros las causas de ese peso.

Sabemos que venimos a este mundo a evolucionar, y también es cierto que parte de este proceso es evolucionar la tristeza o los desenlaces poco felices de nuestros ancestros.

Encuentro en consulta que todavía hay círculos familiares que están reparando el haber cruzado el Atlántico de la vieja Europa, escapando de guerras y hambrunas, y esos traumas llegan a las generaciones siguientes con síntomas de pesimismo y una mirada negativa y desconfiada de la vida.

Aprender a confiar y a observar el aspecto positivo de la vida es un logro para aquellos

que conllevan en el corazón historias de antepasados de exilio y guerras. En muchos casos permanece el miedo a la pobreza o a la muerte como un fuerte componente bloqueador del optimismo. En consulta suelo trabajar el enojo con Dios o con lo superior, por haber permitido que las injusticias sucedieran.

Quien no perdona se quita tiempo de su felicidad, llenando del veneno de la ira, bronca o venganza su vida. Consejeros poco amables para mantenerse bien plantado en la vida, y llenando el devenir de una mirada optimista real, que implica confianza. Confiar en que pase lo que pase estoy a salvo, porque yo elijo quién ser frente a lo que me pasa.

No solamente basta la actitud o recitar afirmaciones, sino que como dicen los chamanes que aquello expresado desde el corazón y con profundidad tiene la fuerza de mover montañas.

#### Conoce tu corazón

Me preguntaste cómo sería ver el agua Zambullirte en la vida misma Me preguntaste cómo sería sentir la tierra Probarla como la vida misma.

Solo quien se zambulle en sí mismo Solo quien se prueba a sí mismo Conoce su corazón.

Me preguntaste cómo sería volar alto Ser viento en la vida misma. Me preguntaste cómo sería navegar mundo Ser barco en la vida misma.

Solo quien vuela consigo mismo Solo quien se prueba a sí mismo Solo quien vuela consigo mismo Solo quien navega sus propias lágrimas Conoce su corazón.<sup>7</sup>

El optimista trata de enfrentar los problemas con fe y esperanza, no con pesimismo, que es el antónimo del optimismo. El optimista cree en el futuro. Confía en que las cosas tienen arreglo, que hablando se entiende la gente o que no se puede desconfíar de todo y de todos. Pero tampoco es un cándido en el sentido de Voltaire, o un iluso o un crédulo. Simplemente, el optimista le da crédito a la gente y a la vida.

Si las cosas no se resuelven en la forma que se esperaba o cómo se planeaba, se poseen recursos suficientes para restañar las heridas o reparar las pérdidas. O para hacer el duelo por las culpas y enfrentar una nueva instancia, acumulando experiencia y salir adelante, siempre con optimismo. No con la sombría visión de que un fracaso o un gesto de confianza no correspondido deban ser motivo de descreer para siempre, de renunciar a la fe en la gente o en el futuro. Hay gente que pierde amistades de años por una sola decepción pequeña.

Claro que, si el optimista exagera, niega la realidad y no acumula experiencia y comete un error tras otro, termina siendo el hazmerreír de todos y una desgracia para sí mismo y su familia. Es lo que le pasa a quienes están enfermos de manía o hipomanía. El límite de lo real es delgado, pero es bien claro: no se pierde la autocrítica, se escucha a los demás, se percibe la realidad en su totalidad con todos sus matices, sin despreciar ninguno. Ser optimista no es ser tonto ni negador de una realidad evidente. No es expresión de tozudez o porfía irracional. No es ser un vanidoso omnipotente y despectivo ante el peligro o las dificultades. No significa no tener miedo, sino manejarlo. Y significa que no se puede soslayar la evidencia o los signos inequívocos de que la tarea es imposible.

Optimismo equivale a equilibrio, a efectuar una justa y sana evaluación de los aspectos malos y buenos de la realidad, y si el análisis es favorable sin autoengaños, emprender la tarea con toda confianza y alegría. Con optimismo se llega a la conclusión que ese esfuerzo puede llevar al éxito, sin perder de vista que también existe la posibilidad del fracaso, si el cálculo o los términos de la ecuación varían o se modifican.

No debe confundirse el optimismo con el empecinamiento irreflexivo o supersticioso.

La idea frecuentemente fomentada de que basta con desear algo para hacerlo posible, o que lo único válido es «manejar buenas ondas», o tener «pensamientos positivos» frente a todo, está muy extendida y se expresa de diversas maneras. No puede negarse el efecto positivo que se obtiene de rescatar lo bueno de las desgracias más terribles y de poner «al mal tiempo buena cara». Pero no basta la actitud.

Los optimistas pueden equivocarse, pero son emprendedores y generalmente lideran los grupos humanos que integran, porque insuflan su entusiasmo y su alegría a los demás, neutralizando a los pesimistas, que siempre hay. Pero también son generosos con sus energías y recursos, serviciales sin pereza, constantes en sus esfuerzos, laboriosos y humildes. Por eso su optimismo es contagioso o actúan como una levadura en la sociedad en que viven.

Los pesimistas no creen en el progreso y todo avance de la sociedad, de la ciencia, de las artes, lo ven como una amenaza, un peligro. En cambio, los optimistas creen en el ser humano y sus creaciones, en su riqueza cultural y antropológica, y esperan lo mejor de cada avance que festejan sin reparos, aunque reconozcan que pueden no ser tan auspiciosos como se percibe en el momento del descubrimiento o del avance en sí. Los optimistas verdaderos son los que señalan los límites de los triunfos. Los que le dicen por lo bajo al triunfador:

«acuérdate que eres un mortal» como en los desfiles romanos a los centuriones. Los pesimistas pinchan los globos de nuestra fantasía, pero también de nuestras realidades más verdaderas. Los optimistas cargan nuestros globos de fantasía con aire caliente por la energía de su propia fe y su propia esperanza. Y los mantienen arriba con entereza y bien prendidos del hilo que los sostienen, no los dejan escapar. Las utopías serían inútiles si no existieran los optimistas que las hacen realidades. 8

<sup>7</sup> Canciones para la Paz. «La flor de la Vida». Obra original. Martha Flores.

<sup>8</sup> Flores Colombino, Andrés. Los 50 nombres de la Vejez. «La Edad del Optimismo».

# 1 . . . .

## **Prudencia**

La Prudencia ha sido una gran Maestra en nuestra familia. El camino de los prudentes garantizaba la vida en tiempos de guerras y persecuciones.

Quien es prudente puede conservar su vida y hasta sus bienes. La imprudencia pondría en riesgo lo más sagrado del Ser. De esta manera, conocer la delgada línea de la prudencia valiente para lograr los altos ideales, implica un gran desafío.

En esta dinámica, la inmigración acompañó a mi familia, en esta dicotomía de cómo avanzar, pero siempre con prudencia. Sin estancarse, ya que la vida en épocas de guerra impedía el estancamiento, y la estabilidad estaba en falta. Así que algunos caminos estuvieron marcados por la búsqueda de la estabilidad y la libertad. En especial asociado a los talentos y a las capacidades.

Por eso la prudencia siempre está asociada a cuidar lo Sagrado. Ser prudente con aquello valioso. Para mi familia, el talento y la valentía para salir adelante eran la fuerza matriz del progreso y del Bien Mayor, el verdadero oro interior.

## La pensión de doña Rosita

A los 18 años mi abuelo, Ignacio Flores, reconocido caudillo y senador envió a mi padre a Montevideo a estudiar Medicina. Era lo más prudente y conveniente para toda la familia. Y, sin duda, una gran oportunidad. Mi padre siempre dijo que le gustaban muchas cosas, entre ellas la arquitectura, pero para ser un hijo de un farmacéutico y medico de guerra, ser «m'hijo el Doctor» sonaba lógico y hasta consecuente.

Así fue que llega a Uruguay, la «Suiza de América» a estudiar su carrera de Medicina.

En aquellos tiempos él había salido del bachillerato militar obligatorio de Paraguay. Y sus intereses políticos y sus altos niveles académicos en el liceo Goethe Alemán lo hacían un líder idealista y convincente.

Así es que tras sus correspondientes conversaciones con el abuelo Ignacio, este, su hijo varón sano, fue invitado a estudiar en Uruguay, el país de la libertad.

Su destino se entrecruzaría con la vida de doña Rosita, una señora de avanzada edad que tenía un hogar estudiantil a una cuadra de la rambla, cerca de la cárcel de Punta Carretas. En aquel lugar mi padre continuó con sus rutinas aprendidas: planchaba sus camisas, sus pantalones con raya y mantenía su cuarto en impecable orden.

Disfrutaba del arroz con leche de doña Rosita, y los guisos con el caracú dentro del ensopado. Su menú fue parte del vínculo alimenticio inolvidable que estableció con esa señora que lo cuidó con cariño.

Es prudente quien es capaz de sopesar todos los elementos de una situación, de discernir y distinguir lo bueno de lo malo, lo conveniente o inconveniente, lo oportuno o lo apresurado, lo aceptable o no. Para ello, la persona prudente debe poseer una conciencia bien integrada, capaz de pasar por el tamiz de sus valores cualquier situación vital, con lo cual también es capaz de resolver los problemas o interrogantes de la existencia propia y de la sociedad en que vive. Y ello la lleva a adoptar una actitud sensata, medida, justa y ponderada.

La ponderación implica poner atención, consideración y cuidado en una cosa. Y como su raíz lo sugiere, es capaz de pesar, de tomar el peso, de medir la gravedad, las dimensiones, de la misma cosa. Ponderar también significa exageración, cuando uno alaba o adula a alguien, sobrevalorando algún logro o comportamiento, con afán de seducir, conquistar. Pero no es esta última acepción la que se incluye en la prudencia. El viejo prudente no es alabancioso gratuitamente, aunque puede ser generoso y pródigo sin adulación.

La mesura y reflexión que supone la ponderación es poco común entre las personas. La tendencia dominante tiende a subestimar o a exagerar las cosas, caricaturizando las cosas para parecer más simpáticas, originales o ingeniosas. La ponderación es uno de los pilares de la justicia y se cuidan muy bien los jueces de no inclinar artificialmente la balanza de la ley. Quien practica la prudencia y la ponderación no es tímida, ni temerosa, ni aprobativa en todo, ni condescendiente, ni sugestionable ni manejable y menos manipulable. Todo lo contrario. Prudencia implica un juicio firme y bien fundado que impide ser atolondrado y atropellado, inoportuno o desubicado, defectos con los que cualquier causa termina fracasando.

La prudencia aconseja postergar acciones para seguir reflexionando, seguir buscando más elementos para el análisis, esperar una mejor oportunidad o revalorar de acuerdo a nuevas perspectivas los datos ya obtenidos, prevenir consecuencia, saber esperar, tener paciencia y el conjunto de estas actitudes demuestra sagacidad, pues los resultados no se postergan, sino se optimizan. La actitud medida y prudente de la persona vieja otorga a su accionar en todos los planos un máximo rendimiento con el mínimo esfuerzo.

El otro componente de la prudencia es el sentido común. Este otorga la capacidad de juzgar y actuar razonablemente y sin transgredir normas sociales que se supone posee la mayoría de la gente. Se trata de una

virtud social, porque revela conocimiento cierto de la manera de pensar, actuar y sentir de las personas que rodean a quien la posee. Por eso el sentido común es ponderado y respetuoso. Aunque se dice que es «el menos común de los sentidos».

Si solo nos basáramos en el sentido común, los personajes centrales de la humanidad como Jesús, Galileo, Darwin, Einstein o Freud, que fueron considerados los grandes imprudentes de su tiempo, no tendrían un lugar privilegiado en la historia. Los poderes de sus respectivas épocas los persiguieron como herejes y atrevidos transgresores. 9

9 Flores Colombino, Andrés. Los 50 nombres de la vejez. «La Edad de la Prudencia».

## Alegría

La alegría es un don, una actitud que se cultiva. Ante la siembra, en los inicios, es muy importante alegrarse, ya que todo inicio implica ternura y la conexión interior con la inocencia y con nuestro niño interior.

La Vida se teje de nacimientos y renacer es el mito que rejuvenece la esencia. La teoría de resurrección o de renacimiento brindada por el cristianismo, nos planta ante la posibilidad de que puedas pararte en los inicios siempre, con nuevos bríos, energía renovada y más fuerza.

La vitalidad de los inicios implica siempre una actitud de alegría. Nuestro niño interior juega y sabe que sobre esa siembra vendrán nuevas posibilidades y más bellezas.

Eso no implica que no vayan a existir momentos de tristeza, pero una actitud saludable es sopesar la pena y la alegría. Y siempre darle prioridad y atención a la alegría, que es el elixir de la salud, de la expansión y del movimiento.

La tristeza nos muestra el valor de lo que ha desaparecido y de aquello que hemos perdido. Pero la verdadera actitud sanadora es usar esa fuerza para integrarla y sembrar con alegría nuevos propósitos y nuevas fuentes de alegría. Ya que, como todo lo que está vivo, la necesitamos como fuente de alimento y nutrición. Quien pierde la alegría de vivir, siente estar muerto en vida.

Así que el arte es poder sopesar las tristezas y darles un contenido a nuestras penas para nutrir nuevas siembras. Y es nuestra responsabilidad darnos motivos de alegría.

Nadie puede regalarte razones para estar alegre. No depende del trabajo, ni de tu pareja, ni de tus amigos. Depende de ti. Solo tú puedes rescatarte y sacarte de aquello que te entristece o te quita alegría.

Puedes pedir ayuda, inspirarte, ver a otros que sí logran vivir en su alegría. Y que esa sea la forma en que aprendes a autosostener la alegría en tus días. Pues solo tú encontrarás qué te hace ser una persona alegre y de buen temple. Y como bien sabemos, quien está alegre facilita con su vibración la elevación y la proyección positiva de las cosas. Por eso todos los productos se venden con alegría. Porque todo lo nuevo se asocia a estar alegres.

Mi sugerencia es que puedas cultivarla, y que puedas catalizar tus tristezas sabiendo que ellas existen para que tu alegría nutra los momentos tristes y que sepas siempre que, mientras vivas, tienes un motivo para estar en contento.

#### Ejercicio de Meditación en la Alegría

Relájate y respira profundo, cierra tus ojos. Chequea internamente tu cuerpo y comienza a prestar atención a tu respiración haciéndola cada vez más profunda y consciente.

Visualiza que te encuentras en un lugar hermoso en la naturaleza al que disfrutas ir. Tu lugar sagrado.

Respira la belleza del entorno y siente la conexión con la Madre Naturaleza. Los pájaros, la suave brisa, el sol acariciando tu frente. Y en este estado de absoluta paz y seguridad, sientes el amor por la Madre Naturaleza crecer en ti, y sientes el amor irradiarse desde tus pies, pasando por tu vientre y sube hasta el pecho, llegando a tu frente. Sientes la conexión profunda con tu esencia. Eres amor, y en este momento, agradeces.

Agradeces todo lo que te trajo hasta aquí hoy, en este momento. Contactas con la alegría este instante y entregas tu alegría hacia el futuro, imaginando que ya logras tus anhelos. Y los pulsas desde este amor, en profunda gratitud.

Sentimiento de gozo o contento, la alegría no se expresa por igual en las personas. Depende del carácter, la personalidad, la situación y la edad. Estar contento y complacido, con un gozo interior exteriorizado, jubiloso, regocijado, eufórico y encantado, no es cosa de todo momento, sino una actitud concordante con la experiencia vital. Es una chispa que da color a todo y por un momento, pero puede durar.

Una cosa es «ser» alegre y otra es «estar» alegre. Ser alegre es una virtud, porque nuestra alegría contagia al

medio, a las personas que nos rodean, pues se trata de una actitud permanente. En cambio, se puede estar alegre por momentos, pero solo cuando hay motivos muy acusados. En medio del dolor, la desgracia o la zozobra, parece que no cabe la alegría. Pero ante los problemas, las dificultades y el «mal tiempo», se puede actuar con alegría, poner «buena cara», como forma de obtener una rápida y eficaz solución, una salida adecuada, justa y equilibrada. Gracias a que la persona «es» alegre.

Así es como saboreamos la alegría del triunfo, del logro de nuestros objetivos, de haber sorteado un peligro, de festejar las vísperas y las fiestas, de recoger el premio a nuestros esfuerzos. Y el disfrute y la complacencia serán aún mayores. La actitud alegre es una de las actitudes positivas ante la vida. Goethe decía: «El vino regocija el corazón del hombre y la alegría es la madre de toda virtud». En los tiempos de este gran hombre el vino era lo único que regocijaba y ponía jubiloso al corazón, por lo visto. Hoy tenemos más opciones.

Tenemos que trabajar nuestras formas de alegrarnos y las personas viejas se especializan en refinamientos varios. El deleite encanta los sentidos, da gusto, agrado, exalta el ánimo. El alborozo, que es una exteriorización de la alegría y la satisfacción. La algazara es una celebración festiva, exterior, riente. La dicha es el goce, la ventura, una forma de felicidad. En la diversión se goza, se sale de lo común, se siente satisfacción, cumplimiento de deseos, de apetencias, de gustos. La delicia es un goce de los sentidos y del ánimo, al igual que el placer. ¿Por qué no?

En medio de la alegría, se siente que la vida es bella, que uno puede solazarse con ella, que el espíritu se expande, que todas las cosas que componen la vida se impregnan de color y de luz. Es como un sol que ilumina y da color a las cosas, que hasta momentos antes estaban en blanco y negro, oscuras o grises. La alegría da vida a todas las cosas y a la vida misma. Y es propia de las personas que están en paz consigo mismas y con los demás.

Para vivir la alegría es importante tener sentido del humor, un estado sonriente frente a la realidad, muy cercano al optimismo. Aquella otorga una clara conciencia de sí mismo, una manifestación de grandeza y expansión del espíritu, lleno de comprensión, tolerancia y confianza. Establece una buena relación entre el yo y los objetos internos, en cualquier situación, permitiendo percibir el aliento y la gratificación que surge de ellos. Cuando el humor es estable, surge el optimismo, pues hay una constancia de la imagen gratificante.

Es cierto que hay gente incapaz de sentir alegría. Está seca por dentro y le molesta la risa y la sonrisa, el ánimo expandido y generoso de los demás. Se puede deber a una enfermedad depresiva u obsesiva o fóbica, el temor a perder el control, porque con la alegría se siente algo muy parecido a levitar, flotar. La gente desesperanzada y desesperada y también las insensatas, impacientes, imprudentes y pesimistas, no pueden experimentar alegría.

La alegría de vivir es una cualidad moral y religiosa de valor universal, igual que el buen humor. Unos la encuentran en la fe religiosa o en la fe en la humanidad. Otros en la gratitud por una vida larga e interesante, aunque se haya sufrido. Nos hace sentirnos buenos y que podemos amar a todos, aun a nuestros enemigos. Y nos hace tolerantes con el error ajeno. La alegría también nos hace sentir que nos aman. Porque no debemos olvidar el refrán chino que afirma: «Quien no sabe sonreír no debe abrir tienda». 10

10 Flores Colombino, Andrés. Los 50 nombres de la Vejez. «La Edad de la Alegría».

37

# Compasión

Este es el mito de Compasión en mi familia paterna. Sin esa suerte de otro compasivo, otra sería la historia. La compasión puede salvar vidas. Puede cambiar la historia de un clan y puede, sin duda, entregarte otra oportunidad para contar a los demás los milagros humanos, que van de la mano de esta grandiosa virtud.

#### El tío Florencio

Tío Florencio fue el mayor de nueve hermanos. Siete mujeres y el menor era mi padre, el benjamín de la familia. Durante la Revolución del 47, fue enviado a luchar como tantos jóvenes de la época.

Pero a Florencio le tocó una suerte curiosa: una esquirla de bala de mortero se le incrustó en la cabeza. Casi muere, si no fuera por el cura del pueblo.

Los militares llegaron buscando heridos a degollarlos. Solo los que eran soldados no serían eliminados.

Florencio yacía en coma refugiado en la iglesia y entre delirios le habían enseñado a repetir esa palabra clave como mantra: «soldado, soldado, soldado...».

El cura escuchó los rumores. Rápidamente lo escondió debajo del altar. Entre la tela del mantel blanco inmaculado, las botas embarradas de Florencio aparecían dejando algunas marcas de barro en las baldosas ensombrecidas por el polvo. El cura lo arrastró como pudo y el cuerpo inerte de Florencio lo dejó casi sin aliento por el esfuerzo.

Entraron como estampida a la iglesia. El cura respirando entrecortado y en un solo sudor apenas podía hablar. Parecía muerto de miedo, pero los soldados no sabían de su

extraordinario esfuerzo.

Buscaron por todas partes posibles fugados. Al encontrar a Florencio escondido debajo del altar, lo sacudieron preguntándole:

−¿Y usted qué es?

-Soldado, soldado... -repetía entre la fiebre y el deliro.

Lo dejaron ahí.

Además, también se salvó de que lo degollaran. Florencio sobrevivió con la esquirla de bala de mortero incrustada en su cabeza. Algo de daño le quedó, pero siempre fue un hombre afortunado.

Ese cura fue aquel ángel al que mi abuela Isidora rezó. Un santo para mi familia.

La persona compasiva es capaz de sentir dolor, lástima, pena, ante el mal o la desgracia ajena. Es sensible, y por tanto sus sentimientos la llevan a solidarizarse, a ocuparse de los males ajenos, llena de comprensión y deseos de ayudar, consolar, reparar los daños. La compasión es una virtud casi divina por lo difícil de practicar. La indiferencia suele ser más fuerte que la sensibilidad. «La desgracia siempre puede sobrevenir a cualquiera y no podemos vivir sumidos en el infortunio, por lo que se debe tomar distancia de los problemas y ayudar solo si se puede», es la norma más frecuente. Vale para la gente agobiada por sus propias desdichas y adversidades. No para quienes gozan de la vida.

Sin embargo, la compasión nos permite reconocer la magnitud de nuestros propios males y superarlos. También podemos autocompadecernos. La compasión se confunde con la benevolencia, proclive al perdón, la buena voluntad, una actitud favorable, tolerante, aunque sin olvidar la falta. También con la misericordia, porque se trata de una virtud que mueve a compadecerse por las penas del prójimo, a perdonarlo y ayudarlo. Hasta el criminal más salvaje merece nuestra compasión, así como un juicio justo y con garantías. Compasión también se define por piedad, virtud moral que en el sentido laico inspira, por amor al semejante, actos de abnegación y sacrificio. Y por la clemencia, virtud que induce al perdón y a la comprensión.

La compasión es otro sentimiento que puede equipararse a una virtud. La filosofía de Schopenhauer y Nietzsche se han ocupado de ella. No cualquiera es compasivo. Requiere que la persona sea capaz de experimentar sentimientos de ternura y lástima por los desgraciados, por los enfermos, por los que sufren algún tipo de mal. ¿Estos sentimientos interfieren con la justicia? ¿Obnubilan y falsean el justo razonar de los jueces? No lo creemos así. Simplemente los inclinan a la clemencia, a la virtud que modera el rigor de la justicia.

En la concepción cristiana, una de las siete obras de la misericordia es «redimir al cautivo», lo cual no siempre equivale a justicia. Aunque alguna vez hemos reflexionado que una forma de redimir al cautivo que purga prisión por sus delitos, es ofrecerle una humanización de su cautiverio, de donde pueda salir a vivir una vida nueva, más justa, más virtuosa y feliz. Todo lo contrario de lo que ofrecen las cárceles, sitios temibles y a veces infernales adonde la justicia envía a quienes condena. Algo más sobre la compasión. Hay personas que rechazan la lástima ajena, la conmiseración. Ello se debe a un fuerte componente narcisista de omnipotencia,

que hace que ellas nunca sean compasivas. A veces, la dureza de su espíritu ni siquiera deja espacio para el arrepentimiento y, por tanto, tampoco les sirve el perdón que les otorgan.

La antropóloga contemporánea norteamericana Helen Fischer, opina que las mujeres son más propensas a manejar el mundo del futuro que los varones. Y para fundamentarlo, entre otras cosas, dice: «Con su don de gentes, su compasión, su tendencia al pensamiento asociativo, su capacidad para crear redes de contacto entre las personas, las mujeres que ocupen cargos directivos aportarán esperanza a los niños, a las minorías, a los discapacitados, a los enfermos y a los ancianos y al resto de las mujeres. Y centrarán su atención en los males sociales y medioambientales, los dos ámbitos que más preocupan a la mente femenina». La gente común, la buena gente, humilde, mansa y paciente, sana, entera, es siempre compasiva. Y, por tanto, digna de la debida y oportuna compasión, perdón y ayuda. La compasión hace feliz a la gente sana y madura. Al revés de lo que se piensa, la compasión no es signo de debilidad y blandura, sino de firmeza y tolerancia, dulzura y sensibilidad necesarias en una personalidad bien integrada. Las personas duras y crueles, no compasivas, suelen poseer personalidades enfermas. La compasión es cualidad de la gente buena, sana, equilibrada y madura. 11

11 Flores Colombino, Andrés. Los 50 nombres de la vejez. «La Edad de la Compasión».

## Generosidad

Esta es la historia que fue el portal de mi crecimiento espiritual y personal. Mi madrina, la hermana de mi madre, tía Graciela, «la Teté» le decía yo porque de chiquita no podía pronunciar su nombre. Ella tuvo el accidente y a partir de allí experimentó sus muertes. Sobrevivió en un cuerpo roto hasta hace tres años que, finalmente, se fue de este mundo.

He conocido la vida con daños cerebrales y un cuerpo que pudo ser fuerte como una montaña a pesar de sus cráteres y abismos. He conocido la muerte y su poderosa magia gracias a ella.

He conocido la infinita tristeza. La desesperación, la impotencia. He tenido que curarme sola de cosas que ni me acuerdo porque, para todos en mi familia, esto fue demasiado. Y fue tan grande, que me regaló el don de mirar más allá de la Vida, y comprender la importancia de la Muerte.

Como bien sabemos, estamos de paso por aquí, pero sin dudas, uno puede elegir quedarse. Y hay momentos donde el Misterio, la Gran Conciencia, solo Ella Sabe realmente, lo que corresponde que Sea. Yo vi la Vida como una entidad Generosa. Mi tía no quería morirse porque tenía a su hija, Cecilia, en ese momento de siete años y quiso verla crecer. La vida escuchó sus pedidos. Y así es que volvió. Siempre volvió de todas sus muertes.

Ella fue mi Frida Kahlo, más aún, fue una mujer inmortal, alguien que superó lo impensado del dolor del cuerpo porque la vimos sostener la vida hasta en el último aliento. Y volver. No quería morir.

La Generosidad es algo que corresponde al campo sublime. Hay vidas generosas, y también hay muertes que son generosas. En este devenir Teté me regalo varias escenas

de generosidad. Donde pude enfrentarme a lo importante de lo Sagrado. El Amor, las decisiones, y las consecuencias.

Ser generoso, y vivir dependiente de la generosidad ajena, es un arte que los enfermos en estado crítico nos saben enseñar. Y eso, sin duda, deja semillas plantadas para siempre y entiendes que la generosidad es el alimento de la Vida. Y que la Vida es generosa en todo. Todo te es brindado para que tú brindes a su vez.

#### La Generosa Vida

Los aparatos del CTI sonaban.

Luces de colores, diagramas dibujaban los latidos. Teté estaba conectada, en coma.

De repente, la vi. Sus ojos me miraron. Se abrieron más grandes que su propia boca con el respirador. Me miraba con ojos de muerte, de piedad, mientras se desconectaba cada vía y los sonidos de los aparatos acompañaban el momento.

Se desgarraban los cables y sonaban los aparatos. Las luces titilaban nerviosas. La enfermera corría y la volvía a conectar.

Murió cinco veces y volvió. Vivió 30 años más en un cuerpo roto. Yo sé que ella se quiso ir. Yo lo supe. Y supe lo que sería el bien morir.

Años más tarde, mi madrina me contó con su boca floja y babeante entre pausa y pausa con su cansada voz, que la Vida fue generosa con ella y le cumplió su deseo de ver a su hija crecer.

La persona generosa puede o no expresarse en la dádiva de dinero. Pero es pródiga, desprendida, desinteresada, abundante, con todas las cosas que posee y hacia todo el mundo. Tampoco se trata del despilfarro en forma desaprensiva ni de ser irracionalmente manirrota. No es gesto de generosidad y sensatez el desprenderse de todo lo que se tiene. Y luego se debe mendigar o vivir de la benevolencia ajena, cuando se estaba en condiciones de mantener autonomía e independencia, valores estos que en la vejez se deben cuidar. Cuando se prodigan alabanzas o se hacen exageradas apreciaciones de las cualidades o éxitos ajenos, se puede ser una persona generosa, pero sin caer en la adulonería y la lisonja. Como dice la narradora española Fernán Caballero: «Sé justo antes de ser generoso; sé humano antes de ser justo».

La grandeza de alma que implica la generosidad tiene muchas consecuencias. Facilita el desarrollo de todas las

virtudes. Se sabe perdonar, no se es rencorosa, se olvida con facilidad las ofensas recibidas. «El perdón es la venganza del noble» dice el refrán popular. Y nobleza es sinónimo de generosidad. La indulgencia es consecuencia de la generosidad. En el Padrenuestro, oración muy cara a los cristianos, se promete el perdón a quienes perdonan nuestras deudas o a quienes nos ofenden.

Las personas generosas en su juventud suelen serlo en la vejez, saben por experiencia que los gestos de esplendidez son generosamente compensados por los demás, aunque no es lo que pretenden. La vida es como un espejo que refleja en nosotros lo que hacemos sobre ella: «Si obtuve la miel, o la hiel de las cosas, fue porque en ella puse hiel o mieles sabrosas», nos dice el poeta mexicano Amado Nervo. Y culmina: «Donde planté rosales, coseché siempre rosas». 12

12 Flores Colombino, Andrés. Los 50 nombres de la vejez. «La Edad de la Generosidad».

## Creatividad

En las culturas antiguas la creatividad era la tecnología utilizada para alcanzar los sueños. Si tú persigues una visión, debes alimentarla, nutrirla, darle vida. Y para gestarla, es necesario ser un artista que compone su obra final. Para eso la creatividad nos pone a imagen y semejanza de nuestro Creador de Vida. Durante nuestra gestación, en el vientre de nuestra madre, se utilizó una energía de total creatividad, fuerza, orden, disciplina, magia y estructura. Todo al mismo tiempo.

La belleza tiene una estructura y por eso no cualquier creación responde a esta forma. Nosotros buscamos en la creatividad gestar la belleza de nuestros resultados. Por eso ante la siembra, es muy importante la creatividad, y sentirse responsable y entregado a lo que uno mismo está creando y sembrando.

Una vez que siembras, ya es tu obra, y lo que suceda con eso se vinculará a ti y a tu vida. Y será parte de tu historia. Aunque lo olvides, en la memoria de todas las memorias, todas tus creaciones serán devueltas a ti. Aquellas que amaste y rechazaste. Por eso, más allá de las leyes del karma, es importante comprender la lógica de estar en la vida en un círculo de vínculos que nos invita a realizarnos.

Todo inicio implica un acto de creatividad y de gestación, de nutrición para que ese sueño sea real. Esto no implica controlar la cosa creada, sino crear las condiciones para que pueda crecer y desarrollarse, y eso implica una frecuencia y una vibración magnética adecuada y de crecimiento para que no se produzcan codificaciones y programas indeseados. Por lo tanto, el camino del Creador, y del Creativo, siempre, en todos los tiempos es el de la Intención.

Por eso, más allá de la forma, la Intención es aquello que crea la realidad. En psicogenealogía se habla del Proyecto Sentido, o de aquella intención previa a tu fecha de

nacimiento, asociada a la fecha de tu concepción, que plasma tu vida y la hace de campo etérico a campo carnal y materia. La fuerza que nos materializa es la Intención, y es intención vital simbólica, rodea nuestro propósito porque es nuestro ámbito inicial, aquel que nos dio vida.

Muchas veces me preguntan si existen para dar vida intenciones negativas. En el campo de lo energético, mucha gente destruye con malas intenciones y gesta semillas del mal. No obstante, es sabido que esa forma de creación queda en la memoria y vuelve, siempre, al mismo lugar de donde se originó, por lo tanto, podríamos hablar de siete generaciones en un campo etérico familiar.

Por eso, inconscientemente, todos buscamos ser «buenos» y «tener buenas intenciones», o «portarnos bien». Eso es lo que enseñamos a nuestros hijos. Porque ir contra la Naturaleza y lo Sagrado en todos los tiempos, siempre ha implicado desgracias y dolores acrecentados. Y eso no nos para en un lugar persecutorio, sino todo lo contrario: de aceptación que esta vida es Creativa y siempre nos da la oportunidad de sembrar buenas intenciones.

En consulta me preguntan aquellas personas con árboles familiares muy sufridos qué pueden hacer para sanar su clan. Bueno, sembrar, iniciar con creatividad y buenas intenciones, cuidando los procesos. Y a esas personas, con más atención es que les dedico este libro. Ya que he acompañado sufrimientos y abusos que han venido de varias generaciones. Y cuando se toma conciencia, es posible devolver con servicio, ayuda, colaboración y compromiso en las intenciones, a la Naturaleza eso que por ignorancia un ancestro restó. Y en ese círculo, recomponer el círculo de confianza con la Vida, y con lo Sagrado.

«Ser creativo significa confiar en tu propósito y tener una actitud de firme determinación en tus actividades y pensamientos cotidianos».

Dyer

Cinco consejos prácticos para que pongas en acción la Creatividad:

- 1. Mi intención es que todas mis actividades estén dirigidas por el Espíritu.
- 2. Crear, armar e irradiar amor hacia lo que es mi obra.

- 3. Confiar en lo que pasa a través de mí siendo un vehículo de lo Superior, sin juzgar nada con mi ego.
- 4. Reconocer el Espíritu como fuente.
- 5. Hacer cuanto pueda en mis acciones para elevar la Conciencia Colectiva.

Hermes Trimegisto escribe:

Lo que Es es manifiesto.

Lo que ha sido o será, no es manifiesto,

Más tampoco muerto,

Pues el alma, eterna actividad de Dios,

Todo lo anima.

### Los avioncitos de papel

Los visitadores médicos llegaban de traje, con su maletín de cuero con varias reparticiones llenas de medicamentos y folletos explicativos de los beneficios, usos y precauciones de los nuevos lanzamientos.

Se sentaban en la sala de espera junto a los pacientes del día y esperaban unos minutos a que se abriera la puerta del consultorio. Se abalanzaban sobre mi padre anteponiéndose a los pacientes, sabiendo que el trato siempre era preferencial. Ellos traían las muestras gratis. Mi padre juntaba folletos plastificados y rígidos para aquella ocasión especial.

La mesa de mármol del comedor se convertía en la mesa de trabajo y *collage*. Papá traía los folletos de los visitadores médicos y papeles de fotocopias viejas. El arte era hacer avioncitos de papel con diferentes diseños. Y la casa se convertía en la sala de pruebas de vuelo.

Deditos inquietos doblaban las puntas de los aviones. Se inventaban alas y colas. Se personalizaban diseños con nombres y pinturas improvisadas. Lo cierto es que nos preparábamos para el «Gran Día». Cargábamos el auto con los avioncitos seleccionados. Los cuatro hermanos subíamos entre risas y peleas, pero cuidando el cargamento.

El lugar elegido era el Cerro de Montevideo. Paseábamos con mamá un rato, mirando el cañón e imaginando las batallas de aquellas épocas.

Pero todo era una excusa hasta el momento en que cada uno de los cuatro tiraba los jets desde la punta del cerro. Los veíamos volar flotando al horizonte, comentando y evaluando el arte en vuelo y la zona de caída.

Así, cada avioncito recorría su vuelo fiel luciendo sus diseños, con el sol de la tardecita y el viento acariciando sus alas.

Mis avioncitos volaron lejos. Otros no tanto. Y supe alegrarme por la felicidad de mis hermanos y aprender que toda cosa que vuela esplendorosamente en un instante, luego en la curva del destino aterriza en la benevolente tierra. Porque el arte está en el vuelo y así también en la elegancia del aterrizaje.

En la niñez se está en la etapa más creativa de la vida, de eso no hay ninguna duda. Las personas jóvenes y adultas jóvenes, pueden ser más o menos creativas. Lo seguro es que, si no lo son, no darán con la talla para encontrar su lugar en este siglo XXI mucho más «problemático y febril» que el siglo XX, porque se encuentran ante el desafío de la nueva realidad, de protagonizar la era de las comunicaciones, la rápida obsolescencia y movilidad profesional, las nuevas necesidades que requieren atención profesional, en base a la construcción social de la realidad que cada uno logre efectuar de manera fidedigna. Para los jóvenes y los no tan jóvenes, esta es una época histórica muy interesante, pero al mismo tiempo, muy exigente. [...] Veamos qué se requiere para cultivar la creatividad. Según el psicoanalista Didier Anzieu, la misma dependerá de varias capacidades personales, como hacer regresiones controladas, capacidad de idealizar la omnipotencia, capacidad de fantasear y capacidad de simbolizar, pasando de la visión a la trascripción. Es decir, volver a la infancia, sentir que se puede, concebir la idea y realizarla. La persona que sea creadora «es capaz de atreverse, de transgredir lo establecido, de superar los prejuicios, tabúes y herencias, una suerte de desquite sobre la condición hu-mana fatalista y determinista, a la que modifica y perfecciona.

Estas capacidades se desarrollan desde el nacimiento, y la enseñanza solo puede aprovecharlas para liberar el genio creador del alumnado. No siempre es posible lograr tanto de la enseñanza, y toda la educación informal y no formal previa debería apuntar a ello. Nadie nos enseña a crear. Por el contrario, se nos programa para no ser transgresores, para no atrevernos a dudar de las cosas establecidas, para someternos a los tabúes, prejuicios y herencias culturales y científicas. *Magister dixit*, el maestro ya lo dijo, como última palabra indiscutible.

Gozamos de gran plasticidad neuronal. Aunque mueren neuronas, las restantes se reorganizan para mantener las mismas funciones, ¡pero conviene estimularlas! ¿Cómo?: «Mantén tu cerebro ilusionado, activo, hazlo funcionar y nunca degenerará. La clave es tener curiosidades, empeños, tener pasiones...». Tampoco nos quedan palabras. Es un caso excepcional, pero está allí. 13

13 Flores Colombino, Andrés. Los 50 nombres de la vejez. «La Edad de la Creatividad».

## Humildad

La humildad es una virtud que es muy importante aprender. Me acuerdo de supuestos humildes que han terminado siendo déspotas y también de grandes soberbios que han claudicado a sus miedos. Por lo tanto, el camino de los justos es un arte.

Y la humildad nos enseña que nunca está del todo entendida esta virtud, ya que se logra todos los días en el silencio interior y reconociendo realmente cómo es tu ego, cómo se manifiesta y cómo cambia de forma día a día para convertirse en esa sombra que no ves y te acompaña.

Por lo tanto, muchas veces el camino de la humildad está marcado por los vínculos. Y en las relaciones de familia reconocemos en espejo a los humildes y a los que nos oprimen. Este cuento relata un momento familiar clave donde entendí el trabajo de psiquiatra de mi padre. Ya que nunca había entendido en realidad lo que hacía con la gente. No era un médico tradicional, pero recién lo supe ese día. Y descubrí la humildad que tiene hacer lo que has sido llamado a hacer, en todas las situaciones, siempre: curar.

#### La muñeca

Era un día como tantos, y al pasar por el baldío del barrio la policía estaba rodeando el lugar. Alcancé a ver el cuerpo cubierto con diarios y la cabeza por otro lado. En una de las paredes linderas, restos de la fogata dejaba sus huellas de carbón. Mi corazón se aceleró y apuré el paso y el de mis hermanos evitando mirar... ni de costado, ni vichar... solo mirar fijo adelante, aunque quisiera llorar del susto y movernos lo más rápido hacia el camino de la escuela.

Esa noche el informativo me contó todo lo que mis padres habían evitado contestar en

mis preguntas de esa tarde. El bichicome que dormía todas las noches allí había sido asesinado y quemado en el muro de la casa lindera.

Recuerdo que allí conocí el miedo. Muchas veces no podía dormir de noche y había agarrado el hábito de dormir del lado de la pared en mi cama, opuesto a la esquina del edificio, solo por miedo a que la imagen se me apareciera.

Había inventado un sistema que consistía en pararme un rato en la ventana del comedor a mirar directamente la esquina del asesinato, como enfrentando el monstruo, y me quedaba allí, con el corazón acelerado, mirando fijo aunque quisiera salir corriendo.

Aguantaba el aliento y enfrentaba lo que me pasaba. Una terapia poco exitosa a la hora de volver a la cama... donde efectivamente, el miedo a las pesadillas volvía.

En esas épocas llamaba de noche... pero me acuerdo en especial de esa noche.

Llego mi papá al cuarto de madrugada. Yo estaba aterrorizada, llorando. No sabía cómo explicarle del bichicome y de lo que había visto en la esquina al pasar para la escuela. Era de madrugada y era tarde.

No obstante, mi padre tomó una de mis muñecas. Y con la muñeca entre sus manos me habló y como arte de magia, esas palabras dieron vida a mi muñeca, la volvieron calma, paz y amor. Seguridad total y confianza.

Con un poquito de miedito todavía pregunté si podría ir a dormir a la cama grande. Pero fue la negativa más positiva de aquellos años.

Abracé a mi muñeca, y era como abrazar a mamá y a papá juntos. Y sentí las manos de papá taparme y acunarme como antes, cuando yo era la chiquita, antes de mis hermanos. Y en esa calma, me dormí.

Recuerdo otras noches que sentí miedo, pero ponía a mi muñeca al lado, y mirándonos fijo, las dos cómplices, sabíamos que íbamos a estar bien. Nos teníamos la una a la otra. Y a la magia que había hecho mi papá. Y así supe que él podía curar. Y confié en sus manos, en sus palabras y en el arte de sus palabras amorosas, y admiré al hombre detrás de los lentes cuadrados, y supe desde muy chica que él era de los que poseen el don. Y fui la hija del Doctor.

Ser humilde no significa humillarse, rebajarse, ni negar las propias virtudes o capacidades. Así se haría énfasis

en uno solo de los polos, el de asumir los defectos, que también implica humildad. Pero para ser auténtica, la humildad no debe ser consecuencia de la baja autoestima o de la mala opinión que se tiene de sí mismo, o de la necesidad masoquista de sentirse inferior. Reconocer los defectos no es buscarse defectos, culparse de todo, bajar la cabeza como acatamiento, capitulación, para ser pisoteado, sojuzgado, doblegado, avergonzado, exhibiendo los vicios. Es poseer el sereno equilibrio, la integrada visión de la existencia, en que se percibe lo bueno y lo malo de las cosas, al mismo tiempo.

Para ser humilde también se deben asumir las propias virtudes, sin vanidad ni falso orgullo. Negar las propias virtudes es una forma de vanidad, pues con ello se espera que el otro proteste y exalte esas virtudes negadas por nosotros. «La modestia fingida es mil veces soberbia» dice el refrán popular, y es muy sabio. Esta modestia es la virtud más cercana a la humildad. Se define por la capacidad de un auténtico, sereno y equilibrado juicio sobre sus propios valores y capacidades. Es decir, al asumir las propias virtudes, que implica la humildad, debemos aplicar la modestia, el recato, la decencia.

El poder reconocer los propios errores y defectos, sin caer en la depresión, la baja autoestima, la desvalorización, hace posible la humildad. Los vanidosos son tan frágiles, débiles en su Yo, que no toleran las críticas ni sus propios defectos. Por algo el exdiscípulo de Freud, Alfred Adler, señalaba a la vanidad como síntoma del «complejo de inferioridad». La vanidad es una formación reactiva a los sentimientos profundos de insuficiencia, debilidad. Por eso, los vanidosos suelen ser también agresivos.

En cambio, los humildes poseen un Yo fuerte y equilibrado, soportan y agradecen las críticas, registran sus errores con pena y arrepentimiento, con gran espíritu reparatorio. Reconocen que se pueden equivocar, pero no como una declaración «de la boca para afuera», sino como una posibilidad cierta de que siempre «están dispuestos a rendir cuentas» o a pagar deudas, si las hubiera. Solo los deficientes mentales y los amorales son incapaces de sentir culpa por sus errores. Y, desde luego, nunca reconocen que han errado. Les falta humildad.

Cuando la Biblia dice: «Bienaventurados los pobres de espíritu», no privilegia a los mal dotados intelectualmente o a los que poseen poca espiritualidad, sino a los que, teniendo bienes y virtudes, se comportan como «pobres» es decir, desposeídos. Pero no a la pobreza material o social. Tal vez porque los pobres son sencillos y simples, humildes, con pocas necesidades y complicaciones es que se ensalzan las bondades de la pobreza. Y es para ellos la bienaventuranza.

No se valora la miseria sino la sencillez del pobre. La sencillez sin adornos, sin artificios, sin malicia, lisa y llanamente. Y así es la persona vieja bien instalada en la Edad de la humildad. Transparente, sincera, dulcemente modesta, poderosamente humilde, grandiosamente sencilla. Y allí es donde se aplica la otra sentencia de Mateo 23: «El que se ensalza será humillado y el que se humilla será ensalzado». Humillarse se entiende por «ser humilde», no orgulloso ni soberbio.

El sentido de la humildad no es idéntico al sentido religioso que lo equipara con la humillación ante Dios, que busca ser luego ensalzado por él mismo. Tal vez esa postura obedeciera a una época en que amos y esclavos eran la trama básica del relacionamiento social. O que la fe puesta en Dios era el único consuelo para los irredentos humanos. San Pablo decía en Romanos 12,3: «No os estiméis demasiado, sino con moderación, y cada uno sea consciente del lugar que Dios le ha asignado. No seáis engreídos». La exhortación era a que nadie se enorgullezca de sí, sino de Dios, y que solo se humille ante Dios.

Uno piensa que los sinsabores, las peleas, los consejos y hasta los castigos, pueden volver humilde a una persona soberbia. No suele ser así. La humildad es el resultado de un gran equilibrio interior, de una gran dignidad, de una enorme seguridad en sí misma, de una gran sensatez, sencillez, compasión, firmeza. Y

también de bondad, tolerancia, respeto y sabiduría. No es fácil ser humilde. Y los que acusan de falta de humildad a los demás, suelen ser los menos humildes.

La humildad en el trato es sedante para los demás. Hace que la agresividad ajena se calme, se apacigüe, cunda la confianza, las ganas de compartir el amor. Para servir a los demás, debemos ser modestos y no esperar felicitaciones y agradecimientos. Debemos saber recibir las críticas con gratitud, pues quien no te quiere ni siquiera te critica. Y debemos saber recibir los premios si se nos conceden, pues no aspiramos a ellos. El único beneficio que una persona humilde espera, es haber hecho el bien. 14

«Uno no se ilumina imaginando figuras de luz sino haciendo consciente la oscuridad».

Carl Jung

14 Flores Colombino. Los 50 nombres de la vejez. «La Edad de la Humildad».

# LA TRANSFORMACIÓN

Si has iniciado un proceso, en la forma en que hayas cultivado tus virtudes, en los diferentes aspectos que todo inicio trae, de forma natural, estarás ante La Transformación.

Esta etapa de TRANSFORMACIÓN se presenta con nueve virtudes que comprenderás en este proceso.

13. Misión, 14. Intensidad, 15. Profundización y Meditación, 16. Espiritualidad, 17. Participación y Pertenencia, 18. Servicio, 19. Laboriosidad, 20. Vocación, 21. Actualización y Aprendizaje

Todo aquello que siembras, crece, se transforma y llegará su tiempo de cosecha.

Como dicen los Sabios, cuida lo que siembras, porque ello volverá a ti magnificado.

Si has iniciado un proceso, en la forma en que hayas cultivado tus virtudes, en los diferentes aspectos que todo inicio trae, de forma natural, estarás ante La Transformación.

Esta etapa está muy asociada a las dificultades. Ya que es dificil crecer. Es dificil modificarse uno mismo y salir de la zona de confort.

Muchas veces llamamos a esta etapa los momentos de Crisis. Sin embargo, también podemos hablar de que es el momento claro del Crecimiento y del fortalecimiento.

En algún lugar sabemos que las crisis nos pueden debilitar y, en algunos casos, podemos ver la muerte cerca. Pero todos los mitos nos muestran que en sí las crisis implican morir a un paradigma anterior, a una lógica existencial que necesita caer para dar vida a nuevas posibilidades.

Por eso cultivar las virtudes, y ante los inicios evaluar los asuntos en los que sembramos nuestra energía son un aspecto esencial de la vida. Para enseñarles a nuestros hijos, y para recordárnoslo constantemente. Todo aquello que siembras, seguirá el curso natural de la vida. Por eso cuida los pensamientos, las palabras y las ideas que siembras en tu devenir. Ya que eso te transformará.

La forma en que nos transformamos está muchas veces asociada a nuestras familias y a nuestro ADN. Sin embargo, las Virtudes aquí expuestas nos ayudarán en procesos de Transformación, y que muchas veces vivenciamos como Cambios y Crisis.

En esos momentos nos enfrentamos al Miedo y resolver los conflictos es un aspecto fundamental del Ser.

Ante los momentos de Crisis y ante las dificultades aquí encontramos el camino del

alquimista, el verdadero crecimiento que es transformar el plomo en oro, lo que vivencias como miedo e inseguridad, en tu fuerza y valentía.

Aquí encontraras una guía de aspectos necesarios para enfrentar tus dificultades y momentos difíciles. Como un botiquín de Conciencia que te ayude a revelar lo que esconden el dolor y el miedo, donde a pesar de que cuesta vivirlo, siempre revelan la verdad que siempre hay más allá de lo que podemos ver.

También es bueno recordar que la transformación puede ser hacia la construcción o hacia la evolución, o puede ser hacia la destrucción o involución del Ser. Por lo tanto, cuando te transformas, entras en este proceso que puede ser un círculo de no virtud o «mala junta», perteneciendo a grupos, viviendo intensamente sin meditar ni profundizar, con problemas para vincularte con tu laboriosidad, perdiendo muchas veces sentido de vocación, y en un proceso altamente egoísta, donde no puedes dar energía a los demás.

O puedes elegir ser una persona colaboradora, buscando profundizar en tu dolor, sin querer cambiarlo, aceptando que duele. Y eso te lleva directamente a la meditación y a la mirada interior, que es donde habitas en tu espiritualidad, pudiendo fortalecer tu cuerpo energético y reconocer en tu propia vitalidad la importancia de tu labor, y buscar pertenecer a grupos que te impulsen e inspiren a ser quien has soñado ser, para revisar tu vocación y tu misión, mientras aprendes y renuevas tu vínculo con la vida.

Esta etapa de TRANSFORMACIÓN se presenta con nueve virtudes que comprenderás en este proceso.

13. Misión, 14. Intensidad, 15. Profundización y Meditación, 16. Espiritualidad, 17. Participación y Pertenencia, 18. Servicio, 19. Laboriosidad, 20. Vocación, 21. Actualización y Aprendizaje

## Misión

La Misión está asociada a las siguientes preguntas: ¿Quién eres? ¿Por qué estás aquí? O, mejor dicho, ¿para qué estás aquí?

Son preguntas claves que refieren en especial a la adolescencia o al período de juventud donde se evalúa la Misión y la vocación, ya que el Ser está preparándose para Elegir y, por lo tanto, para vivir las Consecuencias de sus actos.

La madurez psíquica implica caminar con entereza hacia un camino de transformación que nos involucra directamente en este aspecto. La existencia estaría dada por poder tomar decisiones. Quien no decide está vivo, pero no existencialmente activo. La cosmogonía andina propone el libre albedrío como la posibilidad de tomar decisiones y vivir el juego de las consecuencias, aceptando una dinámica que purifique el Ser hacia mejores decisiones.

En planificación estratégica organizacional, se habla del sentido de misión como aquello que define el talento, la huella única. Por lo tanto, conocer tus fortalezas y debilidades es fundamental para poder pararte en el camino de la misión.

Si te encuentras ante una crisis en tu vida, enfrentándote al dolor, entrarás en una crisis de Misión ya que tu creías que eras diferente. Hoy la vida te demuestra que no conocías esta parte que te duele y que te trae un aspecto de tu identidad que te para en un lugar nuevo y desconocido.

Mucha gente cree no tener misión. El no haberte preguntado en tu vida esto no significa que no la tengas. La vida, tu naturaleza, es mucho más inteligente que la mente.

Los hindúes hablan de cinco sentidos y un sexto sentido que es la mente. Por lo tanto, no puedes dirigir tu vida por un solo sentido. Vivir desde tu mente sería como vivir tu

vida desde un solo sentido, solo la vista, por ejemplo. Y le darías la razón solo a lo que tus ojos pueden ver. No tendrías en cuenta los otros sentidos. De esta forma, lo que no ves para ti no existiría.

La vida es la confluencia de frecuencias captadas por todos tus sentidos que, en su totalidad, te permiten estar y Ser. Por lo tanto, la misión es la intención de abrir la puerta del autoconocimiento.

Muchas personas llegan a mi consulta queriendo abrir sus registros akashicos para saber cuál es su misión. Y su misión se revela ante esta pregunta, que no es nada más que tu propia condición genética, tu familia, tu encarnación, tus lugares, tus conflictos llenos de dolor y miedo que te ponen a prueba y te enseñan las limitaciones y el dibujo de tu propia y particular belleza. Porque solo si confías en ti y te abres por completo al diseño de la vida, llegarás a dibujar tu grandeza.

Decide quién Ser: tus fortalezas y virtudes, sé honesto con tus debilidades y defectos. Sincérate y crea una misión, una dirección donde sientas que tu huella es única. Cada ser humano vino a dejar algo único. Por más que tengas los mismos estudios que otros colegas o compañeros de trabajo, tu manera de hacer las cosas es única, y eso es lo que debería destacar tu Misión. Tu Valor, tu aporte, y haz la diferencia.

Todos quieren cambiar el mundo pero nadie piensa en cambiarse a sí mismo. León Tolstoi

#### Latido Libre

Con mi Voz

Nació el verbo y la canción como expresión de un latido

En mi silencio tejo

El conocimiento.

Y aletean mis ideas

Como colibrí que mueve

Alas invisibles de viento.

Soy libre adentro y afuera Mi libertad guía corazón y pensamiento.

Con mi voz nació el verbo
La poesía y mis sueños
Con mi voz tejo experiencias
Sentires y crecimiento
Y aletean mis ideas
Como colibrí que mueve
Alas invisibles de viento.

Soy libre adentro y afuera Mi libertad guía corazón y pensamiento. 15

El conjunto de proyectos que constituye el proyecto vital, va cambiando con los años, adaptándose a la realidad, perfeccionándose, por renuncia de algunos objetivos, por sustitución de otros por unos más pragmáticos, posibles, en que las aspiraciones se acompasen a las posibilidades. El ser humano «es» su proyecto, que está compuesto por un hacecillo de proyectos, unos en marcha, otros abandonados, otros por encarar, unos personales, otros comunes a la pareja, a las instituciones que integramos, a la sociedad en que vivimos. Ese proyecto nos define y gracias a él, somos.

En la Antigüedad, cada cosa de la vida era vivida como «una sola flecha» y por una vez: la nacionalidad, el matrimonio, la religión, el trabajo, el partido político. Hoy, los cambios rápidos de la vida, tan rápido que ni los jóvenes, a veces, son capaces de seguirles el ritmo, para cada cosa de la vida podemos arrojar más de una flecha. Podemos cambiar de país de residencia (emigramos), de nacionalidad (nos comprometemos con la nación que nos acoge), de idioma (varios), de religión (o dejar de tenerla), de nivel social (hay movilidad hacia arriba y hacia abajo) o cultural (mediante el estudio y el talento), de pareja (divorcio o separación), de grupos de amigos (por cambio de barrio o domicilio), de profesión (reconversión, se llama), de intereses (la oferta es variada). Una vez, dos veces y hasta en más oportunidades que la vida nos lo exija, lo imponga, o simplemente optemos, arrojamos las otras flechas del carjac. O arrojamos una sola».

«Empeñarse en proyectos cuyos resultados no se verán en vida, da sentido a la vida de cualquier persona, más aún a la vida de una persona vieja, pues la llena de futuro esperanzado y ferviente. Hasta el fracaso de un proyecto colectivo es más tolerable. «Si mis proyectos personales forman parte de esperanzas de un círculo humano más amplio, el fracaso, aunque llegue, no es tan definitivo», decía Bertrand Russell. Y el triunfo tampoco es definitivo, pero es más dichoso vivirlo junto a compañeros, socios, discípulos. Siempre estaremos

ligados al destino de empresas que estuvieron antes que nosotros y perdurarán cuando ya no estemos; como nuestro país, nuestra religión, nuestros partidos políticos, nuestros gremios profesionales, nuestras instituciones, algunas milenarias.

Los proyectos de largo aliento, independientes de los ciclos vitales de sus protagonistas circunstanciales, son los llamados proyectos misionales. Una «misión» es la que nos espera a todos, en la que comprometemos nuestras vidas y a veces se pierden vidas en ese empeño. Pero no todo el mundo tiene un sentido misional de la existencia. Las misiones requieren una cierta mística espiritual, una profundidad en la comprensión de las cosas y una modestia generosa, una humildad real, aunque hay ambiciones auténticas que hacen posible una empresa. Si los faraones, emperadores y reyes no fueran tan consecuentes con su convicción de ser dioses o ungidos por ellos —o con su vanidad—, no nos hubieran dejado la herencia de sus pirámides, catedrales, palacios y mausoleos que están entre las maravillas del mundo.

Hay personas que dejan una marca, sus obras son una fuente de inspiración y perviven en la memoria de los demás. Y lo han buscado. Han querido que fuera así. Otras, trascienden sin buscarlo y a su pesar, por su «perfil bajo». De todas maneras, una de las formas de conjurar la muerte es a través de las obras que dejamos. Y más la conjuran, cuando se han cumplido en el marco de una misión o proyecto compartido por mucha gente, que ha de sobrevivir para mantener el recuerdo. Por eso, los historiadores hacen justicia cuando recuerdan a los héroes nacionales, a los libertadores, a los que trascendieron su persona. Pero no hay solo historias patrias. Hay historias de un pueblo, una aldea, una familia, una casa, una empresa. Hay gente bohemia o «pobres gentes», en el sentido de Dostoievski, que han sido inmortalizadas por poetas y cantantes de todas las épocas. Tuvieron vidas que valieron la pena ser contadas. 16

<sup>15</sup> Canciones para la Paz. «La flor de la Vida». Obra original. Martha Flores.

<sup>16</sup> Flores Colombino, Andrés. Los 50 nombres de la vejez. «La Edad de la Misión».

## **Intensidad**

Los cambios nos llevan a una sensación de intensidad y de movimiento. Este movimiento puede ser vivido como Distrés de una forma negativa. Inclusive el aspecto emocional desbordado, negativo y la poca tolerancia a los cambios nos puede llevar a enfermarnos.

La Biología Total refiere que el distrés o el estrés negativo sería la causa de las enfermedades, y sus afecciones emocionales dispararían un impacto en los órganos como referentes simbólicos de lo que el Ser se encuentra transitando en el mundo interior.

Mi invitación es a que puedas transitar los cambios sabiendo que siempre estarás enfrentando lo imprevisto. La aventura de estar vivos está en el arte del equilibrio aun en momentos de crisis, cuando estamos en el proceso de encontrar un nuevo equilibrio, ya que lo anterior conocido ya ha caducado.

La cultura védica antigua refiere a Shiva como el meditador, la energía de la quietud y de conservación y a Shakti como la danza, el movimiento y el cambio. Estas dos fuerzas siempre están pulsando en nuestra vida. Por un lado, pretendemos la quietud, la conservación y, por el otro lado, necesitamos el cambio y la danza de la transformación. Masculino y femenino.

Ambos aspectos son ciertos. Porque todo depende del observador. La vida puede ser vista en el centro del huracán, en el silencio de todo lo que existe, y observando el centro del huracán hacia afuera, todo es caos y movimiento. Por lo tanto, siempre existirán ambas fuerzas en todas las cosas.

La intensidad de la vida nos lleva siempre a creer que afuera está lo intenso y adentro la calma. No obstante, el camino del equilibrio o de la justa medida es la verdadera danza de la vida. Ya que hay un momento para todo. Hay momentos para experimentar la

frecuencia shiva, de conservación y calma y la frecuencia shakti, la de la danza y el movimiento.

Es bueno saber que cuando te encuentras en un momento de Crisis o en pleno cambio, la intensidad se hace presente, ya que nuevas emociones, vivencias y pensamientos te habitan. Y es importante encontrar el equilibrio en la intensidad mientras experimentas una crisis.

La recomendación es que sea siempre conservando la capacidad de transformar la tensión, o el estrés en eutrés, o sea, en atención.

Para eso, el camino te conduce a la siguiente Virtud que es importante cultivar en la Vida. La Meditación y la capacidad de observancia.

#### Suelta

Suelta los hilos invisibles de tu esclavitud Suelta los hilos invisibles de tu temor Y vuela

Suelta las alas que mueven tu destino Los fracasos, el miedo y el silencio Y vuela...

Suelta la negra noche de tu alma Las razones y el porqué Y renuévate con tus sueños de volar Y vuela...<sup>17</sup>

A primera vista, pareciera que la intensidad de una vida también exigiría una agitación y una movilidad frenéticas y constantes. Lo que se plantea, en términos más cercanos en el tiempo, es abandonar el estrés, esa reacción de adaptación general del organismo que fue descrita por Selye hacia la década del 50, mostrando cómo el organismo sufre al ser expuesto a una tensión prolongada. Se llega al agotamiento, si la alarma no lleva al descanso, si se prolonga más allá de los recursos defensivos del organismo.

No se puede vivir permanente en un régimen de vida extraordinario, estresante. Lo extraordinario exige a nuestra persona un rendimiento mayor al habitual, a la vida ordinaria. Lo extraordinario es extra-ordinario. No puede adoptarse como estilo de vida habitual. Se puede hacer un esfuerzo grande por días o temporadas, como cuando se prepara un examen o un concurso, pero no se puede vivir todos los días «de exámenes», «al mango», sin respiro.

El estrés es un factor de riesgo que acentúa y acelera el envejecimiento, al igual que otras enfermedades y estilos de vida. La vida tensa del estrés debe ser superada en la vejez para permitir una correcta instalación en la vida. El ritmo de vida que se elija para guiar la cotidianeidad, debe estar a la medida de las posibilidades justas de cada persona. Posibilidades físicas, sociales, psicológicas. No se puede seguir «en la máquina» como a los 30 o 50 años. Tal vez nunca se debería vivir estresado, aunque se viva lleno de energía y entusiasmo.

Hace poco tiempo unos alumnos de Psicología me preguntaban si el estrés de la vida actual traía consecuencias sobre el cuerpo, por ejemplo. Y se asombraron cuando les dije que hay dos tipos de estrés: el eutrés y el distrés, el bueno y el malo. Que no existe más en la nomenclatura psiquiátrica el viejo *surmenage*, que no era más que la descompensación de personalidades obsesivas que no sabían poner límites a sus esfuerzos. Antes, se pensaba que el *surmenage* era el precio que pagaban los estudiosos y trabajadores que se agotaban en el empeño. Su responsabilidad patológica los lleva al agotamiento. Lo que hacen es un estrés de agotamiento.

Las personalidades equilibradas lo pueden evitar, viviendo el eutrés, que implica alerta corporal y mental para el esfuerzo, pero a la medida de sus posibilidades. Aun en medio de una sociedad de ritmo vertiginoso y exigente al extremo, se defiende con sus recursos psicológicos normales. Sabe decir que no, y sabe decir «basta para mí». En cambio, el distrés lleva al agotamiento, y hace que cada uno se descompense de acuerdo a su patología previa, a su predisposición. El tema no es el estrés, sino cómo lo encaramos. Debe ser transformado en eutrés. Esa es una condición para que la vida sea intensa y no tensa. 18

<sup>17</sup> Canciones para la Paz. «La Flor de la Vida». Obra original. Martha Flores.

<sup>18</sup> Flores Colombino, Andrés. Los 50 nombres de la Vejez. «La edad de la Vida Intensa».

# Profundización y meditación

Si te encuentras en un momento de Transformación y Cambios uno de los pilares más importantes es la Meditación. En nuestro mundo interior encontramos la abundancia y todo aquello que hemos perdido. Sea la causa por la que estás sufriendo, este dolor puede encontrar alivio y hasta consuelo en estos momentos de parar y poder mirar al interior de nuestro Ser.

La Meditación es un método antiquísimo dado por todas las culturas donde la propuesta clave de pacificación del Ser es a través de la Oración, el Rezo o la Meditación. Dependiendo del origen cultural, las variantes pasan de un Rosario cristiano o a un Yapa Mala en la cultura hindú (de similares características), la repetición de Mantras en Sanscrito (cultura budista), o el cántico de mantras y oraciones sagradas, observadas en todas las culturas de enseñanza espiritual.

En este momento del planeta nos encontramos en una expansión de la práctica de la meditación, llevándola a diferentes lugares como centros educativos, cárceles y empresas.

Tomando técnicas orientales probadas desde la cultura védica, se ha adaptado este modelo con diferentes técnicas, como ser en inglés *Mindfulness*, o Atención Plena, meditación pránica, así como tecnologías de prácticas que incluyen la respiración del Yoga y Pranayamas que son Kryas de purificación emocional y físico.

La práctica de la meditación con técnicas de respiración y de relax devuelven salud, bienestar, equilibrio y armonía a nuestra vivencia interior transformando la tensión en conciencia plena o Atención, estado del Ser asociado a la Unidad, que es la raíz y el significado puro del Yoga.

La meditación regenera el cuerpo energético vibracional. En el cuerpo humano existen

nadis o ramificaciones de energía. Acallando tu mente podrás contactar y regenerar este cableado eléctrico. Es sabido desde la teoría de la electricidad, que cuanto menos resistencia hay en un cable, mejor transmite la energía.

Un meditador logra que el Prana o chi, o también llamada energía vital, se transmita en hilos sutiles los nadis. El cableado se hace más fuerte cuanto más meditas ya que esa energía fluye mejor y el chi o la energía comienza a fluir de manera adecuada recomponiendo tu fuerza vital.

En artes marciales se nombra Hara al lugar del chi. Es bien sabido que los samuráis se ejecutaban un Harakiri realizando un suicidio ritual abriendo tu centro de energía.

En nuestro abdomen se encuentra nuestro centro de energía. Pensar con tu vientre es conectarte con tu sabiduría interior. Por eso se encuentra una relación entre el cerebro y el intestino, ya que el cerebro intestinal tiene sus propias neuronas y neurotransmisores. Es un fractal del cerebro de la cabeza.

Es importante comprender que uno busca detener los pensamientos en la meditación, y aquietarla, porque no eres tu mente.

Lo que buscas es la experiencia de estar vivo. Y detener los pensamientos y concentrarte en la respiración es una manera de mirar tu interior.

Estar despierto es un florecimiento. Es el fin del sufrimiento. Toda tradición religiosa habla de cielo, Nirvana. Una mente en calma se expresa en la quietud que todo sucede sin esfuerzo. Porque el chi, el prana sigue a la conciencia.

El meditador en su práctica alcanza el Wu Wei, que en la cultura taoísta significaría No forzar: hacer no hacer. Entregarse al Tao. Entregarse a la experiencia. Para experimentar la danza del equilibrio.

## Soy

Soy divinidad en un cuerpo, soy luz en carne, soy espiral en materia.

Soy holograma en pulso, soy vibración en sonido, soy amor con el Todo.

Soy memoria recordando, materia olvidando, soy vida en experiencia

Soy sentidos y sentimientos, sagrada en lo profano, humana dualidad.

Soy tierra y nómade, soy el sueño y el soñador, libre en cada instante

Soy duda omisión y acción, profeta de la memoria, soy Presencia del Amor.

Soy sol y tierra, arriba y abajo Yo Soy.

Soy Mar Flores y Campos, soy poesía viva,

Creación de quienes me crearon, Soy experimentación de mi Eterna itinerante, firme y ambulante. 19

Hay personas que con facilidad se adentran en la profundidad de las cosas, son buceadores de la vida, sin temor a saber lo que uno sospecha. Son los buscadores de la verdad, que existen a todas las edades. A veces se profundiza a través de la meditación, la reflexión, el estudio, la consulta a quienes más saben y comprenden o han madurado más, aunque sean más jóvenes que uno. En los buscadores de Internet, en los diccionarios o en los libros, podemos encontrar muchos conocimientos, pero el proceso de analizarlos e interiorizarlos críticamente es intransferible.

Cuando profundizamos, sobrepasamos el borde y la superficie. Nos dirigimos al fondo de la cuestión, donde se supone está la esencia misma del objeto. Implica análisis y examen detenido de las cosas, hasta llegar a lo hasta ahora insondable, recóndito, difícil. Y descubrimos cosas. Esa revelación que nos ilumina vale el esfuerzo, porque cada profundización nos cambia la vida.

Dentro de cada uno están las claves de casi todo. Pasamos de largo toda la vida frente a ellas, como quienes nacieron y viven en medio de ruinas o monumentos incomprensibles, hasta que los turistas o el menos pensado, revelan que allí se produjo un hecho histórico que cambió el mundo, o están los orígenes de las civilizaciones que explican la nuestra.

La profundización no implica entender solamente. No se trata de un acto intelectual o de razonamiento puro. Profundizar es captar la esencia de las cosas, y para ello se requiere una actitud emocional, una disposición abierta y sin temores. Hay una tendencia natural del hombre a buscar verdades inmutables, a encontrar lo absoluto y lo perfecto. Hasta puede ser la manifestación de una patología mental. Pero lo verdadero es comprensible, por la razón y el corazón, dos instrumentos también imperfectos del hombre, en su relatividad. Nos mueve una inquietud, una duda filosófica y no cesa hasta encontrar la verdad sobre lo que profundizamos. Lo verdadero está unido a lo real, lo auténtico, lo cierto. Sin la verdad estamos en la oscuridad, lo irreal. Una vida no fundamentada en la verdad de las cosas, es falsa y engañosa, despreciable y perjudicial.

La verdad está velada, suele esconderse, se disimula, y su búsqueda siempre es difícil. «La verdad solo se entrega a sus esclavos» dice el aforismo clásico. La misma ha sido presentada con dos cualidades esenciales: Primera, es la base fundamental de todas las virtudes, hecho que todos compartimos. Segunda, es un atributo de la divinidad y su expresión esencial. Según Juan 8, 31-32, Jesús dice «...y conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres». Para san Agustín solo Dios es la verdad y realidad. El conocimiento de la verdad entraña alguna suerte de contacto de la inteligencia con el eterno y absoluto Ser de Dios. Por tanto, buscar la verdad es buscar a Dios, y una vez hallada, someternos a Él «felices y embelesados», como dice el sacerdote franciscano contemporáneo Naylor J. Tonin.

La búsqueda de la verdad que, sin rechazar la búsqueda por el camino de los creyentes cristianos, puede realizarla cualquier persona y sobre todo la persona vieja, requiere de una actitud filosófica de inocencia, sana curiosidad, cierta perplejidad y capacidad de asombro. Se requiere humildad, en el mejor sentido, como en toda tarea de aprendizaje. ¿Cómo aspirar a saber si creemos saberlo todo? Pero también requiere esfuerzo, continuo e intenso, caminando por el sendero estrecho de las búsquedas superiores. Ya vimos que no es fácil, pero tampoco es imposible.

La verdad libera, la verdad ilumina, la verdad perfecciona, la verdad duele y la verdad hace Justicia. Se habla de la luz de la verdad, de la verdad que corrige y permite superarse, progresar. Y que toda Justicia es la búsqueda de la verdad. Esta última hace que la verdad y la Justicia conviertan a los jueces en servidores de la verdad, que triunfa gracias a su aplicación recta, «sin odios ni favores». El efecto de la verdad es trascendente en la vida de cada ser.

Una vez lograda la profundización o a medida que se va produciendo, debemos practicar la interiorización, es decir «asentar en lo hondo de nuestra conciencia un pensamiento, una creencia». Todo lo aprendido en ese buceo, en esa búsqueda, debe ser aplicado. Henry James decía que «solo aprender a vivir, lleva una vida entera, lo cual es absurdo si no va a haber otra en la que se puedan aplicar las lecciones». La vida tensa y exigente de la juventud debe dar paso a la edad de la interiorización, de «caminar hacia adentro», de meditar más antes de actuar. Para ello se dispone de la oportunidad y de una mayor capacidad. Unos logran la interiorización mediante la comunión con lo superior, como lo aconsejaba Dante. Otros, como vimos, reflexionando sobre las cosas cotidianas, la naturaleza, el espíritu, el infinito. Porque lo cotidiano no se equipara a lo superficial. Profundizar interiorizando no conlleva la pedante posición de hablar pontificando, rechazando las cosas cotidianas y sencillas como si carecieran de valor. Cuando en ellas suele estar la raíz o la manifestación externa de las cosas más profundas y pueden expresar el mundo interior de cada quien. La pobreza interior es la verdadera soledad <sup>20</sup>

<sup>19</sup> De Canciones para la Paz. «La Flor de la Vida». Obra original Martha Flores.

<sup>20</sup> Flores Colombino, Andrés. Los 50 nombres de la vejez. «La Edad de la Profundización e Interiorización».

# **Espiritualidad**

Todo lo que sucede afuera es perfecto para nuestra evolución espiritual profunda. Y la vida es una poesía, una historia perfecta de logros y encuentros, así como de fracasos y desencuentros.

Lo que es cierto es que nos cuesta vivenciar aquello que no nos gusta y que es desagradable para nosotros. Por lo tanto, estar entrenados en la Vida, es estar entrenados en la búsqueda impermanente de un estado de calma que es interno, ya que la Vida es una Maestra del Cambio.

Vive buscando tu Maestro interior, es la propuesta de muchas líneas espirituales. Y es cierto que solo tú podrás encontrar la forma adecuada para encontrar paz en tu vivencia interna, en el contacto con tu mundo más íntimo. Y la forma en que llegas, y que accedes a él es absolutamente personal. Y es un arte, una exploración que tendrás que hacer tú a través de la práctica para encontrar el camino.

Muchos alumnos de la Casa del Alma encuentran en la Meditación y en la Oración, en esa pausa, el gran cambio para lograr el Autoequilibrio.

Otros vivencian en el Yoga su camino, y a través de las asanas y la respiración de pranayamas, logran equilibrarse y centrarse. También recorren el camino del Reiki iniciándose y compartiendo sus beneficios. Otras personas han elegido los Registros Akashicos para aprender a utilizar la herramienta y escuchar su voz del corazón. O profundizando en el diseño del árbol familiar y las historias de existencia.

He visto cambios impresionantes en las personas a través de sus prácticas, pero como dice el dicho, la práctica hace al monje. Así que sea lo que sea que elijas para buscar un espacio de encuentro contigo mismo, practica. Hazlo y comparte tu práctica.

Lo cierto es que estar vivos es estar en el encuentro con el dolor. El budismo plantea que uno debe abrirse al dolor. Uno debe aceptar todo si quiere estar abierto a la fuente de la evolución, pero no como un masoquista. No buscas el dolor, pero cuando viene, lo aceptas tal como es en vez de anhelar otra realidad.

Y el desapego está en no agregarle más dolor, convirtiéndolo en algo permanente en ti, convirtiéndolo en sufrimiento. El ser espiritualmente despierto logra desarrollar el Yo Observador, o la figura de una visión superior que se observa a sí misma.

En los Upanishads, que son conocidos como los 200 libros antiguos del hinduismo escritos en sanscrito en el siglo VII a. C., en ellos encontramos una excelente definición de lo que es Espiritualidad:

«No lo que el ojo puede ver, sino mediante lo cual puede ver el ojo.

Toma conciencia de eso para ser Brahma el eterno y no lo que la gente aquí adora.

No lo que el oído puede escuchar sino mediante lo cual puede escuchar el oído.

Toma conciencia de eso para ser Brahma el eterno y no lo que la gente aquí adora.

No lo que el habla puede iluminar sino por lo cual el habla puede iluminarse.

Toma conciencia de eso para ser Brahma el eterno y no lo que la gente aquí adora.

No lo que la mente puede pensar, sino por lo cual la mente puede pensar.

Toma conciencia de eso para ser Brahma el eterno y no lo que la gente aquí adora».

Es propio de cada cual volverse espiritualista, doctrina que reconoce la existencia de una realidad distinta y superior a la materia y que, en su extrema manifestación, reduce toda la realidad al espíritu. Puede no aceptarse ser espiritualista, pero no puede eludirse la espiritualidad. Ella toma al espíritu de acuerdo a muchas acepciones: energía que impulse a actuar, valor, aliento, ánimo, agudeza, vivacidad. Para Hegel es conciencia universal, racionalidad pura. Para los religiosos, el espíritu es el alma humana y la espiritualidad tiene por objeto la vida espiritual. Espiritualidad no se trata de espiritualismo o espiritismo. Se trata de ser espiritual, más allá de nuestra animalidad y reconocer que todo se asienta sobre una base espiritual última. «Nada sienta mejor al cuerpo que el crecimiento del espíritu», dice un proverbio chino. «No solo de pan vive el hombre», es una frase simple, pero que significa mucho, comprensible en cualquier contexto. No alimentamos solo el cuerpo, sino también el alma o el espíritu, como mejor les agrade. ¿Qué otra cosa logran la pintura, la música, la poesía, toda la literatura, la belleza en todas sus formas, el amor que manifestamos, incluso hacer el amor por amor, que alimentar el espíritu?

Gente que se manifiesta materialista, atea, incapaz de creer en nada que no se puede tocar y ver, cultiva en

cambio su espíritu a través de largas caminatas, del contacto con la naturaleza, con los animales, con el arte. Muchos son artistas ateos o agnósticos, dedican sus vidas a tareas que son puramente espirituales. El modo de vida espiritual puede estar cargado de religiosidad, aunque afirmemos expresamente lo contrario. Theilard de Chardin, dice que la religión existe como una necesidad universal. Bertrand Russell decía que toda persona se atribuye la necesidad de poseer creencias más o menos religiosas. Y Erich Fromm dice que no existe nadie sin una necesidad religiosa. «El hombre no es libre de elegir entre religión o no religión —dice—, sino cuál religión... pues no hay en el hombre fuente de energía más poderosa». Por eso, los arreligiosos forman una religión, mientras sustentan un sistema de creencias, una moral y una devoción. El ser humano ha convertido en dioses a los animales, los astros, los ídolos, los reyes, las naciones, el partido, el poder, el dinero, el éxito, la razón, etcétera. Pero lo divino puede ser un dios: un dios no creado por el hombre sino al revés, al decir de Rudolf Otto, el estudioso de «lo numinoso». O un dios que organiza la vida en un sistema de creencias o una religión en el sentido de «lo santo», que inspira un sentir y una devoción religiosa.

La religiosidad es la práctica, puntualidad y exactitud en cumplir con la propia religión, sea esta institucional o privada. La religión marca la certeza, la seguridad, el camino cierto, el premio y el castigo en esta y la otra vida. Muchos la toman como camino para su salvación. La religión enfrenta lo sagrado con lo profano, señala el pecado y el castigo, las formas de reconciliación, la verdad y el error, concordante con una filosofía moral de vida.

Cuando la religiosidad puede adoptar varios tipos, se expresa por la devoción ritual de normas sociales o íntimas, normales y sencillas, o patológicas y complejas, mediante rezos, oraciones, cantos y diálogos verbales o mudos y extáticos. Sus practicantes se ofrecen sumisamente ante los poderes superiores, buscando una santidad ligada con lo absolutamente bueno, incomprensible para la razón. Por algo Freud calificaba a la religión como una neurosis infantil. Y Marx, como el opio de los pueblos.

La espiritualidad suele expresarse a través de una respetuosa observancia de rituales, usos, mecanismos elevados de dignificación del ser humano, tanto en el templo como en la calle, en la actividad familiar como pública, en las relaciones amorosas como amistosas o laborales, en todo. La religiosidad ligada a la espiritualidad –no solo a los rituales y las reglas— muestra lo más trascendente de cada ser humano. Muestran qué es lo que cada cual considera que va más allá de su esencia y de su experiencia. Sin caer en lo mágico o supersticioso –aunque algo de eso siempre queda de la herencia cultural—, la espiritualidad rompe los límites de lo material y percibido por los sentidos, para ir a las esencias de las cosas o aún más allá, pero desde allí. 21

21 Flores Colombino, Andrés. Los 50 nombres de la vejez. «Edad de la Espiritualidad y Religiosidad».

# Participación y pertenencia

Si te quieres curar de un dolor existencial, busca pertenecer. El dolor del alma, o su noche oscura, trae aparejado el aislamiento y la sensación de no encajar.

Sin embargo, al Unirte, vuelves a enlazar los sentimientos de integridad que has perdido, ya que la falta de sentido en tu vida muchas veces se asocia a no estar con una actitud participativa.

Fernando Savater plantea que esta sociedad se basa en el Cuidado, el concepto de cuidar lo que nos rodea, la familia, el planeta y, por ende, lo social.

Bajo el precepto del cuidado, una actitud activa y participativa, nos permite estar integrados y ser útiles en este mundo, dirigiendo la energía hacia una acción que nos permita dar primero aquello que esperamos recibir.

### Fraternidad

Todos los seres nacemos

De un vientre estrella de tierra

Que nos hace libres e iguales

Hermanos de la misma madre

Diamante del centro de la Vida.

Todos los seres humanos Tenemos un ciclo de vida Nacemos y morimos y esa es Nuestra verdad y milagro Vivir la vida al lado de la muerte.

La única ley del hombre Es ser protegido del propio hombre.

Todos tenemos derecho A la vida y a la libertad Y a pesar de nacer iguales, el miedo nos hace diferentes.

Raza color, sexo religión, Ideología, opinión política Cualquier razón nos hace olvidar Que es un derecho de todos Compartir esta vida.<sup>22</sup>

Para lograr una participación adecuada, se recomienda revisar, «con arte y astucia», el proyecto personal de cada uno. Todo proyecto, según el psiquiatra español Enrique Rojas, consta de tres dimensiones: la profesional, la de pareja y la social. Profesión que provea recursos económicos y satisfaga la vocación personal. La pareja debe ser armónica y estable. Y la dimensión social del proyecto permite elegir el grado de compromiso y participación ideológica, filosófica, política, religiosa, gremial, social, societaria, de cada uno. De hecho, la profesión y la pareja deben constituirse en la luz de la filosofía existencial personal. Veamos qué hacer con la dimensión social a esta edad. Por último, la participación requiere de estabilidad emocional y don de gentes, buen humor y tolerancia. Hay gente que no participa porque disputa por todo, no tolera ningún error, ninguna pequeña falta o impuntualidad de los demás. O se sobrevaloran tanto que se sienten usadas, desaprovechadas, no consideradas, «ninguneadas». Con pretensiones y «partes», no se puede participar sanamente. La humildad y la generosidad son indispensables para ello. <sup>23</sup>

22 De Canciones para la Paz. La Flor de la Vida. Obra original Martha Flores.

72

23 Flores Colombino, Andrés. Los 50 nombres de la vejez. «Edad de la Participación y Pertenencia».	

# **Servicio**

En el proceso de Transformación, ante una Crisis o cambios en tu vida, la Actitud de Servicio, te llenará de sentido de Propósito y Trascendencia.

Si tú quieres sonreír, haz reír a alguien. Si tú quieres recibir Amor, da amor.

El servicio está asociado a la capacidad de darte a ti mismo lo que necesitas, a través de otro que te regala su Presencia.

En la cultura andina de los queros, se habla de «Yo soy Tú». Por lo tanto, el otro es el puente que te permite llegar a ti mismo. Si logras Amar a tu prójimo como a ti mismo, como en la cultura cristiana Jesús nos enseña, sin duda, el camino de aumentar el amor hacía ti, está directamente asociado a la capacidad de Amor que tú puedas Dar a otros.

Este cuento familiar relata de una forma peculiar el entrelazado del Servicio, que es el dar y en una misma escena como recibimos la información. El vínculo de la Radio en mi familia está asociado al servicio. Mi padre participaba en forma activa como oyente y también como entrevistado. En casa a su radio le llamábamos La Blanquita.

## La Blanquita

La cocina de casa con olor a salsa blanca. Elsa con su risa ronca por el cigarro cocinaba para el malón.

En el fondo de como jilguero sonaba La Blanquita, la radio cuadrada, pequeña que tenía una cuerdita negra en uno de sus extremos, donde se enganchaba la mano de mi padre. Caminaba dando vueltas por la casa llevando consigo la radio a todo volumen.

En la cocina sonaba la música de Elsa, en «Aquí está su disco», en parlantes saturados

en un volumen superior al sonido de los golpes de ollas, sartén con frituras y cucharones de madera.

Pero en la casa ganaba La Blanquita, rauda, pequeña e infernal. Ella, la radio, transmitía las noticias recién actualizadas, las mejores entrevistas, las notas, la radio que es y será omnipresente en la mano de quien la conoce.

En el momento del baño quedaba sobre la repisa del espejo mientras el sonido de la ducha empapaba algún entrevistador.

El propio Cristo dio el ejemplo de servicio más notable, cuando lavó los pies de sus discípulos, como acto de humildad y como muestra de que el verdadero pastor o apóstol es el que sirve mejor a sus discípulos. El francés Gastón Courtois, en un manual sobre liderazgo decía: «Dirigir es servir». Recordaba que, en las sociedades tribales, cuando se desea saber quién es el líder o cacique, no se busca al más emplumado, sino a quien atiende a los demás, a quien mejor sirve a todos.

El tradicional sentido del servicio de comunidades contemporáneas se cumple con tareas voluntarias, que realizan personas organizadas e instituciones sociales, religiosas y filantrópicas, que atienden las necesidades de sectores desprotegidos de la humanidad. Por medio de la caridad, el mecenazgo y la filantropía, los más favorecidos por la fortuna y la salud, ayudan y dan generosamente parte de su tiempo y bienes en pos de los demás. Tanto las instituciones religiosas como organismos no gubernamentales cumplen con tareas de servicio. Hay organizaciones de proyección internacional que se denominan «de servicio» como los Clubes Rotarios y de Leones. 24

24 Flores Colombino, Andrés. Los 50 nombres de la vejez. «Edad del Servicio».

# Laboriosidad

La Transformación siempre trae en la propia naturaleza, cambios, y el cambio implica Trabajo. Cambiar las cosas de estado es nuestra naturaleza, así crece la semilla y se convierte en árbol. Porque la transformación nos pone en una situación de Darnos, de brindarnos al entorno, que nos pulsa hacia afuera, hacia un estado desconocido para nosotros, pero donde sabemos que nuestra labor tendrá un sentido que es desarrollar nuestro mayor potencial, y dar frutos.

Muchas personas buscan tapar sus Crisis con exceso de trabajo, o buscan en una labor esconder su esencia. O creen que son lo que hacen. Si bien es un dato importante, uno mismo está en la labor de hacerse, de construirse.

Lo cierto es que la forma más acertada de brindarnos hacia afuera es encontrar nuestro talento, la nota única que estamos sonando para el Universo.

Ese sonido es un camino a recorrer, a transitar. Y la labor plena, llevada sin tensión sino con disfrute y plenitud siempre es un buen ejemplo para nuestros hijos y para nuestro entorno.

Inspirarnos, y tejer juntos una sociedad de laboriosidad, es la responsabilidad de todos.

#### Cada uno Hace su Parte

La montaña teje su manto La nube le pone sombrero El sol lo derrite Y la semilla crece junto al río. La obra de tus manos teje Tu propia realidad Todo lo que hagas construye Y por tu obra te reconocerán.

Todo lo que hagas permanece en la memoria del tiempo Todo lo que hagas permanece en la memoria del viento Tu lucha es elegir qué hacer Desde que lugar y para qué.<sup>25</sup>

Se dice que una persona es laboriosa cuando posee la inclinación o afición al trabajo. No es la «adicción al trabajo», epidemia muy frecuente en este siglo XXI, donde no se puede dejar de trabajar ni los días de descanso, se toman todas las horas extras, se lleva trabajo a casa y una persona «se casa» con la empresa donde trabaja. Abandona el resto de la vida que no sea trabajar. Es un comportamiento compulsivo que destroza la vida y la calidad de vida de las personas. Tampoco es laboriosa la persona que trabaja porque no tiene más remedio, como un verdadero castigo, y aprovecha todas las ocasiones para hacer nada. La persona con laboriosidad es infatigable, activa, incansable, trabajadora. No tiene pereza ni desidia. No es holgazana. No se cansa ni fatiga, ni se rinde con facilidad. No es indolente, negligente, ociosa, perezosa. Encara lo que haya que hacer sin protestar, sin dejarlo todo para mañana o para nunca.

Se supone que quien trabaja, tiene «hábitos de trabajo», posee un capital inicial que le permite augurarle un futuro al menos bueno, si no excelente. Cuando un candidato a novio o esposo es visto por los futuros suegros como «trabajador», le pueden perdonar otros defectillos. Es que el trabajo define un rol social. Depende de lo que uno haga trabajando, para definir una identidad y suele ser el factor más importante para muchos. Herbert Marcuse nos habla del trabajo «alienado», en que la sociedad represora somete al individuo al consumo y transforma el trabajo en un fin, de tipo compulsivo, en que la productividad es la meta para satisfacer necesidades falsas, creadas por grupos dominantes que mantienen el control sobre todos, impidiéndoles pensar. Trabajar por el trabajo mismo es una forma de alienación. Esta necesidad de consumir, justifica el trabajo excesivo.

A medida que se gana más, se gasta más. «El trabajo da salud» dicen. Pero por algo las sociedades evolucionadas han disminuido el tiempo de trabajo diario, de manera progresiva, en el correr de todo el siglo XX. Las famosas jornadas ocho horas y el medio día sabatino, así como el anterior descanso del domingo, fueron conquistas gremiales que fueron celebradas por la humanidad en cumplimiento de derechos fundamentales y universales. Pero se regresó al sistema de trabajo no solo de sol a sol, sin descanso alguno, en períodos de zafra y en zonas turísticas, por ejemplo, que también rige en cualquier empresa con aspiraciones de competir con éxito y eficiencia. Fundado en modelos capitalistas que denunciara Marcuse, ha dado lugar a situaciones cercanas a la esclavitud, que parecía felizmente superada por la historia. El trabajo alienado lleva a

que las personas de cualquier edad caigan en el abuso de sustancias, a la drogadicción y a consultas frecuentes por estrés o trastornos psicosomáticos a veces severos. El trabajo excesivo puede matar. <sup>26</sup>

- 25 De «La flor de la vida», Canciones para la Paz. Obra original Martha Flores.
- 26 Flores Colombino, Andrés. Los 50 nombres de la vejez. «La Edad de Laboriosidad».

# Vocación

Supe vivir con una persona feliz en su vocación. Cada día se levantaba con nuevos proyectos, nuevas ideas, nueva inspiración. Era feliz con cada cosa que planificaba e irradiaba su alegría por doquier. Ese era mi padre. Vivir con la sensación de estar en el lugar correcto, en el momento justo.

Quien es fiel a su vocación, simplemente, ama lo que hace y supera todas las contrariedades, porque es libre.

Si no has encontrado tu vocación, es porque necesitas revisar tu corazón. Y aumentar la mirada interior. Existen retiros de orientación vocacional y herramientas que te contactarán con tu estilo de vida y con aquello que eres en tu interior.

Las vocaciones en la vida van cambiando, con los ciclos biológicos del tiempo. Es bueno abrirse a nuevas oportunidades y nuevas maneras de vivir tus talentos y potenciales.

## La Hermes Baby

Si algo caracterizaba a ese hombre era su entusiasmo.

Iba y venía por la casa detrás de sus lentes moviendo sus ojos inquietos amparados por la gran biblioteca de colección. Su lujo era comprarse libros y leer.

Así comenzó a tipear en su máquina de escribir, la Hermes Baby.

Esos dedos mágicos se movían rápidamente hasta que el ritmo compulsivo se detenía. Varias teclas chocaban su metal en la base, para continuar con la sinfonía arrítmica de la inspiración verborrágica. Como piano de un concierto, esta sinfonía acompañó mi niñez.

La biblioteca empapelaba la pared familiar del *living*. El escritorio era una mesita replegable donde la Hermes Baby entraba y salía todos los días. La mesita plegable flotaba rebotando con la fuerza del tapeo.

La creación era inquieta, inefable, contundente y diaria. La sensación de «genio trabajando» ambientaba las mañanas de autitos de colección de mis hermanos menores. Yo observaba como pasaban las pequeñas ruedas en el lomo de los libros de la biblioteca, creando rutas imaginarias entre libros de todos los colores y temas. Las ruedas de los autitos eran conducidas debajo del asiento de mi padre, entre sus piernas, sonando bocinas y sonidos infantiles de motor de todo tipo de autos y hasta choques.

No obstante, siempre me asombró ver que cuando se sentaba en la mesita plegable, solo existía el escritor absorto en su proceso creativo: solo existía el silencio entre él y su Hermes Baby.

Él venía de la Revolución del 47, en Paraguay. Su revolución se volvió pasión intelectual. Nutrió su ingenio. Alimentó su inteligencia y le dio un formato académico a su idealismo. Cambió las armas del servicio militar obligatorio por una inteligencia que le dio alas y lo hizo libre.

El corrector de pincel tachaba a mano en pinceladas precisas palabras y oraciones enteras. Esperaba cada hoja en turno el momento que se secara el plástico blanco para reescribir el renglón en la justa y precisa medida. El olor a tinta pasando la cinta negra de tinta entre rítmicas teclas acarició mi niñez de música y aromas, de sopas y guisos de lentejas mezclados con *liquidpaper*.

Cada página escrita en la vieja Hermes Baby se convirtió en libros y en hojas y las hojas en alas de Libertad.

Hace tiempo que no se habla de la vocación como determinante de la actividad que las personas eligen practicar, ejercer, dedicarle su vida laboral y, por qué no, como factor definidor de su identidad. Los jóvenes optan por una carrera o actividad les «gusta», les «copa», les «atrae», pero eligen orientados más por las necesidades del mercado –en el mejor de los casos– que por una «inclinación a cualquier estado, profesión o carrera», como dice el diccionario. Vocación proviene del vocablo latino *vocatio - vocationis*, acción de llamar y de *vox* que significa voz, llamado. La vocación por excelencia era la religiosa, porque suponía un llamado divino expresado a través de señales solo traducidas por la jerarquía, que legitimaban la vocación. El psiquiatra español López-Ibor decía que «la vocación es más una decisión personal (activa) que una llamada (pasiva)». Ya vimos lo que decía otro gran español, Gregorio Marañón, sobre las vocaciones. Agreguemos algo más de su

libro *Vocación y ética*. La «vocación por excelencia» es la religiosa porque la persona no elige, es elegida. Las tres «vocaciones superiores» son las de sabio, maestro y artista. Se requiere aptitud y amor para practicarlas y una disposición peculiar para efectuar la elección: herencia familiar, tradición y propensión espiritual hacia esas actividades, muy valoradas en el medio en que se mueve. La vocación requiere un gran esfuerzo y sacrificio, así como entrega y generosidad.

Marañón hablaba de un tercer tipo de vocación: las «vocaciones habituales», que son las que surgen como consecuencia de oportunidades que la persona aprovecha, facilidades para practicar la tarea, las demandas de esas tareas en el mercado laboral, o factores fortuitos, como estudiar lo mismo que la novia, o hacer lo mismo que entusiasmó a los compañeros y amigos en la adolescencia. En realidad, las habituales son vocaciones devaluadas. Y si bien no son inferiores, no se fundan en el amor, sino más en aptitudes que se pueden cultivar o incluso despertar, si no existían de antemano. Para este tipo de vocación basta, pues, la aptitud. El maestro y sabio uruguayo Clemente Estable decía que las «vocaciones verdaderas» requerían tres condiciones: aptitudes dominantes, originalidad y creatividad. Así es como la persona vieja llega a esta edad con una actividad que le llevó toda una vida y que pudo haber sido vocacional o no. Vocación del tipo que sea: sagrada, superior o habitual; verdadera o circunstancial.

Marañón todavía diferenciaba entre el oficio y la profesión. El «oficio» es una tarea cumplida de manera repetitiva y con destreza creciente, que se aprende con experiencia y constancia. La «profesión» en cambio, es una tarea vocacional que se estudia y es creativa, que modifica el mundo en cada acto, pues el entrenamiento recibido prepara al individuo a resolver problemas nuevos, a solucionar después de analizar, sopesar, comprender, a veces investigar y experimentar. Un zapatero puede comportarse como un verdadero profesional. Cuando la persona, a cualquier edad, es picada por el bichito de la vocación, tiene una «fijeza de ideas», una constancia en realizar los mayores esfuerzos, y una facilidad peculiar para realizarlos. El ya mencionado Clemente Estable decía que el vocacional auténtico sufre siempre un sano descontento con las enseñanzas que recibe, es un rebelde ante la educación adocenada, busca por su cuenta el espacio para su tarea. Siente una emoción, una especie de transporte cuando se habla del tema que le atrae, una pasión y ansias de superación continuas, con una resistencia brutal a la fatiga. El vocacional es inconformista. Cualquier cosa que haga, se transforma en profesión.

Steve Jobs, inventor de Macintosh y dueño de la gigantesca empresa Apple dio un discurso célebre en la Universidad de Stanford, en el año 2005, donde comentaba sus humildes comienzos en el campo, tratando de trasmitir su experiencia. Decía a los alumnos: «No os conforméis. Como en todo lo que tiene que ver con el corazón, lo sabréis cuando lo hayáis encontrado. Y como en todas las relaciones geniales, las cosas mejoran y mejoran según pasan los años. Así que seguid buscando hasta que lo encontréis. No os conforméis», repitió. Recordemos que el creativo es inconformista. Esta exhortación vale para todas las edades. <sup>27</sup>

27 Flores Colombino, Andrés. Los 50 nombres de la Vejez. «La Edad de la Segunda Vocación».

# Actualización y aprendizaje

Toda Crisis es un encuentro con el cambio de paradigmas. Nuestra información anterior cae, los mitos que teníamos construidos se desvanecen. Se esfuman las creencias y el «mundo» que habíamos creado. Por lo tanto, si te encuentras en una etapa de transformación, es muy importante que te contactes con el Aprendizaje. Es el tiempo de remangarse y ponerse a estudiar, para nutrirnos y buscar nuevos conocimientos que nos ayuden a fortalecernos.

Si te encuentras en una crisis, o en pleno momento de transformación, recomiendo sumarse a grupos de estudios o de meditación. Tomar clases, reconectar con los pendientes y darles vida.

Porque al estar vacío de tus viejos paradigmas y patrones, serás una persona que sabrá absorber oportunidades, miradas, conocimientos y así verás tu edificio reconstruirse ante tus propios ojos. Y podrás pararte con entrega y contento a la siguiente etapa que será el camino de la Cosecha.

#### Educación

Todo enseña Cada palabra deja su huella Todo enseña Cada gesto deja su huella.

Lo que somos nos fue brindado Y a la vez elegimos quienes Ser.

## Educarnos es parte de elegir.<sup>28</sup>

«Actualizarse hoy en día es mucho más difícil que en cualquier época de la historia. Ni siquiera los especialistas en materias técnicas están totalmente al día. La producción tecnológica de los últimos veinte años fue mayor que la que se produjo durante toda la historia de la humanidad. El tiempo de duplicación de los conocimientos, en algunos campos, como las neurociencias, es cuestión de meses. Y en algunos otros campos, de pocos años. Pero para cada disciplina, es imprescindible estar actualizados, pues el fantasma de la obsolescencia es real. La persona se desinforma, las propias profesiones se vuelven inútiles, caducas, carentes de valor para atender las exigencias del presente y el futuro.

Para mucha gente, no actualizarse es una manera de seguir anclada en el pasado y, desde allí, constituirse en una especie de enclave tradicional referencial de las cosas que «fueron». Es la persona vieja vestida con su misma ropa, de buen corte, pero antigua, con las mismas ideas anacrónicas, recordando nostálgicamente «el pasado que añora». Se ha reivindicado la bondad de esta actitud que mira al pasado de las personas viejas, pues gracias a ello, serían la generación equilibrante de la sociedad, frente a la vivacidad algo «loca» de las personas más jóvenes. Los adultos estarían colocados en el medio, como pívot de la balanza. Pero no olvidemos que, así como hay viejos con ideas jóvenes, hay jóvenes con ideas viejas». <sup>29</sup>

«Tu visión se hará más clara solamente cuando mires dentro de tu corazón... Aquel que mira afuera, sueña. Quien mira en su interior, despierta».

Carl Jung

<sup>28</sup> De «La flor de la vida», Canciones para la Paz. Obra original Martha Flores.

<sup>29</sup> Flores Colombino, Andrés. Los 50 nombres de la vejez. «La Edad de la Actualización».

# EL CAMINO DE LA COSECHA

En la Cosecha, se desarrollarán 12 virtudes que te pondrán a prueba en el nivel que realmente tienes, para conocer tu estirpe y tu calidad de gente. Y eso, sin duda, marcará tu destino en nuevos inicios o nuevas semillas, ya que el tiempo de vida es limitado, y no siempre estarás aquí en esta forma, para vivir este proceso que has iniciado, que es Tu Vida.

22. Integridad, 23. Dignidad, 24. Sabiduría, 25. Salud, 26. Paz interior y Serenidad, 27. Respeto, 28. Enseñar, 29. Poder e Influencia, 30. Equilibrio, 31. Realización, 32. Amor y 33. Felicidad.

Aquello que siembras es lo que cosecharás. Si has logrado que tu semilla sea plantada en una buena tierra, si has superado las crisis y el gran proceso de transformación, es probable que ya estés ante el reconocimiento del frondoso árbol que Tú Eres.

No obstante, la época de cosecha implica un tiempo de observar tus frutos y evaluar de qué manera tratar los nuevos inicios.

En esta etapa también puedes marchitarte, por no poder reconocer la época de los Logros como una etapa donde también necesitas Virtudes, y ponerlas en práctica, sino simplemente te quedarás en la materialización de tu crecimiento, pero no en la comprensión profunda de quién eres en realidad.

En la Cosecha, se desarrollarán 12 virtudes que te pondrán a prueba en el nivel que realmente tienes, para conocer tu estirpe y tu calidad de gente. Y eso, sin duda, marcará tu destino en nuevos inicios o nuevas semillas, ya que el tiempo de vida es limitado, y no siempre estarás aquí en esta forma, para vivir este proceso que has iniciado, que es Tu Vida.

22. Integridad, 23. Dignidad, 24. Sabiduría, 25. Salud, 26. Paz interior y Serenidad, 27. Respeto, 28. Enseñar,

<sup>29.</sup> Poder e Influencia, 30. Equilibrio, 31. Realización, 32. Amor y 33. Felicidad.

# **Integridad**

Si has llegado hasta aquí se pondrá en juego la integridad, ya que la cosecha es el momento de la honestidad.

No puedes engañar la gran memoria, y no implica un Dios que te juzgará, sino que, en la dinámica de la vida, todo lo que tú has sembrado se te será devuelto en el espiral de la vida, en la misma forma en que tú has elegido expresarte.

Muchas personas creen que sus actos serán impunes y que existe una intocabilidad o privilegios. Lo cierto es que todo lo que tú hagas permanece en la memoria y, como tú eres responsable de lo que has creado, en otro espacio y tiempo será devuelto y magnificado.

La Rueda del Samsara del budismo e hinduismo, como el Ciclo de nacimientos y muertes y renacimientos, también tratada como la rueda de encarnación, desde donde en otro espacio y tiempo las personas vuelven a vivenciar las causas y consecuencias de lo que habrían creado en otras vidas. Pero con variantes propias de la nueva realidad.

El nuevo tiempo y espacio continúa tu dibujo, expresando la ley de autosemejanza hacia nuevas generaciones.

Esto explicaría por qué algunas vidas son tan complicadas y otras vidas parecen ser un viaje sin grandes alteraciones.

Lo que es cierto que, si te toca una vida difícil, la honestidad de tus actos y sumar en bondad siempre hará menos pesada y densa tu vivencia. Así como si te toca una vida fácil, la honestidad de tus bendiciones te ayudará a tener más energía y más para compartir y brindar.

Y eso, sin duda, generará más grandeza en expansión. Ya que, en este proceso de

aprendizaje, necesitamos todos de buenos ejemplos y de gente inspiradora.

## Cuando te desintegran y eliges integridad

Las personas inmorales son caras. Carísimas para la sociedad, para el universo. Porque siguen siendo insaciables. Muchos financiamos sus estilos de vida devastadores.

Aprendí que hay otras maneras de aprender. El negativo de la foto me inspira una película distinta. Y la estoy escribiendo ahora.

Ya que, sin duda, la bajeza enseña; pero también la altitud y la grandeza del amor de aquellas personas que saben enseñar con integridad y buen ejemplo.

Y saber envejecer honorablemente es el anhelo, riendo las arrugas con orgullo y mirando a los ojos transparentes en alma, brillando una sonrisa cómplice, como la vejez sana, como la vejez santa.

Un concepto semejante y propio de las personas que han madurado su personalidad, fue propuesto por Carl Jung, psicoanalista suizo. El mismo maneja el concepto de «individuación» como tema central de su teoría, que consistiría en «convertirse en un ser homogéneo, único, en tanto que la 'individualidad' comprende nuestra singularidad más profunda, extrema e incomparable, también implica llegar a ser el propio yo». Se trata de un proceso de completar la vida, parcializada hasta ese momento, configurando una totalidad y desarrollando equilibradamente todas las posibilidades que se encuentran en el individuo.

Tal vez sea este el momento de volver sobre la etapa depresiva o integrativa que Melanie Klein plantea como fase del desarrollo del niño, que condiciona su futura adultez y vejez. Luego de superar la etapa esquizoparanoide o fase maníaca de los primeros meses de vida, el niño, en su segundo semestre de vida, por la maduración progresiva de su cerebro que apenas le permite sentarse, pararse y finalmente caminar, si recibe suficiente amor, apoyo y confianza de sus figuras parentales, alcanza la capacidad de integrar.

¿Qué integra? Las partes buenas y malas de todas las cosas «al mismo tiempo». Es decir, se concibe la imperfección de los demás y comprende que nadie está en el extremo de la maldad o de la bondad, sino que integramos ambas cosas. Por tanto, se adquiere la capacidad de amar, porque se puede aceptar un objeto imperfecto. Y se adquiere la capacidad de aprender, porque se reconoce que hay cosas que no sabe y, humildemente, acepta que alguien le puede enseñar. Con esta integración todavía primitiva del niño, que puede fracasar si tiene padres sobreprotectores o rechazantes, se pueden adquirir cosas tan importantes como integrar las partes fragmentadas de la vida que lo rodea y su propio elemental raciocinio. Cuánto más se logra en la vejez cuando se alcanza la integridad, la unidad de todos los fragmentos separados de nuestra existencia, en todos los planos. Ser íntegra también es ser incorrupta, intachable, equitativa, incólume, indemne, con entereza, cabalidad. Tal vez la sinonimia más cercana, como vimos, sea la de componer un todo con sus partes

integrantes. La persona está completa, al fin. No le falta nada para estar madura. Por tanto, la persona es honrada, de recto proceder, proba. Si la persona no tiene fallas ya, es capaz de actuar, sentir y pensar de la manera más bondadosa y perfecta.

La honradez y la integridad son cualidades poco comunes, en todas las épocas y a todas las edades. Países acostumbrados a la corrupción, a la trasgresión impune para lograr beneficios inmediatos y privilegios de grupo, partido o clase, promueven el desprecio por esta virtud. Los íntegros son los tontos. El despotismo y la tiranía son buen caldo de cultivo para la ausencia de integridad. En el otro extremo, los sistemas laxos en que capean los psicópatas carentes de moral y de conciencia, porque no se reprimen ni controlan, so pretexto de una libertad mal entendida, tampoco permiten alcanzar la integridad. La doblez viciosa de la impureza de procederes e intenciones, son facilitadas en las sociedades injustas, de cualquier signo. 30

30 Flores Colombino, Andrés. Los 50 nombres de la Vejez. «La edad de la integridad».

# **Dignidad**

La dignidad es un valor que se cosecha cuando has comprendido que la Vida se manifiesta en un Orden. El orden del amor o el orden de la Naturaleza. Todo aquello que implica un quiebre en aquellos órdenes del amor, se evalúa como indigno, o carente de dignidad.

De hecho, aquello que es constructivo, es digno. Y aquello que es destructivo, insano, es indigno.

Esta dinámica se ha expresado en la humanidad de muchas maneras. Lo cierto es que la dignidad no se regala, se conquista. No te la da el apellido, ni los bienes, ni lo que te haya sido brindado. La dignidad se conquista en tu propia vida, con tus acciones. Sumando y construyendo más belleza, más cooperación.

Puedes revisar los cuentos de familia sobre la dignidad. Porque es digno aquel que se lo cree. Y eso se manifiesta en historias. Historias dignas. Hay muchos cuentos de dignidad en la familia. Elegí este.

## Calor de Hogar

Mariscal Estigarribia era una calle cerrada. La casa tenía un murito de entrada donde jugábamos y, en verano, con mis amigas vendíamos pulseritas cosidas de hilos de colores. No era una calle muy transitada, pero eso no evitaba que nos plantáramos toda la tarde detrás del murito que se convertía en mostrador esperando algún remoto interesado.

La puerta de casa número 870, te conducía al primer descanso con un hermoso vitral

de colores. En el centro de la casa estaba el calefactor de querosén. Era un armatoste de chapa cuadrada. El invierno era el momento en que este dragón de fuego escupía llamas como eructos mientras temblaba toda su estructura y, de paso, hacía cimbrar las paredes de la casa.

No sé si era el frío uruguayo o el extrañar el calorcito y las guayabas de la Casita Lejana, como cantaban mis padres una de las tantas guarañas paraguayas.

El asunto es que el calefactor me daba muchísimo miedo y a veces de muy chica pensé que me iba a dar algo del susto. Sin embargo, me acostumbré a ese incómodo calefactor y quizá por eso siempre quise una estufa a leña. Para ver el fuego sin dragón con cuerpo de metal, ni explosiones de furia que hicieran temblar las paredes de mi casa. Una estufa que te regale la calma del calor de hogar.

Todos los seres humanos somos dignos de algo por el solo hecho de existir. Somos dignos de respeto, consideración, justicia. Y de ejercer todos los derechos que consagran las leyes y las costumbres del lugar donde vivimos. También se lucha por la dignidad, se la gana y conquista. Y puede perderse. La dignidad humana «es un principio moral por el cual la persona no debe ser tratada nunca como medio, sino como fin». Ser dignos significa ser merecedores o acreedores de lo que somos o tenemos. La dignidad muestra que es apropiado que seamos o esperemos aquello a que aspiramos.

Dignidad es sinónimo de honorabilidad, de merecimientos de recibir honra, también de excelencia, realce. La persona digna es meritoria para todos. Y se comporta con gravedad y decoro, es encomiable y honesta. Siempre que la sociedad me otorga algún premio o distinción, me pregunto si soy digno de recibirlo. A veces tengo la duda, me turba un poco y no se trata de falsa modestia. Me parece que se han exagerado mis méritos. Pero mi esposa, hijos y amigos me dicen que lo merezco y, por ello, acepto. Por eso pensé que esta «calidad», porque a la dignidad no se la trata como virtud, debe ser una de las que adornan a las personas viejas.

La dignidad no se otorga por gracia de gente poderosa ni se aprende en los libros, al igual que la humildad. Es producto de la honestidad y el equilibrio permanente, del esfuerzo provechoso, de la justicia de las decisiones y de la suma de virtudes puestas en juego diariamente y en todos los planos de la vida. Se habla poco del honor en estos tiempos y parece ser un arcaísmo de la lengua. El honor es aquello íntimo o público que llena de orgullo. Es la buena fama, la integridad, la lealtad, la entereza, la honra, el buen nombre o reputación, la decencia, el respeto y consideración que uno se guarda a sí mismo y la que le guardan los demás. La persona que ha perdido el honor, ha perdido la dignidad. La honra genera los merecimientos y la dignidad, su disfrute. Pero hay gente que no se preocupa por su honor y su dignidad, porque sus valores van dirigidos a obtener dinero o poder, por ejemplo. Y son capaces de sufrir años de cárcel y convertirse en fugitivos de la justicia, para poder gozar luego de los bienes mal habidos y del poder que soñaron. Son como los tapones de corcho de las botellas: siempre terminan sobrenadando en la superficie, pese a ser arrojados al albañal. Reaparecen como el ave fénix y son indignos, sinvergüenzas.

Veamos otros componentes de la dignidad y el honor. La fama es expresión de celebridad pública; la reputación es la opinión grupal ante el comportamiento correcto o no; y el honor es el reconocimiento ganado por méritos

sobresalientes que otorgan dignidad y categoría. La fama es también el renombre, notoriedad –si lo que hace es importante, aunque no sea bueno— y excelencia, celebridad, prestigio, gloria –si es buena fama—. Otorga nombradía, se la reconoce a quien goza de ella en todos lados. La reputación se refiere a la opinión ajena que se gana una persona ante el público. Existe la buena y la mala reputación. Hay gente que la cuida, la protege, trata de alejarse de los escándalos y de la exposición pública, pues, como la fama, está «dotada de muchos ojos y ecos», llenos de credulidad, errores y falsos rumores. También el prestigio, que es siempre bueno o no se tiene, es la suma de buena fama y buena reputación. Y entre todos, son los laderos obligados de la dignidad, sustentan el honor personal.

Se perdía el honor –y la dignidad– por cobardía. Las ofensas eran lavadas en «lances de honor» caballeresco, o con denuncias ante la justicia por difamación y calumnias. Cuando en las sociedades, cualquiera puede decir cualquier cosa de otra, sin consecuencias, es que el honor ha perdido significado y la dignidad está por los suelos. Por eso es que, en los regímenes injustos y liberticidas, ruines y rastreros, indignos al fin, las personas dignas están marginadas, las personas de honor no se prestan a ocupar cargos digitados. La gran reserva de la dignidad de los pueblos suele estar en sus viejos. Y suelen ser convocados en los momentos de peligro y de crisis, pues su honestidad acrisolada y su templanza probada actúan con majestad y poder real para conjurar la confusión. Aunque siempre hay un grupo de viejos y viejas indignas. 31

31 Flores Colombino, Andrés. Los 50 nombres de la vejez. «Edad de la Dignidad».

# **Sabiduría**

La sabiduría es un don para quien la logra atesorar en su vida. Es sabio aquel que tiene el conocimiento integrado a su experiencia vital.

El Conocer, o estudiar es una preparación para el sabio. Quien realmente Sabe es aquel que atesora experiencia.

Muchas veces estas profesiones terapéuticas te traen a la conciencia mucha información y formas en que se han resuelto diversos temas de la humanidad: asuntos de amor, dinero, abusos, violencia, vicios y adicciones, infidelidad, muertes, exilios, etcétera. Entonces, por la escucha, uno vuelve a pasar por el corazón de la memoria.

Como lo muestra el Buda con sus grandes orejas para escuchar, es muy importante saber escuchar para aprender.

El buen aprendiz puede tener la escucha clara en su interior y ser un conocedor, pero nos volvemos sabios en los asuntos de nuestra propia vida.

En nuestras propias pruebas, nos encontramos ante nuestro desafío, nuestra incomodidad, saliendo de nuestra zona de confort. Y eso es lo que mide nuestro tino interior, nuestro verdadero Ser, y nos confronta con lo que hemos superado o no.

Como decían los abuelos, «los pingos se miden en la cancha», o sea que el partido de la vida se juega siendo el propio jugador de la tuya.

Así que todos estamos en el mismo camino. En el camino de atesorar Sabiduría para guardarla en la memoria o en el akasha de nuestra genética, en el ADN celular y así, por codificación, crear nuevas maneras y programaciones innovadoras y creativas que ayuden a evolucionar a la humanidad.

Por eso la Sabiduría es una virtud importantísima para nuestra especie. Y siempre que

hablamos de Sabios o de gurús o de profetas, lo asociamos a la Salvación porque, de hecho, la sabiduría salva en el nivel invisible y esencial, a toda la humanidad porque sana y restaura todo aquello incomprendido y fragmentado. En las alas de la Sabiduría evolucionamos.

#### El Gran Manto de Vida

Tomo los botones delicadamente forrados de mi camisa. Esa que tomé de tu cajón el día que te fuiste.

Pude cerrarte los ojos. Traté de cerrar tu boca con una de tus telas. La Muerte llegó por asfixia.

Abrimos las ventanas para que el viento se llevara al Sol tu espíritu. Y la naftalina comenzó a inundar como incienso todos los ambientes. Abrí tus placares. Saqué tu ropa. Encontré tus regalos.

Y sigue la naftalina pegada a mi nariz recordando que ninguna polilla puede comer la ropa. Y menos tus maravillosas prendas hechas con arte y meticulosidad de modista de alta costura, preservadas impávidas en las perchas de madera, gracias al efluvio firme y denso de las pastillas de naftalina.

He lavado toda tu ropa, querida Mamama, esas, las que son mi herencia.

Y me traje a mi ropero tu olor a naftalina como perfume de casta, de ser la nieta de la modista profesional que jamás dejará sus telas al abandono.

Así como yo no dejaré de tejer y unir mantos. Unir vidas. Coser remiendos en corazones, armar tramas y entramados. Destrabar encrucijadas y enredos. Desatar nudos, hilos deshilachados, coser propósitos sueltos y restaurar el amor.

Vivir para tejer un manto invisible, y con cada hilo unir la poesía y el arte.

Que, a Dios gracias, no necesita naftalina, pues las polillas tejen capullos de seda que cubrirán el dolor de todos. Y seremos mariposas...

«El Libro de la Sabiduría escrito según la tradición por Salomón, el sabio por

antonomasia, nos habla de una sabiduría divina que conduce a la vida y una sabiduría humana que lleva a la muerte. La sabiduría es uno de los siete dones del Espíritu Santo y para la Teología, la sabiduría permite el discernimiento en las cosas de orden sobrenatural.

Para Aristóteles, sabiduría era la ciencia de los primeros principios y la identificó con la metafísica. Su práctica debía unir la intuición con el conocimiento riguroso de las primeras causas y principios. Los posaristotélicos la asimilaron con moderación, prudencia, experiencia, madurez.

La persona sabia, a cualquier edad, sabe y tiene experiencia. Posee todas las condiciones necesarias para reflexionar madura y juiciosamente, sustraída de la pasión y la precipitación. Quien es sabia es buena, juiciosa, prudente y llena de conocimiento.

La experiencia es una de las fuentes de la sabiduría de la persona que ha vivido mucho. Hasta el sabio poeta gauchesco José Hernández le hace decir a su *Martín Fierro*: «El diablo sabe por diablo, pero más sabe por viejo». Mucha gente ha opinado sobre el tema. Comenzando por los más antiguos, Heráclito creía que «Lo sabio es la meta del alma humana y, a medida que se avanza en sus conocimientos, se va alejando a su vez el horizonte de lo desconocido». Es decir, revela una postura filosófica que luego del asombro y el descubrimiento, solo queda un nuevo horizonte. Sócrates, humilde, lanzó su rotunda y célebre frase: «Solo sé que no sé nada». Y Aristófanes: «Los hombres sabios aprenden mucho de sus enemigos». Pero como decía Cicerón: «No basta adquirir sabiduría: hay que saber usarla».

A fines del siglo XVI, el escritor y estudioso de la sabiduría moral y la inteligencia crítica Michel de Montaigne nos recordaba que «el hombre sabio no lo es en todas las cosas». Napoleón, que no sabemos si la practicaba siempre, decía: «Los sabios buscan la sabiduría; los necios creen haberla encontrado». El positivista historiador de la ciencia de fines del siglo XIX, Paul Tannery, reflexionaba: «Es difícil encontrar un sabio que no sea escéptico; el sabio sabe tan poco, y sabe cuánto esfuerzo le cuesta ese poco».

«La verdad solo se entrega a sus esclavos» es una frase que me quedó marcada desde mi época de estudiante formal. Ahora soy un estudiante informal y es una condición que espero mantener hasta la muerte. La búsqueda de la verdad es el camino a la sabiduría. No recuerdo que una organización, por loca que fuera, haya creado una superestructura integrada por «los sabios» de un pueblo o una generación. Aunque Epícteto lo pidió. Y de los siete sabios de Grecia, solo Tales de Mileto y Solón han trascendido en la historia.

La sabiduría popular se basa en la experiencia y en la inteligencia natural de la gente, que saca conclusiones de la realidad, sin pasarla por el tamiz de la academia y la erudición. No es igual, pero se parece, al sentido común, a la cultura, que no son malas fuentes de sabiduría. El estudio y la lectura inteligente –no toda lectura lo es—son esenciales para alcanzar sabiduría. Es sabia igualmente, la persona analfabeta que es prudente y juiciosa, humilde, sensata, moderada y con tino. Quien se deja dominar por las pasiones, aunque estudie mucho, su soberbia y prisa atropellada, pueden impedirle llegar a la sabiduría y la condena a la ignorancia. «La conjetura de un sabio es más sólida que la certeza de un ignorante» dijo alguien que quedó en el anonimato. Como tanta gente sabia.

¿Es la sabiduría el camino a la felicidad? Hay quien lo afirma, pues mediante su aplicación sabremos encontrar la justa ecuación entre nuestras aspiraciones y nuestras posibilidades, por lo que siempre alcanzaremos nuestras metas. Los orientales, como Ling Yutang, plantean que: «La sabiduría de la vida consiste en la eliminación de lo no esencial. En reducir los problemas de la filosofía a unos pocos solamente: el goce del hogar, de la vida, de la naturaleza, de la cultura». Hacer sencillo lo complejo.

El mundo necesita de personas sabias y que las personas viejas sean sabias. La mentira y la ignorancia han triunfado en demasía. Por eso Epícteto invitaba a los sabios a asumir el gobierno de los pueblos, pues «es una cobardía renunciar a ser útiles a los necesitados y una cobardía dejar paso libre a los indignos». Pero, como dijimos, nunca ocurrió ese milagro. Tal vez la mayor sabiduría sería votar por los candidatos y candidatas a gobernantes más sabios. La sabiduría popular dice que se conoce más el corazón del hombre por lo que hace que por lo que dice. 32

32 Flores Colombino, Andrés. Los 50 nombres de la vejez. «Edad de la Sabiduría».

# **Salud**

Vivir en salud es un regalo. Es un regalo que se educa y va de generación en generación sembrando hábitos y «buenas costumbres».

En estos momentos la humanidad está descubriendo una revolución tecnológica en salud. Y también estamos ante una humanidad que ha generado los más altos niveles de calidad de vida y comodidad. No hay precedentes de un tiempo tan sedentario y con altos niveles de soluciones para casi todos los aspectos.

Así es. Casi todos. Porque al estar más perezosos, y con más soluciones desde fuera, nos hemos vuelto más exigentes con el entorno. El otro brinda tus soluciones, y genera un derecho o una actitud hacia el reclamo de casi absolutamente todo. Y eso es la fuente de la enfermedad: la queja.

Antes nuestros ancestros solucionaban todo con lo que tenían. Hoy día parecería que la humanidad se ahoga en un vaso de agua por casi cualquier asunto de virus, bacterias o enfermedad

También existen aquellos que han concientizado la importancia de la autosanación o de tomar contacto con una solución interior, comenzando de adentro hacia afuera. Y para eso existen muchos sistemas y tecnologías de la conciencia para elevar tu frecuencia y crear un ambiente saludable que promueva en tu memoria celular la memoria de salud preexistente.

Por lo tanto, la salud también es una práctica espiritual que propone la conexión con tu interior. Y enfrentarnos a integrar, o a buscar de una manera más completa, soluciones contemporáneas y actualizadas, inherentes a este nuevo siglo, que si bien nos conflictúa, también nos da soluciones cada vez más evolucionadas y actualizadas en tiempo real. Hoy.

### La Vida es Simple

Como una flor brotar Como un pez nadar fluir Como el puma saltar Como el aire flotar

Como el sol brillar y amar Como los niños jugar reír Como el águila volar brillar Como el agua correr

La vida es simple si tú lo quieres La vida es simple si tú lo crees.<sup>33</sup>

Toda enfermedad es un estado limitante de las posibilidades de ser. Sabemos que la salud no se trata solamente de ausencia de enfermedad, sino del completo estado de bienestar físico, psíquico y social de la persona. Cuando se pierde la salud y cuando se enferma, también se pierde la libertad.

¿De dónde obtuvimos la idea de la «salud de la persona»? El filósofo español Julián Marías no está de acuerdo con las definiciones clásicas ni actuales de la salud. Desde su particular enfoque, al que adherimos, la persona pierde la salud cuando un trastorno en cualquiera de sus dimensiones vitales interfiere, dificultad o imposibilita «la realización de los proyectos vitales». Si no lo hace, la enfermedad no afecta «la salud de la persona». La enfermedad solo afecta un órgano o una función, pero no a la persona.

Si tengo órganos enfermos, pero puedo realizar mis proyectos, concebirlos sin pausa y ejecutarlos, poseo salud de mi persona. Aclarado este punto, podemos comprender por qué cuando hablo de salud en la persona vieja, me refiero más a «la salud de la persona» que a la salud de los órganos o al simple bienestar en las tres áreas ya clásicas de esa persona. Porque a veces esa ausencia de bienestar no impide la continuidad de los proyectos. Ni altera su calidad de vida.

Valoremos nuestras partes sanas. Trabajemos con lo sano de nuestro cuerpo y mantengamos toda nuestra persona sana. Siendo posible, ninguna enfermedad física ha de malograr nuestros proyectos, ni habremos de permitir que la calidad de vida se defina por un cuerpo decadente, en deterioro o enfermo, sino por mantener vivos el amor, la esperanza, los proyectos.<sup>34</sup>

- 33 Canciones para la Paz, «La flor de la vida». Obra original Martha Flores.
- 34 Flores Colombino, Andrés. Los 50 nombres de la vejez. «Edad de la Salud».

# Paz interior y serenidad

La paz es un estado que se logra con la práctica. La vida en sí no es un lugar donde siempre reina la paz. La propuesta de estar vivos es sin duda manejar la polaridad de la paz frente a la no paz, o la intranquilidad.

Por lo tanto, nuestro camino estará sembrado de momentos de intranquilidad. El problema es cuando la intranquilidad por la vida misma se convierte en el mito de estar vivo, generando una vida enajenada y sin paz.

Nadie puede darte paz. Te la tienes que dar a ti mismo. No obstante, la importancia de ciertos gestos como el abrazo, el cariño, los mimos, están asociados a la entrega que sí necesita la paz.

Para poder dormir necesitamos entregarnos. Para poder experimentar la paz, también es necesaria la entrega.

Muchas personas buscan en la meditación la paz, pero en sí misma la meditación es la práctica de la entrega. Le pones atención y entrega al mundo interior.

En *Mindfulness* se plantea que siempre estamos mirando hacia afuera con atención para que no nos dañen o las cosas nos salgan bien. Estar atentos es parte de la sobrevivencia.

Sin embargo, estar atentos adentro, en nuestro mundo interno es tan importante como estar atento hacia afuera.

La propuesta es que allí donde ponemos la atención sucede la magia, ya que podemos evaluar con nuestros sentidos de una manera plena y consciente. Por eso se habla de Atención plena. Con atención plena podemos hacer todo en la vida, comer, caminar, respirar.

En algunas escuelas de sabiduría se habla de vivir la vida en meditación consciente, o en atención plena. Este estado es sumamente beneficioso para nuestro sistema neurológico y para las células. Se produce un rejuvenecimiento celular instantáneo y se activan las zonas de placer y bienestar en nuestro cerebro, por lo cual recordamos la paz. Y al entregarnos a este estado, simplemente, sucede.

Si hacemos esto una vez al día, y luego esta práctica la llevamos a diferentes momentos del día, observaremos grandes cambios en nuestra propia percepción. Y una mente en paz es una mente sana. Y, por lo tanto, estaremos en un cuerpo sano.

La paz es un logro que se cosecha cuando estás en el camino. Cuando te reconoces conectado con tu mundo interior, y ese diálogo interno te ubica en la paz.

Por lo tanto, si cosechas intranquilidad, en vez de ponerte más ansioso por tus resultados, vuelve siempre a la esperanza de sembrar la Paz la próxima vez en tus intenciones. Y de eso se trata el ciclo de inicio, evaluar los resultados que no deseas en tu cosecha y purificar tus intenciones de siembra.

Alma, ama, casa, paz.

Nube, cielo, semilla, paz.

Centro Tierra cristal, luz.

Duerme, calma, sientes, paz.

Capaz vine a darte paz, girasoles conmigo.

Capaz vine a darme paz, girosoles contigo.<sup>35</sup>

Ser un ciudadano pacífico es una virtud cívica. Calma, sosiego y tranquilidad son los estados propios de la paz, tanto de las naciones como de los seres humanos. Fuera de la guerra, la agresividad y la violencia son innecesarias y casi siempre indeseables. Según ciertos guerreros, para vivir en paz, hay que estar preparados para la guerra. Y para poder negociar y no pelear. Pero no es ese tipo de paz el que da nombre a la Edad de la paciencia de las personas viejas.

El cristianismo es claro en que la virtud no se refiere solo a la paz del mundo sino a la paz interior. «No penséis que he venido a traer la paz al mundo. No he venido a traer la paz, sino la espada», Mateo 10, 34. «Mi paz os dejo, mi paz os doy. No os la doy como la da el mundo», Juan 14, 27. «Estas cosas os he dicho, a fin de que podáis tener paz. En el mundo tendréis tribulación», Juan 16, 33.

La paz de las naciones también es un bien. Erasmo de Rotterdam decía que. «La paz más desventajosa es mejor que la guerra más justa». Y el poeta Paul Valéry: «En la paz, la hostilidad de los hombres se muestra a través de la creación, en vez de mostrarse a través de la destrucción, como en la guerra». El ánimo pacífico de una persona incita a la convivencia, la conjunción de esfuerzos mediante lazos fraternos. Se dice que la paz es la virtud que sosiega las pasiones del ánimo. Pero no sosiega las pasiones por el arte, la belleza, la creación, el

amor, que crecen y se desarrollan solo en la paz interior, el ánimo sosegado y tranquilo, opuesto a la turbación de las pasiones desatadas.

La paciencia proviene de paz, igual que el sentido de integridad de las cosas, ya que la controversia siempre es algo maniqueo, exagerando una de las partes de cada situación. En la guerra siempre hay buenos y malos, no adversarios, sino enemigos y aliados. La paz invita a la amistad, a la confianza, la participación, el servicio, la solidaridad y la unidad.

La paz entre dos personas se expresa por la armonía, la coincidencia, la amistad, la colaboración, la tolerancia, el amor fraterno y amor de soridad (de hermana), filial, paterno y materno, de pareja. La paz interior está llena de dulce y armónica belleza, contenido y trascendencia, que invade a la persona de tranquilidad, serenidad, sosiego, en avenencia con la vida toda: las cosas, la gente, consigo mismo y su divinidad. Es un estado de gracia especial, en la que no hay cuentas pendientes ni para pagar ni para cobrar. <sup>36</sup>

<sup>35</sup> De Canciones para la Paz, «La flor de la vida», Obra original Martha Flores.

<sup>36</sup> Flores Colombino, Andrés. Los 50 nombres de la Vejez. «Edad de la Paz interior y Serenidad».

# Respeto

El respeto se educa y se hace visible a través de reconocimiento de lo superior. Muchas personas traen consigo el regalo del respeto. Encontrarlas, implica un lugar interior de impacto en nuestro Ser, ya que nos sentimos subyugados por sus ideales, su estilo personal o sus características y formas de manifestarse en la vida.

Esa forma de respeto es la que conocemos en casa, en la familia, con gestos diarios, a través de los abuelos y los padres como primer vínculo. Si no es así, es probable que existan problemas en la persona para reconocer las jerarquías y el respeto.

Por eso, los cuentos de familia, las reuniones, las anécdotas, generan los Mitos y los Valores por los cuales las decisiones del clan se mueven, y esa lealtad mueve nuestro respeto en los ideales que perseguimos en la Adultez, y nos vinculan directamente al Autorespeto, que es la base de la autoestima.

Si te desilusionas de tus ancestros al punto que pierdes referencias de respeto, también la vida te ofrecerá jefes, amigos, colegas, profesores, que te pondrán a trabajar esta virtud en tu vida. Por lo tanto, el respeto es un Logro que no está solo dado por lo que otros nos hayan enseñado, ya que hay muchas personas que han logrado atesorar el Respeto en su vida habiendo vivenciado grandes problemas con este tema: guerras, exilios, maltratos, violencias, torturas.

El respeto es un regalo que se logra en diferentes niveles. Ser respetado por otras personas de tu entorno es un logro que implica el haber dejado buenas huellas en los otros y, sin duda, este respeto es en gran medida una buena cosecha.

No obstante, el autorespeto es el más difícil de lograr y continúa siendo una siembra en tu vida en la cotidianidad y, en este contexto, respetar a los otros y, en especial, a las personas de tu círculo más cercano como la familia es muy removedor. Dar respeto para

recibir respeto es un punto que nunca debemos olvidar.

Por lo tanto, yo puedo respetar otro que trae consigo valores y creencias que son diferentes a las mías. Puedo no compartirlas, pero lo más importante a manejar es la emoción de lo que eso genera: el rechazo.

Cuando rechazo alguna idea, algún concepto, o principios, estilos de vida, formas de vestir, de alguna manera estoy separándome de esa cosa, por Miedo. Y eso genera reacciones emocionales que muchas veces son violentas, como son intolerancia y falta de respeto.

Si pensamos que todos hemos sido víctimas de abusos y violencia en nuestros clanes, está muy claro que la falta de Respeto o la Intolerancia corre por nuestras venas y viene siendo un problema de esta especie humana.

El aprender a Respetar a otro sin tenerle miedo es el desafío del Amor. Y encontrar el punto exacto de aceptación de lo que nos sucede, sin claudicar en una mansedumbre pasiva y negadora de nuestros valores es el verdadero desafío.

Ser como uno ha sido llamado a ser es el camino del Amor, y ese llamado, más allá de los errores del pasado y de nuestras dificultades heredadas, en el libre albedrío siempre, nos para en la posibilidad de poder elegir desde nuestro Ser Superior.

Desde nuestra Conciencia Suprema, lo mejor para todos, en cada momento y en cada situación. Y en ese presente, tejemos recuerdos y ejemplos que son la trama del Amor que es tolerante y que todo lo puede.

## Estrella de cine por un día

Era el cumpleaños de mi hermano Juan. La torta estaba lista, realizada al detalle por mi madre. Iba a venir Cinur a pasar películas a los niños. Mi madre cerró la puerta del cuarto y se fue a aprontar. El golpe sonó tentador. Yo sabía que se venía una sorpresa. Y así fue... ella abrió la puerta del cuarto triunfante. Parecía una estrella de cine. Estaba hermosa.

Sin embargo, yo veía a mi padre preocupado. A veces le hablaba en voz baja entre

pasillos y ella seguía de largo caminando firme en sus tacos de fiesta. Pensé que mi papá estaba celoso.

Llegó el momento de la torta, la escena esperada, la torta encendida entre castillos de galletitas caseras y niños queriendo sacar el merengue. No obstante, mi hermano miraba a mi madre como un fantasma. Todo transcurrió normal hasta que, en apuro de servir la torta, mi madre tomó a Juan en upa. El niño horrorizado se puso a llorar desconsoladamente.

Mi padre superado con la situación rezongó: «¡Por favor, andá a sacarte la peluca rubia que el chiquilín no te conoce!».

Mamá tocando su pelo de Marylin caminó discretamente al cuarto. Volvió morocha. Hubo más fotos. Mi padre estaba feliz y Juan también.

Igual mamá guardó la peluca rubia prolijamente en su placar como un trofeo. Ella fue fiel a sí misma siempre. Incluso cuando la dejó ahí.

Hay personas que son respetadas por sus virtudes, no por ser viejas. Es un respeto ganado por el buen proceder, la buena reputación, la buena fama, el honor intacto, la dignidad sin fisuras, la entereza, la prudencia y ponderación. No por el brillo de sus canas. Dado que la persona vieja ya no es depositaria de la experiencia de las cosas, sino de la vida, la vejez ya no otorga automáticamente el respeto profesional y técnico. Es verdad que la fama puede ser inmerecida y se instala en el imaginario colectivo, que una persona que fue una eminencia en sus años adultos, lo sigue siendo en la vejez. Y puede ocurrir. O no. El respeto, a cualquier edad, se gana. El criterio del *magister dixit*, lo dijo el maestro, para terminar una discusión o dirimir quién tiene razón, por suerte, ya no está vigente. Los maestros más sabios son los que enseñan a dudar de las propias enseñanzas que imparten. Y los maestros, al igual que los viejos, se ganan el respeto en la medida que lo merecen.

Toda persona virtuosa es digna de respeto y, generalmente, se la respeta. Aunque hay irrespetuosos o irreverentes crónicos que traspasan los límites de la tolerancia de cualquiera, pues carecen de moral o de criterio para distinguir entre virtud y vicio. «El ladrón cree que todos son de su condición». 37

37 Flores Colombino, Andrés. Los 50 nombres de la vejez. «La Edad del Respeto».

# **Enseñar**

Cuando el alumno está preparado, el maestro llega. Siempre sostengo que una parte importantísima de la capacidad de la labor es dar.

Brindarse, hacerse conocedor o sabio para luego enseñar es fundamental en el camino del autoreconocimiento. No siempre quien enseña sabe, aunque se supone que conoce.

El conocimiento es una práctica que se adquiere con el tiempo, a través de clases, lecturas e insistencia. Uno aprende y se vuelve un conocedor. No obstante, el Sabio conoce y además acuna experiencias. Y a esas experiencias se las contextualiza, además, con una justa práctica del discernimiento.

Saber no implica que puedas tener inteligencia emocional. La inteligencia del Sabio o del maestro implica un entrenamiento en adquirir el temple y la honorabilidad que brinda la capacidad de experimentar el desapego. Incluso, el desapego de la propia información adquirida. Ya que, desde el lugar del Sabio, siempre hay novedad y siempre hay experiencia mientras estamos vivos; porque la gran obra maestra se completa totalmente en la muerte.

Enseñar ayuda a cultivar el espíritu: la paciencia, la capacidad de síntesis, la empatía, enfrentar las inseguridades y promover el sentido común ayudando a otros a construir su destino.

Es un regalo generoso que es incuantificable dado su valor enorme a nivel psíquico e inconsciente. Siempre quien enseña tiene una jerarquía en el interno, y el respeto básico de aquel que ejerce ese rol, es fundamental en la dinámica de la vida. Escuchar a quien más sabe es una cualidad importantísima para recibir inspiración y ejemplo.

La Vida es una Maestra, decía Ramiro Calle en sus enseñanzas sobre el yoga.

Conceptualmente, la Vida toda es un espacio de enseñanza y de constante aprendizaje. Por lo que los sucesos traumáticos, así como los felices, tejen en nuestro interior un diseño único e invisible que caracteriza nuestra naturaleza única e irrepetible.

Como parte de estas de estas joyas de la memoria, en mi familia existieron cuentos de la Revolución y de Guerras. De héroes y sobrevivientes. Mitos que acompañaron mi infancia y los encuentros familiares. Este es uno de los cuentos de mi padre y una gran enseñanza.

#### La Revolución y el Postre

Tenía cuatro años cuando vino el toque de queda en Horqueta, pueblo del interior de Paraguay, donde vivía mi padre con sus ocho hermanos. Mi abuelo Ignacio era el caudillo del pueblo. Como buen líder, tenía una casa con comodidades únicas: un wáter de cerámica y otras bondades, pero la más necesaria en esos tiempos: la tatucera, el refugio debajo de la casa.

Ese día todos corrieron a esconderse. Uno por uno bajaron al sótano oscuro y de tierra. Mi padre recuerda que durmieron varias noches allí. Que tenían luz a vela y había que estar tranquilos. Si lloraba, su madre lo calmaba y por la tensión que existía en el ambiente, él sabía que se tenía que callar. En los días de refugio no había postre.

Luego de varios días salieron uno a uno del refugio. Mi padre recuerda a sus cuatro años estar subido a un carro donde iba con su familia. En los alrededores, entre escombros, estaban los cuerpos desmembrados y restos de cadáveres.

Quizá por eso desde chico fue grande.

Cada vez que había postre en casa y alguno de nosotros no queríamos comer por las mañas o porque no nos gustaba, él realmente se enojaba. Todos los días se comía «fruta postre». Pero el día de postre, mi padre era un niño feliz. Y por eso en casa, el postre era cosa seria.

Newman decía que: «Investigar y enseñar son dos funciones distintas, distintos dones que, por lo general, no se dan cita en la misma persona». Recuerdo algún viejo profesor, no menos querido por eso, que era una celebridad internacional por sus investigaciones. Sus clases rayaban en lo ridículo por sus dificultades para

expresarse, pararse frente a la clase, controlar al auditorio. En todo caso, estaba más capacitado para experimentar e investigar.

Gregorio Marañón, médico, investigador y escritor español, ordenaba las vocaciones superiores en tres grandes: de maestro, de sabio y de artista. Para las tres actividades se necesita mucho amor, mucho talento y mucha capacidad. Para el sabio, mucha capacidad; para el artista mucha creatividad y talento; pero para ser maestro se requiere mucho más amor que capacidad y talento. El sabio y el artista terminan enseñando, cuando están en su plenitud. Marañón consideraba la enseñanza como una vocación superior por excelencia. Enseñar es un acto de amor, sin lugar a dudas, lo digo por experiencia.

A diferencia de la educación, que apunta a la formación integral de las personas, la enseñanza es un proceso por el cual se comunican o transmiten conocimientos sobre una materia, al igual que la instrucción. Por tanto, todos podemos enseñar lo que sabemos y todos podemos aprender, instruirnos. Aunque el papel de las instituciones, como el Estado, fueron tomando la iniciativa, casi la exclusividad y con el paso de los tiempos, enseñan los docentes a toda la población de todas las edades, pues también hay escuelas para adultos y universidades para la tercera edad. Ya pasó la época en solo los nobles y ricos recibían enseñanzas y solo los docentes profesionales sabían enseñar. Es cierto que la mejor enseñanza es el ejemplo. «Las palabras convencen, el ejemplo arrastra», dice el refrán popular. Los suizos dicen: «Las palabras son enanas, los ejemplos son gigantes». Es generosa la actitud de quien devuelve a la vida, con creces, todo lo que ella le ha dado y un poco más, en actos de gratitud, justicia y grandeza de alma, que constituyen la enseñanza. Esta siempre es, además de generosa, paciente y humilde. Cuando alcanza un grado tal de notoriedad, trasciende. Aunque cuántas personas viejas son o fueron guías de sus hijos y nietos, de sus negocios y sus familias, sin que nadie se los reconociera en vida. No solo lo notorio es lo valioso. 38

38 Flores Colombino, Andrés. Los 50 nombres de la Vejez. «La Edad de la Enseñanza».

# Poder e influencia

En el camino de la Cosecha, muchas personas se enfrentan al tema del Poder, y a la capacidad de influencia. Si has sembrado desde el miedo, es probable que coseches miedo de los otros, y que por esta razón estés en una situación que te convierta en manipulador o manipulado.

En la actualidad hablamos mucho del *Moving* y del *Bulling*, que serían consecuencias violentas del poder y de la influencia, generando daño y dolor en niños, empleados y personas vulnerables, por alguien que ejerce ese Poder y un grupo manipulador de la información de opresión que genera muchos roles y lugares propios e inequívocos del miedo.

Es muy difícil ver que se ataca a otro, y las reacciones hacia los agresores, por propia historia genética ancestral implican castigos, mudanzas, exilios, muerte o persecución.

Por lo tanto, existe una conducta evitativa de estos asuntos, que muchas veces nos convierten en negadores.

Quien no toma medidas preventivas, o no toma decisiones, termina siendo cómplice del mal uso del Poder, y muchas veces trae «mal karma» o consecuencias en cadena que *a priori* no son vistas.

Se cree que «las cosas terminan ahí, entre los involucrados» y no es así ya que esas personas son la sintomatología de un sistema enfermo. Hablamos de un sistema grupal, sea institución, empresa, familia o centro educativo.

Para estos casos se usan sistemas de evaluación y de diagnósticos, desde evaluaciones psicopatológicas con intervenciones judiciales o constelaciones para evaluar las líneas de poder.

Lo cierto es que el mal uso del poder genera Traumas graves en las personas, y sus víctimas muestran a nivel neurobiológico trastornos de estrés postraumáticos que implican síntomas como: descensos en su rendimiento general, problemas en el sistema inmune, baja tolerancia a la frustración, ataques de pánico y ansiedad, contracturas y depresión, problemas alimenticios y trastornos de sueño.

Como propuestas psicológicas cognitivas terapéuticas, se trabaja mucho con el EMDR que es una técnica utilizada sobre todo para trabajar trastornos de ansiedad. El método fue desarrollado y creado por Francine Shapiro en 1987. Ella descubrió que los movimientos oculares involuntarios reducían el nivel de malestar (ansiedad) ante pensamientos negativos.

A nivel de aprendizaje, estos problemas están asociados a los Límites y cómo ponerlos. Es una dificultad humana, ya que existen situaciones donde el poder implica una influencia tal que los límites quedan desdibujados. Y la lealtad se confunde con sometimiento.

Entonces, por falsas Lealtades, muchas personas entran en daños hacia uno mismo o hacia otros. Y eso ya ha ocurrido y ocurre hasta hoy, en los exterminios y genocidios. El límite es lastimar y dañar al otro.

Cuando en realidad, el buen uso del poder y ser una influencia positiva es buscar influenciar con una energía luminosa, ética y radiante, enseñando con el ejemplo y acompañando a las personas a irradiar lo mejor de sí mismas. Pero siempre con el ejemplo. Porque quien tiene Poder, puede construir o destruir.

Y de su influencia y trabajo interior, en sus proyecciones, se ve lo que siembra en su alma. Por eso, elegir un líder empobrecido en sus ejemplos y con dificultades de límites, siempre genera conflictos y confusión en el camino del elevar un círculo.

Amar a los demás como a sí mismo, palabras del Maestro Jesús, implica en sí el No Daño. El No Dolo y el Cuidado al Otro que es el que uno mismo cultiva en sí, para saber Amar y practicarlo sanamente.

## Meditación para el Empoderamiento

Relájate realizando varias respiraciones profundas

Observas frente a ti una puerta

Es la puerta de tu poder personal

Visualizate próspero, con influencia,

Lleno de todas las cosas que deseas

Imagina que eres uno con tu cuerpo y vives en total salud

Estás logrando pararte en la mejor versión de ti mismo

y tu inteligencia emocional se une con tu mente, y tomas conciencia de tu Poder, y de tu gran capacidad, donde tú mismo eres el mejor aliado y donde tus estados internos son inyecciones de energía que te impulsan hacia el camino de evolución de Conciencia.

Cuando te sientas Unido, confiado y empoderado,

Lleva tus manos al corazón y sonríe.

Eres infinitamente amado, eres infinitamente amada.

Abre tus ojos y vivencia tu Poder amoroso en expansión.

Si el poder es la capacidad de realizar algo, dominando o asegurando posiciones, el mismo reposa en manos de personas de cualquier edad. El poder político es el más conocido, ejercido por quienes poseen autoridad en nombre del Estado, pero también se ejerce en las instituciones sociales, laborales, científicas, culturales, en la familia y la pareja. El factor de poder está en todos lados. Bertrand Russell decía que: «El hombre totalmente indiferente hacia el poder, será el que sea absolutamente indiferente para el prójimo». Decía que había que: «aceptar el afán de dominio como algo inherente a la naturaleza de los hombres que han de constituir una humanidad honrada».

Al poder se llega por cualidades naturales, como la fuerza física de los líderes primitivos, o por la astucia, inteligencia o virtudes cívicas, morales, o por la capacidad técnica de las épocas subsiguientes hasta la actualidad. Todos aspiran al poder, ya que en su ejercicio se reciben honores, distinciones, privilegios, signos. Bertrand Russell también decía que: «El poder junto a la gloria, continúa siendo la más grande inspiración y la máxima recompensa de la especie humana». Aunque José Martí opinaba que: «el poder envenena las mejores voluntades». Pero está allí, con su presencia fascinante. Y es fuente de autoridad e influencia, riqueza, prestigio, fama y una gloria que Perry Scharmm denomina «fuerza irradiante».

El poder hace aflorar las mejores virtudes del individuo: ecuanimidad, ponderación, modestia, magnanimidad, condescendencia, compasión, tolerancia, equilibrio, justicia, sabiduría. Su ejercicio adecuado por parte de la persona vieja, en el campo pequeño, mediano o grande que le toque, permite proteger y asistir a quienes ama, a sus allegados y a la sociedad. También les permite seguir cultivando virtudes que no tienen fecha de vencimiento. Aun en su testamento, cuando ya no está en el mundo de los vivos, la persona vieja sigue ejerciendo su poder. 39

39 Flores Colombino, Andrés. Los 50 n	nombres de la Vejez.	«La Edad del Poder,	la Autoridad y la Influe	ncia».

## 30

## **Equilibrio**

Muchas veces estar en el momento de la cosecha es una prueba grande, ya que también produce desequilibrios. No siempre uno llega a cosechar lo que espera en esta etapa, y esto puede desequilibrarnos. Pero para poder evaluar nuestras dificultades o para qué hemos llegado hasta aquí y en qué nos hemos equivocado (preguntas frecuentes ante el desequilibrio), lo primero es volver al equilibrio.

El alquimista interior busca incansablemente ese ingrediente transformador de lo pesado en oro, de lo denso al valor prístino de la sabiduría y allí es donde podemos reinventar nuestra experiencia.

No cambiando lo que sucede afuera, o a los otros, sino, en primer lugar, resignificando nuestro interior y dignificando nuestro lugar, incluso de sufrimiento. Porque toda pena, dolor y daño trae un mensaje y, en su cosa, trae aquello que es necesario develar para cambiar tu mundo.

## Meditación para recuperar el equilibrio

Siempre que te sientas desequilibrado, perdido o desesperado, busca un lugar para poder cerrar los ojos y tener un espacio para ir hacia tu interior.

Comienza relajando tu cuerpo y toma una postura cómoda con la columna en una posición alineada, pies bien apoyados en el piso y manos sobre el regazo o las rodillas. Concéntrate en tu respiración y comienza a inhalar y exhalar rítmica y profundamente imaginando cómo el prana y la energía vital ingresa por tu nariz llenando de luz y armonía todas tus células.

Cada molécula, electrón y átomo de tu cuerpo se oxigena y respira magnetizando de vida y equilibrio todo tu Ser. Imagina un momento en que te has sentido en armonía y en paz. Siente en qué lugar te encuentras, y trasládate a ese momento.

Di en tu interior que tienes un futuro que vivir en esta vida, un propósito que realizar, y aunque no lo conozcas,

tú eres el compañero con quien harás este viaje.

Siente cómo puedes recuperar tu equilibrio.

Desde este estado, toma un lápiz y escribe tu compromiso para mantenerte aquí, en este estado. Diseña los pasos para sembrar y una vida más armoniosa.

#### El Rabí Hillel decía:

Si no eres tú, ¿Quién? Si no es ahora, ¿Cuándo? Si no es aquí, ¿Dónde?

Uso la palabra equilibrio como equivalente a salud mental. Ella es una aptitud psíquica que permite funcionar de manera armoniosa, eficaz, agradable, oportuna y, por tanto, enfrentar de manera flexible y firme, las situaciones difíciles y conflictivas, para restablecer el equilibrio dinámico de la persona. Es sinónimo de cordura, mesura, sensatez, armoniosidad, ecuanimidad. Una persona equilibrada no se deja dominar por sus pasiones o emociones y tiene ponderación. Pesa y sopesa, calibra y mide las cosas que le toca considerar, de allí la prudencia y moderación en su pensar y accionar. El hecho de que la persona vieja equilibrada no sea extremista emocionalmente, no quiere decir que no pueda mantener posiciones extremas —progresistas, revolucionarias, contestatarias— en materia política o filosófica. No debe confundirse equilibrio con medianía, mediocridad, pasividad, conformismo y pusilanimidad. Pero su compromiso vital no es atropellado ni confuso.

Psicológicamente, cada uno de nosotros es portador de rasgos de carácter y personalidad que nos definen en medio de los demás. Todos poseemos pequeñas dosis de caracteres básicos. Partiendo de los más primitivos, los rasgos maníacos se caracterizan por el humor elevado y la omnipotencia; los rasgos depresivos, por el humor triste y el pesimismo; los rasgos esquizoides, llevan a replegarse sobre sí mismo, fragmentando su mundo; los rasgos paranoides hacen que se desconfíe de los demás y se viva a la defensiva; los rasgos obsesivos hacen que se privilegie el orden, la limpieza, el ahorro, la obstinación y el uso de rituales conjuratorios; los rasgos fóbicos hacen que se tema a casi todo, se evite lo que se teme y no se soporte la ausencia de límites y control; los rasgos histéricos hacen que siempre se busque ser el centro, procurando amor y aprobación, aunque se mienta. Y así podríamos seguir. Uno de esos rasgos predomina en nosotros y determina nuestro carácter.

Si el carácter es normal, no nos crea problemas internos ni con los demás. Si es anormal, puede expresarse por una «caracteropatía», y esos rasgos se acentúan y les crean muchos problemas a los demás, aunque nosotros no seamos conscientes de nada y justifiquemos nuestros desafueros. Si se expresan por una «neurosis», esos rasgos limitan nuestras vidas, pero sufrimos por ello, y también afectamos a los demás, aunque reconocemos estar enfermos y pedimos ayuda. La persona vieja trae uno de estos panoramas psicológicos o patológicos desde años anteriores. Varios autores señalan lo que debería componer la salud mental. Veamos: «Adaptación del individuo a un medio material y humano, con la mayor eficacia y bienestar» (Karl Menninger). «Aptitud para seguir las prescripciones de las leyes y tomar los placeres normalmente ofrecidos por la vida» (Ginsburg). «Aptitud para la satisfacción y el bienestar, concebida como la aptitud para aprovechar las experiencias

favorables que la vida nos reporta» (Sivadon). «La salud mental se caracteriza por la posibilidad de amar y de creer» (Erich Fromm). «Condición que permite insertarse en el mundo como realidad inteligente, con sustantividad, y dotar de sentido al mundo, convirtiéndolo en su mundo» (Muñoz Alonso).

El psiquiatra español Francisco Alonso Fernández dice: «La salud mental es el grado de armonía alcanzado por la personalidad, con lo que será mayor su íntima satisfacción y su disposición a producir satisfacciones a los demás. Es más firme su resistencia contra las agresiones ambientales y las sobrecargas emocionales. Es capaz de centrar su vida en un eje constituido por un proyecto: organizar su correspondiente estilo de vida y organizar el tiempo. Y puede desplegar y actualizar los valores más altos del hombre: la trascendencia, el bien, la belleza, la verdad y la justicia».

A veces, lo único que podemos hacer cuando descubrimos nuestro desequilibrio es someternos a un tratamiento. Tenemos derecho a enfermar, pero no nos asiste el derecho a no tratarnos. No hay derecho a hacer sufrir a los demás lo que nos hace sufrir a nosotros mismos, si nos queda algo de cordura. Solo el equilibrio es sano y permite integrarse con uno mismo, los otros, la naturaleza y nuestro Dios o el Cosmos. 40

40 Flores Colombino, Andrés. Los 50 nombres de la Vejez. «La Edad del Equilibrio».

## 31

## Realización

La Realización es la capacidad de hacer Real tus sueños. Pero este pequeño punto plantea una trampa. Solo lo cosecharás en ti sintiéndolo como un logro, si haces realidad aspectos de tu Ser que están en tu corazón.

Muchas veces llegarás allí, sintiendo el regalo, o la Realización, y allí en ese sitio, descubrirás otro sueño, otro aspecto de ti, que ante la propia sorpresa, puedes sentir hasta confusión y desorientación.

Pero quien está vivo, está en el proceso de la Autorrealización como propone el Yoga, que es Unirte a tu propósito Vital.

Pero, ¿por qué estás aquí? ¿Para qué estás Aquí?, esta son preguntas claves que encuentran sus respuestas en ciclos, y los Logros llegarán a ti para sentirte realizado en cada ciclo y en cada etapa.

No obstante, es un camino constante de evaluación y autodesafío, ya que, para tu Conciencia Suprema, la Realización del Corazón es eterna, y siempre viva, mientras respires.

Por lo tanto, siempre tendrás nuevos sueños del corazón para conquistar, y que, en ese plano, son muy simples y sinceros. Y una vez que das los pasos, puedes sentir el Goce de la Realización, que es un proceso que se va logrando y conquistando en la vida misma.

Si sigues solamente los sueños de tu ego, de tu pequeña personalidad, es probable que entres en el juego de control y de la carencia o la falta. Ya que la conciencia de separación te para en un lugar de carencia y de pobreza interior. Es probable incluso que llegues a crear esa realidad y te alegres, ya que has conquistado esa situación que soñaba

tu ego, pero automáticamente te vuelves a sentir vacío y dudando de eso que has realizado.

La realización está en la Cosecha, porque quien cultiva su corazón logra una Realización sincera y Consciente. Profunda y en total comunión con su Ser Superior, y una vez que se conquista, se comparte en Contento y Dicha, que genera más siembra, para lograr crear este círculo de Dar Vida a la Conciencia.

### Y se corrió el telón

En el ambiente de la música pasan muchas cosas. Inolvidable ser telonera en el Teatro Plaza. Lila Downs venía con todas las luces. Ser telonera era no opacarla. Llegó la gran noche. Me puse un vestido negro con detalles bordados indígenas. Discreto. El sonido también era discreto. Éramos el cellista y mi hermano, el guitarrista. Los tres.

Nos avisan al costado del escenario que tenemos que salir. Respiro profundo y doy un paso fuera del telón con mis músicos. La gente empezó a vociferar: «¡¡Lila, Lilaaa!!». Y yo volví a retroceder. Busqué a alguien de producción: nadie. Tomé fuerzas y salí. La gente aullaba y aplaudía feliz. Estaba procesando el griterío como si yo fuera una Madonna indígena. Ahí ya no podía volver. Tomé la guitarra. La gente vociferaba enardecida. Me senté con mi mini banda acústica en un escenario lleno de un batallón de instrumentos y enchufes.

Antes de comenzar a cantar me presenté. Parece que la producción se había olvidado de anunciar a la telonera y me confundieron con Lila.

Canté mis canciones. Había creído que era lo máximo.

Esa noche me di cuenta de que no necesitaba un escenario aplaudiéndome para mi felicidad. Y volví a casa con otra pregunta: ¿Dónde estaba mi Realización? Y con esa pregunta se abrió el telón de la nueva obra.

La palabra «realización» tiene muchas acepciones aplicadas al cine y a la música. Significa acción y efecto de realizar o realizarse. «Realizarse» es lo que queremos significar con la Edad de la realización. Como última acepción de la palabra realizar aparece: «Verse convertido uno en lo que deseaba». Mi pregunta es: ¿se ha convertido usted en lo que deseaba? ¿Es una persona realizada?

La palabra realización posee resonancias muy hondas. Primero, está unida con hacer real una cosa. Hacerla efectiva, llevar a cabo una acción, darle consistencia física. Segundo, terminar con la utopía, la fantasía, la ilusión. Tercero, alcanzar una meta ideal mediante las acciones adecuadas para hacerlas realidad. Lo real es siempre bueno para ubicarse.

Una idea asociada con la realización es llegar a ser «uno mismo». Parece un lugar común, pero quien logra este punto, se conoce lo suficiente para evaluar sus posibilidades y sus limitaciones. Y desde su «ser real», verdadero, puede alcanzar los mejores logros a que pueda aspirar. No desde su ser inventado o falsificado para la imagen. Por tanto, la realización personal desde «uno mismo» es posible a niveles mayores y mejores, más que si se funda solo en el puro esfuerzo o en la actitud positiva de un ser auténtico.

El logro de la realización suele atribuirse al sino, al destino, a la suerte, a la fatalidad. El sino es el signo, hado, fortuna, destino, en fin. El destino se define por suerte o fatalidad provocada por el encadenamiento de hechos de manera inalterable, donde la voluntad personal no juega en la determinación de la suerte, sino en fuerzas no naturales o divinas.

La gente que se somete a la «voluntad divina» es la que supone que todo está previamente establecido por la divinidad, que todo lo puede. Por tanto, el éxito o el fracaso, la realización o la vida estéril, ya estaban programados en el plan divino. Las personas luchan con todas sus fuerzas o no lo hacen bien, pero el final será el mismo. No hay premio y castigo al empeño. Las religiones han dado al hombre el libre albedrío, que le devuelve la libertad de pecar. El «fatalismo» suele llevar a comodidad, a la resignación pasiva o al conformismo, pues el esfuerzo no se premia. No nos hace responsables ni libres.

La realización depende del realismo de nuestros deseos. De la exacta y equitativa proporción entre nuestros anhelos y posibilidades, de la ecuación justa de la realización posible. Conociéndonos a nosotros mismos, podremos elegir para realizarnos la parte más realizable, y el resto puede quedar como sueño, a lo que tenemos derecho. Porque la realización no tiene por qué ser «total». Es la sensatez la que nos dice: «Has llegado, pero puedes seguir soñando». Tenemos el ejemplo del pintor español Goya, quien siguió produciendo obras maestras a lo largo de su vida, que fue larga, llena de exilios y persecuciones, y después de períodos que parecían finales, se recuperaba, «rejuvenecía» según algunos; se reencontraba, según otros. Y producía más y más obras hoy famosas. 41

41 Flores Colombino, Andrés. Los 50 nombres de la vejez. «La Edad de la Realización».

## **32**

## **Amor**

El Amor tiene muchas dimensiones, pero sin duda está asociado a la Belleza, y a la expansión. Ya que el Amor trae más vida.

Todo lo que es tocado con el amor genera potencia y mayor manifestación de la Cosa. Por eso muchas veces en nombre del Amor suceden grandes milagros. El amor negativo o desamor, en contrapartida, genera bloqueos, pérdidas, confusión, miedo y sensación de caos en gran escala.

Muchas personas en consulta me hablan de amor, refiriéndose a muchísimo desamor. Y esa es la confusión más grande en estos tiempos. Se busca afuera o en otro lo que no se ha logrado adentro como práctica constructiva. Realmente desear vivir en el Amor, mudarse de casa, hacia ese espacio, es un estado psíquico que se cultiva todos los días con práctica y actitudes. El amor está en la Naturaleza. Cuando te sientas desconectado, observa las plantas, los pájaros, el sol, las nubes, un atardecer. Todo lo que existe está ordenado, en perfección y en belleza.

Esa belleza te lleva a esa Casa. Y comprendes que el amor tiene un orden geométrico que se llama Orden del Amor o Flor de la Vida, en geometría sagrada, que permite la vida y la Creación. Si esa forma no se genera, la Vida no progresa. No se recrea, no fecunda ni se manifiesta.

Por eso, el Amor del bueno es fecundo en nuestras vidas, nos hace ser mejores personas, nos expandimos en nuestros talentos y capacidades. Podemos expresarnos mejor, con mayor coherencia y luminosidad, mostrando como todo lo que existe ese Orden que Somos.

Prepararnos para el Amor de otro, o la pareja, es un proceso que comienza por ti. Pero no haciendo alevosía de soledad, sino haciendo la belleza expresarse en ti. Y si en tu camino está compartirla, tu logro será compartido. Y esa es la cosecha por tu buena siembra. Si siembras amor en ti, llegará otro que haya sembrado su amor. Y allí se comparte. Y se evita que alguien te dé lo que tú no has logrado darte. Ya que estas fórmulas obviamente son desiguales.

Por lo tanto, el orden, el dibujo, la poesía de tu propio amor no te lo da alguien. Te lo das tú. Y cuando estés listo, en ese lugar de belleza en ti lograrás capturar la belleza que te corresponde. Que es otro tú, otro Ser que complementa el dibujo, la poesía la frecuencia y sinfonía que has creado para ti. Y así es como Eres con alguien Amor. Y con todos lo que comparten esa frecuencia.

### La leyenda del ñandutí

Mito de amor guaraní

Cuenta la leyenda que el Ñandutí es el tejido de una araña que la lluvia mojó.

El indio desconsolado pidió al cielo una ofrenda de Amor. Lloró tanto su desamor, ¡el miedo a perderla...! No tenía riquezas, no tenía nada y el Tupá Padre lo escuchó.

Esa mañana amaneció en arco iris y al abrir los ojos la vio. Era una telaraña con gotas de mágica lluvia al sol brillando fractales colores. Corriendo llamó a su madre y le mostró la bella obra de Dios. Le preguntó si podría imitarla y su madre, con cariño sonrió.

Tomó hilos de colores y enhebrando tejió el más bello mandala que jamás imaginó: el ñandutí, la tela de la araña, en la forma perfecta del Amor.

Así fue corriendo a ofrendar a su Amada el regalo del mismísimo de Tupá Dios y sin dudar fue el elegido entre todos los hombres que ella prendó.

Cuenta la leyenda que permanecen juntos eternamente, en cada ñandutí que se teje, y se vuelve a Unir lo desunido, en el tejido perfecto de Tupá el Gran tejedor del Amor.

«A todas las edades, el verdadero amor no es solo un sentimiento. Es más que nunca una situación. Un campo existencial en el que dos personas, libremente, cultivan su amistad, se admiran mutuamente, se desean sexualmente y viven un proyecto de vida común realizando al máximo sus proyectos individuales.

Aunque parezca mentira, en pleno siglo XXI, hay personas que se han casado una sola vez y siguen juntas luego de 30, 40, 50 y más años de matrimonio. El individuo atraviesa por fases o períodos vitales, así como se

han descrito diversas edades personales, que no analizaremos aquí. Pero es importante que esas crisis vitales – como la mediana edad, por ejemplo, o el climaterio masculino y femenino—, sean exitosamente resueltas. Que los proyectos existenciales se hayan alcanzado, que la convivencia con los hijos y nietos, las crisis del retiro laboral, las inevitables enfermedades y limitaciones concurrentes, sean bien llevadas. Pero, sobre todo –lo recalcamos—, el mantenimiento de un nivel de comunicación fluido y negociador de las nuevas situaciones, que la convivencia prolongada va creando en la construcción de realidades cambiantes, que aseguraría la sobrevivencia del amor en la adultez mayor. Estas parejas son decididamente monógamas. ¿Héroes? ¿Víctimas?

El conocido aburrimiento de la larga convivencia («el matrimonio mata el amor»), no es un destino de todos. *Cabin fever* o «fiebre de la cabaña» es una vieja expresión inglesa que designa los problemas derivados de la sensación de asfixia, generada por el exceso de contigüidad. Pero no hay exceso cuando el amor está vivo. Todo es cuestión de encontrar la modalidad adecuada para la convivencia de acuerdo a los caracteres y a los intereses personales.

La importancia del amor está consagrada como ninguna otra vivencia humana. «El amor es lo más grande todas las cosas» dice Stendhal. Balzac: «El amor es la poesía de los sentidos». Schiller: «Hambre y amor mantiene activa la fábrica del mundo». Y Hesíodo: «Amor es el arquitecto del universo». 42

42 Flores Colombino, Andrés. Los 50 nombres de la vejez. «La Edad del Amor Otoñal».

## 33

## **Felicidad**

La felicidad es la búsqueda eterna de la humanidad. Porque quien es libre es feliz. Pero quien es feliz no siempre es libre. Aunque parece serlo.

El *marketing* y el consumo nos ha convencido de que seremos felices si tenemos, poseemos, compramos, o sea, a través de tener algo que no tienes. Tu felicidad está condicionada a que puedas comprar o acceder a cosas. Esa sería la propuesta. Cosa que te declara por transitiva en el estado de infelicidad por no tener las cosas enunciadas en casi todos los carteles y publicidades en todas partes casi todo el tiempo.

Y en un nivel subliminal, todos llevamos mucha información de cuán infelices somos gracias a un mercado que nos posiciona en no tener, que es no ser felices.

Si bien la felicidad se tiene o no se tiene, es cierto que la felicidad se encuentra, y a la vuelta de la esquina en un pequeño gesto que te devuelva a Tu Naturaleza.

Y aquí comienza el círculo de la Vida: naces porque la Naturaleza permitió que existas. Entones: «Yo nací. Yo Soy. Me vivo y me tengo. Vine a hacerme feliz. A gestionar esta cosa que llamo Yo, que es mi identidad, y a crearme una vida feliz. Pero, ¿dónde está la felicidad? ¿Y cómo me hago feliz?».

Ese es el tema esencial. Esas preguntas que nacen en nuestro interior.

Sabemos que seguro nos vamos a morir, pero también sabemos que seguro tenemos que vivir, y cuidar nuestro cuerpo, nuestros órganos, nuestra mente, mientras duren, promedio 80 años o más.

Cómo llegaremos ahí depende de nuestro libre albedrío, de lo que elegimos para nuestra vida, nuestras prácticas y nuestra cotidianidad. Eso construye la estructura donde se planta tu potencial máximo. Y a ese sueño de felicidad lo llamamos logro.

Sin embargo, la publicidad ha tomado la felicidad como concepto de que tú compres cosas para ser feliz o asumas un modelo de vida que te dé culturalmente, en este tiempo y espacio, una sensación agradable parecida a la felicidad. Porque esta es una felicidad basada en lo material, y como todo lo que es materia, cuando se densifica, es pesada y manifiesta el vacío que no es exactamente lo que estabas buscando.

Porque tu Espíritu, tu Ser Superior no necesita comprar para ser feliz. Necesita sentir la sensación de tu propia Naturaleza brillando en ti.

Tu Naturaleza es fractal, tu forma única en todo este universo. Poco tiene que ver con tu cultura y tu tiempo y espacio. Si bien son datos de tu encarnación, lo cierto es que has venido a caminar un proceso de Autoconocimiento, que te permita el mejor discernimiento, y así la toma de acciones correctas que te lleven a una expresión más coherente y armónica de ti mismo.

En el camino de lo que siembres, mientras te transformas y cosechas, en este círculo estarás en la Vida, mientras te vas conociendo y mientras te vas transformando para atesorar los logros.

Pero también tendrás que estar preparado para momentos de infelicidad, porque es probable que, si has sembrado algo que está en oposición a tu naturaleza, el proceso de transformación será muy doloroso y el resultado te llevará a sentirte infeliz.

Mi consejo es que no te deprimas, no te detengas en la víctima o en el estado de dolor y fracaso. Sino que tomes la infelicidad como un dato, y agradécele a ese estado de infelicidad el experimentarlo, ya que no hay ninguna vida humana que transcurra sin haber vivido momentos infelices.

Por lo tanto, siembra mejor en la próxima vez, con más cuidado, siempre velando por cultivar tu corazón y tu autoconocimiento. Con ese respeto de que no eres solo lo que logras, o lo que cosechas, sino que eres el proceso Vital del Crecimiento interior. Y que una vez que lo conquistas, se ve exteriormente. Pero no es al revés. No se hace que se crece y después se crece dentro.

Solo puedes elegir cómo transformarte, pero tu verdadera transformación en la vida es crear el jardín interior, tu riqueza interna, para ser el Sueño de tu Soñador supremo, la gran conciencia que es quien se manifiesta y te trae a ti a esta vida, para que seas

Presencia del Amor y en este camino realices la Gran Obra del arquitecto Universal.

Quizá creas que es demasiado. Pero no es así. Cada uno es parte del tejido de la vida. Eres parte, aunque no te hayas dado cuenta. Y la invitación está dada para que disfrutes el proceso de hacerte feliz, como todo lo que vibra, como todo el universo Es, magnetizando la fuerza del encuentro con la esencia.

#### Dice Isabel Allende:

«Todos nacemos felices. Por el camino se nos ensucia la vida, pero podemos limpiarla. La felicidad no es exuberante ni bulliciosa como el placer o la alegría. Es silenciosa, tranquila, suave, es un estado interno de satisfacción que empieza por amarse a sí mismo».

#### Meditación en Felicidad

Relájate y respira profundamente, de manera abdominal y buscando en cada inhalación ir enlenteciendo la respiración mientras ingresas en un estado profundo de calma.

Visualiza una puerta. Es la puerta hacia la prosperidad, visualizate abundante, lleno de todas las cosas que deseas.

Imagina que tienes el cuerpo en el que cómodamente quieres habitar, y sientes tus emociones en salud y equilibrio.

Estas logrando un estado de felicidad.

Haz un pacto donde tu cuerpo emocional se une con tu cuerpo mental y formas una conciencia única nueva, donde tú eres tu mejor amigo.

Observa cómo los estados de ánimo en los que te expresan te guían hacia el mejor camino, irradiando luz y prosperidad, impulsándote en el camino del progreso.

Avanzas, caminas hacia adelante, hacia tu mayor potencial, Brillante en tu destino.

Contactas con tu poder personal, ¡emociónate y siente YA tu empoderamiento!

Vas volviendo poco a poco al cuerpo sonriendo, ¡Ya eres quien sueñas ser!

Mantra en Sánscrito sobre la Felicidad:

#### Lokah Samasta Sukhino Bhavanthu

Que todos nosotros seamos felices, y que todos mis pensamientos, palabras y acciones, de alguna manera, contribuyan en la felicidad de todos los seres.

¿Qué es la felicidad? El romano Terencio, hace como 2.190 años, había reunido 288 definiciones de la misma. En un diccionario contemporáneo, felicidad se define como el «Estado del ánimo que se complace con la posesión de un bien. Satisfacción, contento». Para la religión, sería un: «Estado de satisfacción completa de todas las inclinaciones». De diferentes fuentes, la felicidad es la dicha, el gozo, el placer, la alegría, la paz, la satisfacción, la complacencia, el bienestar, la fortuna, la ventura, la suerte, la gloria, la fama, la delicia, la buenaventura.

La felicidad es «la satisfacción por la propia situación en el mundo». Es el hecho psicológico individual caracterizado por la alegría que produce un objeto logrado o una meta alcanzada. Es una dimensión prospectiva que responde a la realización de nuestro proyecto personal. Es un estado de ánimo que se complace en la posesión de un bien, colma un estado de conciencia y aspira a ser perdurable. La felicidad es una experiencia de dilatación de la personalidad, esa sensación de «ponerse ancho», de exaltación, de éxtasis y de otros estados psicológicos muy cercanos a la alegría, la elación, el gozo.

La búsqueda y conquista de la felicidad ha sido siempre un tema de máximo interés para la filosofía y la religión, pues todo ser humano está llamado a ser feliz. Es una vocación universal de todos los pueblos. No hay Constitución que no la consagre como una aspiración o un derecho. Tocqueville decía que las sociedades deben juzgarse por su capacidad de hacer que la gente sea feliz. Cuando nos preguntamos por el sentido de la vida, lo primero que nos surge como respuesta es: la felicidad. ¿Para qué existimos? Para ser felices. Aunque tengamos conflictos, dolores, pérdidas y tristezas que nos alejen de la misma, nuestra misión es recuperar la felicidad. Es que el destino del ser humano parece querer recuperar el «paraíso perdido», como suprema reivindicación por sus errores.

Julián Marías decía que la felicidad era imposible, pero necesaria e irrenunciable. Y define a la felicidad como la plena realización de la vocación auténtica. Sería la «complacencia por la posesión de un bien». La Rochefoucauld decía: «Pocas cosas bastan para hacer feliz a un hombre sensato. Pero nada puede satisfacer a un necio: por eso son desdichados casi todos los hombres». El psiquiatra español Enrique Rojas afirma que es feliz aquella persona cuya ecuación geométrica realidad-proyecto es ascendente. La realización de los proyectos está en la base misma de la felicidad, por lo que depende de lo que aspiremos en esta vida y de nuestras posibilidades, cuál es el bien a que aspiramos y con qué recursos contamos.

«El cristianismo otorga a la felicidad un sentido trascendente y universal, colocándola como fin último del

hombre, por encima de lo terreno y racional», dice el Diccionario. Es un bien natural que reside en la voluntad, que es primariamente divina. Luego, solo Dios puede ser el objeto de la felicidad humana. Si en su búsqueda el hombre pasa penurias y dolor, es un medio de obtener la aproximación a la divinidad. «No es que el cristiano pretenda la insensibilidad frente al dolor, sino que lo utiliza como instrumento de su perfección, gracias a la cual se hará merecedor de la gracia y la recompensa eterna»: la salvación. Las corrientes religioso-filosóficas orientales conciben a la felicidad como una armonía espiritual conseguida por medio de la virtud. O por la ascética, capaz de independizar al hombre de sus emociones desenfrenadas y sus pasiones, para lograr el equilibrio moral. Para algunas, esta felicidad es compatible con el dolor, que es controlado. Para otras, la aparición del dolor anula la felicidad alcanzada. Para otras, el sufrimiento es necesario, mediante la escuela del dolor, para alcanzar la perfección. Nadie que no haya sufrido, templa su alma lo suficiente para alcanzar la felicidad perfecta.

El psiquiatra argentino José Eduardo Abadí se afilia a la idea de una felicidad que no se trata de «momentos», sino un «estado permanente» de armonía, aunque se sufra dolor y padecimientos. Reconociendo su inspiración en Aristóteles, Platón, Kant, dice que la felicidad es la armonía. Y define la felicidad como «equilibrio dinámico, coherencia entre lo que se siente, piensa, dice y hace, sin contradicciones consigo mismo, ligada a la autenticidad, a ser uno mismo, a la verdad y a la libertad». La felicidad «posible» es para todos, no solo para una minoría privilegiada. Hay que buscarla. Juega la voluntad.

Los elementos ligados a la felicidad serían por lo menos tres: primero, la satisfacción, la alegría o placer; segundo, la realización de los proyectos; tercero, el definitivo logro del bien. Comenzando con la «satisfacción, la alegría y el placer», hay muchas formas de experimentarlos: dicha o placer prolongado; gozo o satisfacción sensorial jubilosa; ventura o eudaimonía o suerte que está en la esperanza de lo que ha de venir; placer, que suele durar momentos que deseamos sean perdurables. La alegría es una de las actitudes y logros de la persona vieja, que se expresa por contento y gozo. El bienestar es sentirse bien, en paz, sereno, satisfecho, en armonía interna y externa. La felicidad es placentera. Se dice que el placer es como el tiempo, momentáneo, presente; y la felicidad es como el clima, un estado que tiende a ser perdurable, aunque nunca lo sea. Es un estado sonriente del alma, no precisamente un estado de permanente sonrisa en la cara. La cara refleja paz, serenidad, bondad.

La conquista de la felicidad es el título de un libro del filósofo inglés Bertrand Russell, de donde podemos desgranar algunos conceptos útiles. «El secreto de la felicidad es este – dice– que tus intereses sean los más amplios posibles y que tus reacciones hacia cosas y personas interesantes, sean amistosas en vez de hostiles. [...] Lo que contribuye a la felicidad es observar a la gente procurando ayudarla, sin influir en ella ni buscar su admiración. Ese 'interés amistoso' debe combatir la envidia hacia los demás. Quien quiera aumentar la felicidad humana debe querer aumentar la admiración y disminuir la envidia. Si toda nuestra felicidad ha de depender exclusivamente de las circunstancias personales, es probable que pidamos a la vida más de lo que puede darnos».

Sigue Russell: «El hombre feliz es el que vive objetivamente, el que tiene afectos libres y se interesa en cosas de importancia. [...] Vida feliz es, en gran parte, lo mismo que vida buena». Y finaliza: «El hombre feliz es el que no siente el fracaso de unidad alguna, aquel cuya personalidad no se escinde contra sí mismo, ni se alza contra el mundo. El que se siente ciudadano del universo y goza libremente del espectáculo que le ofrece y de las alegrías que le brinda, impávido ante la muerte, porque no se siente separado de los que vienen en pos de él. En esta unión profunda e instintiva con la corriente de la vida, se halla la dicha verdadera». Estas reflexiones fueron escritas en 1937. Demos un salto de 70 años.

¿Se puede medir el grado de felicidad? En 2007, investigadores liderados por Richard J. Davison del

Laboratorio de Neurociencias Afectivas de la Universidad de Wisconsin, diseñaron una tabla por la que, aplicada a un número significativo de personas, establecieron que «el hombre más feliz del mundo» es el monje budista, de nacionalidad francesa, pero viviendo en Nepal, Mattieu Ricard, hijo del célebre Jean François Revel, pues obtuvo una índice de (-0.45) cuando el máximo era de (-0.3). No tiene dinero, aunque sus libros han aportado a su congregación millones de dólares donados a obras de caridad, tampoco tiene éxito profesional, ni vida sexual ni popularidad. Es la mano derecha del Dalai Lama. El fundamento de esta felicidad radica en su «plasticidad mental». Su respuesta al estrés, la ira y la frustración es nula y posee altos índices de satisfacción y plenitud existencial. La felicidad, pues, tiene una matriz básicamente espiritual, mensurable electrónicamente.

Esa felicidad, como experiencia personal, íntima y pública, es un sentimiento, un estado, una situación, un proceso, un clima momentáneo, duradero o permanente, que está lleno de seguridades e incertidumbres, de esperanzas fallidas y cumplidas, en una plenitud al mismo tiempo inacabada, nunca definitiva, como todo lo humano, pleno de luces y de sombras, de placer y sufrimiento, como ingredientes inevitables de la felicidad humana <sup>43</sup>

## Entonces, ¿Quién te enseña a Vivir?

Esa respuesta te será mostrada en tu Vida, en los sucesos y acontecimientos que han sido creados en la ley de autosemejanza en la que tú has sido creado.

O sea que todas las pruebas que la vida te estará mostrando, manifestando, son exactos y a medida de tu propia identidad interna. Recuerda que casi siempre impresiona el camino del autoconocimiento, ya que no nos conocemos completamente, y menos aún a nuestro inconsciente como expresión de memoria genética ancestral.

Muchos secretos, intentos, y movimientos del pasado se vuelven a presentar en nuestra vida, no solo como un «karma negativo» o «dharma positivo» ya que serán acciones o movimientos ya dados. Lo cierto es que todo lo que manifestamos es un dato de nuestro origen y de nuestra propia frecuencia interior.

Mientras respires, tu camino estará plagado de estas tres etapas: siembra, transformación y cosecha. Así que, en cada momento, podrás experimentar estos distintos aspectos para cada dimensión de tu vida. Lo más difícil es saber cambiar o transformarse y enfrentar las crisis en equilibrio aceptando el dolor con paciencia y entereza.

Por eso hemos escrito este libro como un Manual para la Vida, uniendo la información de dos épocas, de dos generaciones, voces de la misma familia, pero en tiempo y espacio diferentes. Y este propio libro es un testimonio de cómo funciona la espiral de la vida en

las familias. Integrando la información de nuestros ancestros, que se hacen nuestra voz, pero siempre desde esa fuente que es el corazón.

Cada familia es una espiral de Conciencia desarrollándose en su máximo potencial. El dolor es aquello que todas las familias debemos superar e integrar juntos, en un nivel máximo de tolerancia y respeto, para nuestra evolución personal y de todo el clan, y que repercute siempre en toda la humanidad.

La Vida te regala padre y madre, dos seres que te traen con su intención a este mundo, y tú vas desenrollando y descubriendo el misterio de tu propia existencia.

Cada suceso feliz e infeliz teje la trama de tu diseño único y personal que, a su vez, explica tu código, tu programa original, que es memoria celular y linaje. Es la espiral de la Vida en todas partes. Por eso puedes confiar en Tu Naturaleza Suprema.

Puedes confiar sabiendo que todo lo que está sucediendo es un desafío para que decidas transformar deudas o decretos, contratos, creencias asociadas al dolor, porque tu dolor y el dolor de tu familia es el de toda la humanidad. Hace siglos que mitos, libros sagrados, historias ancestrales, cuentan y repiten sucesos relacionadas a los mismos asuntos: amor, infidelidad, traición, guerras, pobreza, abusos, violencia, muertes, accidentes, enfermedades, etcétera.

Tú eres responsable de enseñarte a vivir, de buscar maestros, de tomar mejores decisiones, para observarte con qué intención siembras, y cómo te transformas y enfrentas las crisis y miedos. Y observar las épocas de logros y cosechas, y ver cómo te sientes cuando te vuelve lo que has creado.

Que este manual sea inspirador para educadores y padres, para jugar con nuestros hijos a la espiral de las Virtudes, ayudando a cada Ser a tomar conciencia de sus actos y de sus infinitas posibilidades.

Porque el dolor es el camino que enaltece virtudes o justifica las bajezas. En su nombre puedes sanarte y convertirte en un maestro, ser un ejemplo a seguir e inspirar a otros. O puedes usar el dolor para justificar tu deshonestidad, tus vicios, tus bajezas y convertirte en alguien opaco. Un eterno aprendiz sin temple. Un mal ejemplo.

No olvides que tu trabajo en esta vida es vivir el dolor de una forma sana.

Ya que no hay nada que pueda detener la Vida y sus maravillas. El desafío es vivirla

en Conciencia y dejar una huella única, que nos llene el corazón de orgullo y alegría.

Porque tú eres el artista y la obra. Te construyes. Te haces. Te embelleces o te afeas. Invitado estás a ayudarte con estos pinceles y colores para crear la mejor obra que eres Tú.

## Meditación final de la Espiral de la Vida

Tomo una respiración profunda y agradezco estar Vivo y a todo mi árbol, a mis ancestros por permitirme hoy tomar conciencia de mis raíces para evolucionar la expresión humana que me ha tocado.

Respiro y tomo la luz, y el amor de este gran plan.

Y suelto mi personalidad, mi ego, y todo lo que creo de mi historia personal.

Envío la luz del equilibrio y de respeto a todo el planeta, y agradezco el libre albedrío, el poder elegir.

Libero mi ignorancia y la de todos mis hermanos.

Y respiro mi Derecho a Amar, totalmente, desde el Alma, profundamente, para crear un mejor destino para mí, para el planeta y para todos.

## A quien corresponda

Mi Creador si nos creaste Ilumina nuestras cavernas Danos confianza para creer en la humanidad

Mi creador estoy preocupada Por el dolor generado en nuestra gente Hay tanto miedo escondido en la soberbia. Mi creador somos semilla Fertiliza nuestras ideas Y que el corazón de todos los hombres Sea tierra nueva de Paz.<sup>44</sup>

<sup>43</sup> Flores Colombino, Andrés. Los 50 nombres de la Vejez. «Edad de la Felicidad».

<sup>44</sup> Canciones para la Paz. «La Flor de la Vida». Obra original Martha Flores.

### **AGRADECIMIENTOS:**

A Casa del Alma por ser nuestro hogar y sitio de encuentros transformadores, junto a Chloé y Gonza en familia los tres. Al amor de Gonzalo García que me nutre y me da el apoyo día a día para crear y crecer en mi máximo potencial. A mis pacientes, gracias por sus historias sagradas de infinito aprendizaje. A mis alumnos, por abrirse al cambio y a confiar. A mis amigos, por disfrutar el camino conmigo. A Yanina Kesman, amiga querida por su visión; a Catalina Ferrand, por su apoyo de tantos años de distintas maneras; a Gabriela Onetto, por su enseñanza y por empujarme a escribir; a Soraya Herrera, por su viento vital; a Nicole Mitnick, por su franqueza; a Virginia Martins, por su sabiduría; a Andrea Curcio, por su visión. Gracias a Norma Martínez, por los lazos infinitos; a Adriana Hosner, por su cariño inspirador; a Cerro Místico en Minas, lugar donde escribí este verano. Gracias Xime y Mati. A todos los que me regalaron aprendizajes y experiencias. Y en especial, igracias a la Vida por ser Madre de tantas historias!

Lic. Martha Flores Campos



¿Quién nos enseña a vivir? Una misión didáctica misteriosa que, cuando niños, pensamos que seguramente les corresponda a nuestros padres; luego nos vamos resignando a su limitada humanidad y terminamos aprendiendo #es un decir# mientras damos nuestros propios tumbos por la vida.

Hay, sin embargo, una ruta de viaje que se encuentra en el interior de cada uno de nosotros (como fractales que somos, unidades completas que incluyen en sí totalidades mucho más amplias, como la familia o la especie humana), y que este libro nos va desmenuzando en sus escalas y estaciones de un modo tan práctico como profundo. Martha Flores une, hilvana y borda su colcha de retazos de familia en un potente diálogo con los recorridos reflexivos de su propio padre, Andrés Flores Colombino, más sus personales siembras, *transformaciones* y cosechas como escritora a partir de este proceso.

Y no por casualidad estos tres estadios de nuestros periplos de transformación y crecimiento que el libro nos invita a descubrir apuestan por imágenes agrícolas: somos a partir del árbol familiar, de sus raíces, nos articulamos en él y a veces hasta damos frutos. Esta es una de esas ocasiones: una hermosa cosecha de padre e hija creando algo nuevo con sus dones individuales y familiares. Para nosotros, los lectores, la oportunidad de recibir este libro como siembra fértil sobre los surcos, prontos por el arado de nuestro potencial aún no explorado, y saludar los brotes, el alimento por venir. Todo un manual para la vida.

Gabriela Onetto



ANDRÉS FLORES COLOMBINO

Nace en el Paraguay en el año 1942. Es médico, especialista en Psiquiatría, en Geriatría-Gerontología y en Medicina Sexual por la Escuela de Graduados en la Universidad de la República del Uruguay y acreditado por la Federación Latinoamericana de Sociedades de Sexología y Educación Sexual.

A lo largo de su extensa carrera ha colaborado con diversos organismos, tanto públicos como privados, de nuestro país y organizaciones internacionales, así como en medios de prensa oral, escrita y televisada en temas de sus especialidades.

Ha publicado más de 20 libros con 54 reediciones y ha sido reconocido con múltiples premios -nacionales e internacionales- por su aporte a la cultura, la divulgación científica y medicina de nuestro país. Recibió el Premio anual de Literatura del MEC 1991, Distinción profesional, docente, gremial y científica del Sindicato Médico del Uruguay SMU 2010 y el mundo. Tiene cuatro hijos y cinco nietos.

#### MARTHA FLORES

Nace en Montevideo. Es Psicóloga clínica egresada de la Universidad Católica. Diplomada en Diagnóstico y Desarrollo Organizacional de la Universidad Ort. Es Máster en Programación Neurolingü.stica y *Coach* por The American Board ofN euro-Linguistic Programming (ABNLP), USA. Es maestra instructora de Magnified Healing y profesora de Yoga Integral.

Ha trabajado como Asesora *Coach* por más de 20 años para empresas privadas, públicas y en el exterior. Ha asesorado a empresas familiares profundizando en herramientas que facilitan la calidad en los vínculos trazando una vasta trayectoria en capacitaciones y educación.

En la actualidad es directora de Casa del Alma donde da clases y tiene su consultorio particular. Es responsable de la columna semanal de Psicología en el programa de televisión de *Día a Día* de VTV, y columnista de la revista *Más Vida*.

Primera edición: septiembre 2017

© Andrés Flores Colombino

© Martha Flores

Diseño de cubierta: Virginia da Costa Edición en formato digital: enero de 2018

© 2017, de la presente edición en castellano para todo el mundo:

Penguin Random House Grupo Editorial Editorial Sudamericana Uruguaya S.A. Colonia 950 p. 6 - Montevideo - Uruguay

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del copyright.

El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores.

ISBN 978-9974-718-65-4

Conversión a formato digital: Libresque



## Índice

## ¿Quién te enseña a vivir?

Dedicado

Introducción

### La siembra

- 1. Gratitud
- 2. Esperanza
- 3. Paciencia
- 4. Honestidad
- 5. Entereza
- 6. Optimismo
- 7. Prudencia
- 8. Alegría
- 9. Compasión
- 10. Generosidad
- 11. Creatividad
- 12. Humildad

#### La transformación

- 13. Misión
- 14. Intensidad
- 15. Profundización y meditación
- 16. Espiritualidad
- 17. Participación y pertenencia
- 18. Servicio
- 19. Laboriosidad
- 20. Vocación
- 21. Actualización y aprendizaje

## El camino de la cosecha

- 22. Integridad
- 23. Dignidad
- 24. Sabiduría
- 25. Salud
- 26. Paz interior y serenidad

- 27. Respeto
- 28. Enseñar
- 29. Poder e influencia
- 30. Equilibrio
- 31. Realización
- 32. Amor
- 33. Felicidad

Agradecimientos

Sobre este libro

Sobre los autores

Créditos

# Índice

¿Quién te enseña a vivir?	2
Dedicado	4
Introducción	5
La siembra	10
1. Gratitud	11
2. Esperanza	15
3. Paciencia	18
4. Honestidad	22
5. Entereza	25
6. Optimismo	28
7. Prudencia	32
8. Alegría	35
9. Compasión	39
10. Generosidad	42
11. Creatividad	45
12. Humildad	50
La transformación	54
13. Misión	57
14. Intensidad	61
15. Profundización y meditación	64
16. Espiritualidad	68
17. Participación y pertenencia	71
18. Servicio	74
19. Laboriosidad	76
20. Vocación	79
21. Actualización y aprendizaje	82
El camino de la cosecha	84
22. Integridad	86
23. Dignidad	89
24. Sabiduría	92
25. Salud	96
26. Paz interior y serenidad	99

27. Respeto	102
28. Enseñar	105
29. Poder e influencia	108
30. Equilibrio	112
31. Realización	115
32. Amor	118
33. Felicidad	121
Agradecimientos	130
Sobre este libro	131
Sobre los autores	133
Créditos	135