Próximos

Diez Hábitos Saludables para la Trasformación de Conflictos

VIRSAP

PRÓXIMOS

Diez Hábitos Saludables

Para la Trasformación de Conflictos

“Porque mi felicidad no puede oponerse y menos construirse sobre la infelicidad de otros”.

PRÓXIMOS

DIEZ HABITOS SALUDABLES PARA
LA TRASFORMACION DE CONFLICTOS

Colección Solo para Soñadores

La gran tarea que tenemos en este mundo es la de volver a vincularnos con la Creación.
Editado por Guillermo Romero Salamanca, Gabriel Ardila, Fredy León Cuellar y Adriana Melendro.

Diseño de caratulas y textos: Lucy Alejandra Cruz
Impreso por Atocha Ltda

Todos los derechos de este texto están reservados para aquellos que consideran que reproduciéndolo podrán alterar los comportamientos de otros seres humanos.
Por lo tanto, es permitida su reproducción y difusión parcial para estos fines.

Esta obra se terminó de crear con el nuevo aire que inspiró el paisaje de Calima Darién; en el intervalo de tiempo en que mis "mágicas princesas" tomaron vuelo y muchas de las circunstancias que había preparado para su futuro, denotaron que todo no era más que parte de mis engañosas expectativas.

Distribuciones y ventas:

Virsap67@gmail.com
Cali departamento del Valle del Cauca, Colombia

ISBN978-958-48-0694-9

www.cotidianidades.com

VIRSAP- 2017

HÁBITO 1: CONVIVENCIA antes que CONVENIENCIAS
Es mejor COMPARTIR que competir…

HÁBITO 2: KOINONIA
Es mejor BIEN DECIR que mal decir…

.

HÁBITO 3: CONSCIENTES DE NUESTRAS INCONCIENCIAS
Es mejor AGRADAR que agredir…

HÁBITO 4: ¡ALERTA!: VIVIMOS DISTRAIDOS
Es mejor ACATAR que atacar…

HÁBITO 5: DES-ILUSIONÁNDONOS
Es mejor CUALIFICAR que calificar…

HÁBITO 6: VALORANDO LO QUE NO TIENE PRECIO
Es mejor tener LECCIONES que lesiones…

HÁBITO 7: ADICTOS PERO AL SERVICIO
Es mejor DISUADIR que discutir…

HÁBITO 8: ACORDAR PARA RECORDAR
Es mejor COLABORAR que corroborar…

HÁBITO 9: A LO HECHO: “TECHO”…
Es mejor CONVENIR que convertir…

HÁBITO 10: DESPERTAR A LA VIDA
Es mejor VIVIR que morir en vida…

ANTÌTESIS DE LA CONVIVENCIA

Ama la vida,
la Creación y al Creador
como propósito principal de tu existencia.
Haz del diálogo respetuoso y reflexivo,
interior y exterior, tu sendero cotidiano.
Construye y vivencia todos los
valores y principios
que te motiven al bienestar general.
Atiende, respeta y agrada a tus padres,
a tus familiares
y a quienes ejerzan autoridad sobre ti.
Valora y fraterniza con tu próximo y tus semejantes
tratándoles siempre
como quieres que te traten a ti mismo.
Bendice a tu país, tu tierra, al mundo
y al Universo entero,
siendo generoso
y cauto en tus decisiones y acciones.
Enarbola siempre la bandera
de realizar tus labores
lo mejor que puedas,
en el momento correcto y oportuno,
sin esperar nada más
que el beneplácito de saber,
que el deber se ha cumplido.
Complácete a ti mismo,
más que con los placeres
que generan adicciones,
con la satisfacción que nos produce
el dar, el servir, el amar.
Sé condescendiente con los demás,
provoca en tus interacciones la equidad,
busca siempre la veracidad en tus palabras,
la consecuencia en tus actos y
la armonía y control de tus pensamientos.
No califiques,
sólo busca cualificarte a ti mismo

y a los demás, si es necesario.
No juzgues y mucho menos
murmures acerca de otros.
Nunca te confrontes
con las valiosas enseñanzas
que te propone la providencia.
Agradece cada instante
el alimento que llega a tu ser;
y por encima de todo,
entiende en ello, los milagros de la existencia.
No pierdas ocasión para ejercer tu disposición
de ser generoso, caritativo, humano.
Recuerda que la misericordia,
es el mayor don de toda la creación,
por lo tanto, ejerce el perdón
como perspectiva de pensamiento.
Sé firme, ordenado, valiente,
pero especialmente,
sé compasivo con tus propios errores
y con las equivocaciones de los de demás.
Considera cada intercambio natural
como un ejercicio que fortificará
tus facultades morales y aumentará tu valor
para darle con ello sentido a nuestras coexistencias.
Transfórmate a cada instante:
crece, aprende y fructifica.
Al practicar las virtudes más puras
puedes estar seguro que
obtendrás las satisfacciones
más sublimes
en cada momento de la vida.
Haz de cada acto una oportunidad
para equilibrar tus interrelaciones
y gestionar una sana convivencia
para contigo, los demás y el mismo todo.
Que el Señor Jesús nos siga Guiando…

VIRSAP

www.cotidianidades.com

Considerando que durante más de cincuenta años de vida, hemos venido aprendiendo del universo simbólico de la convivencia, en todas las esferas, sentimos hoy que uno de nuestros principales problemas en este campo, tiene que ver con el no saber cómo asumir nuestros conflictos cotidianos y el aprendizaje que a través de ellos se nos ofrece para trasformar nuestras vivencias, en busca de esa armonía que, en el fondo, todos anhelamos.

En contradicción con esa visión, solemos atender una serie de prioridades disfrazadas de diversiones, que suponemos le dan sentido a nuestras coexistencias distrayéndonos de nuestra postura ideal de vida, alejándonos así incluso de nosotros mismos.

Y todo ello a nuestro juicio, tiene que ver con nuestra esencia interrelacional y la forma como, dentro de estas interacciones logramos ser útiles a nuestras comunidades. Esto porque, inconsciente e históricamente, hemos asumido con mayor frecuencia el camino de apartarnos olvidando establecer una verdadera comunicación que nos aporte.

Sin embargo, creemos que para moldear un proyecto de vida, tarea a la que le dedicamos más tiempo y en la cual hacemos mayor énfasis en nuestro diario devenir, es necesario que las expectativas de alcanzar posiciones sociales y posesiones materiales, se revisen, ya que estas poco o nada se relacionan con los verdaderos ideales de una vida, los cuales parecen descubrirse sólo cuando ésta se está perdiendo.

Por ende y con todo un cúmulo de experiencias más ajenas que propias, nos propusimos trabajar en estas reflexiones que esperamos sirvan para consolidar una serie de hábitos saludables. Los cuales, en lo personal, nos han servido para degustar de mejor forma, cada una de las interacciones que se nos han presentado en las diversas circunstancias que el día a día nos ha ofrecido.

Por ello, y para complementar los aprendizajes que aspiramos se logren a través de este texto, complementamos cada capítulo con una serie de talleres anexos que desarrollamos como reflexiones individuales y que gracias a esos diferentes cuestionamientos deben alcanzar dichos propósitos.

Con esos ejercicios reflexivos pretendemos que nuestros propios interrogantes afecten, de manera positiva, nuestras cotidianidades, algunas de las cuales son “infectadas” a diario, por la incoherente forma como abordamos nuestras interrelaciones.

Sospechamos que así podremos ir cambiando esa forma errada de asumir nuestras interrelaciones, la cual consideramos proviene de una memoria colectiva, amplia y plagada de confrontaciones y guerras que, desafortunadamente, seguimos enseñando a las nuevas generaciones en nuestras clases de historia, presentando esos errores guerreristas como si se tratase de grandes ejemplos a seguir, para nuestras futuras relaciones.

Por el contrario y desde nuestra óptica, consideramos que es momento de sanar esas antiguas e innecesarias heridas, que sólo reproducen violencia.
Para ello, proponemos fortalecernos como especie y, porqué no, armonizarnos con la misma Naturaleza Creadora que, en su proporcionalidad, nos proyecta unas relaciones armónicas que nos generan la obligación de compartir con ese todo y con todos.

Ha llegado la hora de romper aquella saga mercantil, cuyas manifestaciones más fuertes se derivan en conflictos, competencia y una depredación salvaje de nuestros recursos naturales. Hay que volver a percibirnos como seres humanos, gracias a esa inmensa capacidad de amar y, por lo tanto, de complementarnos.

Seguir prestando atención a tantos distractores, ilusiones y sofismas, creados por nuestro propio lenguaje confuso, es continuar en el camino hacia la autodestrucción, que bien se denota en los efectos desastrosos que estamos causando a nuestros ecosistemas.
Asunto que se resume en que estamos tan distraídos en esas desilusiones materiales, que sólo podemos enfocar nuestra mirada hacia dichas cosas banales.

Por lo tanto, en estas líneas, nos proponemos obviar un poco toda esa amalgama de confusiones reprogramadas y reproducidas a través de nuestra memoria colectiva. Creemos que la alternativa a seguir, es alejarnos de esa historia que incluso legamos a cada generación, a través de nuestra narrativa y oralidad, e intentar, a través de esta propuesta que denominamos Próximos, consolidar nuevas y mejores vías de información, que no nos desinformen, confundan ni llenen de miedos, sino que proporcionen un nuevo sentido a nuestras coexistencias.

En ese orden de ideas, la tarea para cada lector, tiene que ver con desanclar de nuestra voluntad estos proyectos de muerte, que nos tienen atados y esclavizados, en un vivir sin vivir. Así como esas posturas mentales que nos han mantenido sometidos a expectativas y sueños que, aún concordando con una realidad que lo medios publicitan como ideal, demuestra no ser otra cosa más que eso: ilusiones.

Con esta retrospectiva soñamos con estar a favor de reprogramarnos como lo que somos: seres humanos. Por tanto, consideramos que debemos retroalimentar nuestros pensamientos, de tal forma que nos permitan convivir armónicamente con quienes interactuamos en nuestra vida cotidiana, entendiendo que esas mismas interrelaciones pueden acarrear fricciones, pero también provocar el calor y las energías suficientes como para entendernos como seres complementarios.

Estamos muy interesados en que los hábitos saludables que presentamos en este libro, logren potencializar todas nuestras capacidades cognitivas e interrelacionales, y nos permitan visualizar, maravillosas oportunidades para disfrutar nuestras vidas.
Se trata de amar nuestras vivencias, vistiéndolas de acuerdos, para permitir que cada nuevo intercambio de información, sea para nuestro crecimiento como especie.

Sentimos que es tiempo de coexistir fraternalmente con todas las partículas que nos complementan y que, por algunos sesgos, distorsiones y desconocimientos, convertimos en objetos extraños de los que queremos distanciarnos, disfrazándoles, erróneamente, con nuestras propias desilusiones y expectativas, ya de por sí equivocadas.

Sin embargo, queremos hacer una salvedad, que consideramos importante: no pretendemos que nuestras afirmaciones sean atendidas como verdades reveladas. Tampoco anhelamos incitar a nadie a memorizar estas apreciaciones, que consideramos eso sí como propuestas de vida de trascendental importancia.

Estamos convencidos que, de alguna manera, lo aquí expuesto y que esta teñido con nuestro testimonio de vida, nos ha servido de motivación para reorientar nuestras propias percepciones sobre lo que debe ser convivir.

Bajo esa mirada, nos sentimos complacidos de poder proyectar en cada línea de este texto, una propuesta que fusiona la posibilidad de convertir en hábitos algunas de estas experiencias que reiteramos, nos han ayudado a comprender y trasformar nuestras coexistencias, desde esa perspectiva fraternal y servicial aquí plasmada.

Además pretendemos motivar con estas reflexiones a quienes deseen asumir dichas vivencias como una oportunidad para alejarse de esa realidad impuesta actual, que confunde, y que nos motiva a tomar una serie de decisiones inconscientes, que reflejan como resultado unas perspectivas y visiones ancestrales, trasferidas por esos cuidadores que las programaron sin querer y sin saberlo.

Y aunque algunas de estas experiencias tienen algo de autónomas, debemos asimilar que regularmente están sesgadas por ese mundo de ensueños mercantiles que milenariamente ha encubierto nuestras pesadillas.
Muchas de esas decisiones son sesgadas, de algún modo, por un mundo de falsos imaginarios, que terminan incluso disfrazando nuestras más profundas pesadillas.

Por lo cual para lograr las trasformaciones que aquí planteamos, utilizaremos metodologías autodidácticas, bajo posturas in-formativas que deben desarrollar nuevos cuestionamientos y alinearse con tareas específicas que, con el paso de los días, elevarán los niveles de conciencia y de ciudadanía de nuestros más disciplinados lectores.

Lo que no quiere decir que no sintamos gratitud por quienes nos formaron. Aquellos que nos llevaron a aprender a escribir, leer, sumar o restar. Sin embargo, no podemos seguir dejándonos adoctrinar por aquellos desconocimientos que nos inducen a percibirnos como seres separados, como individuos o partes, cuando tenemos la hermosa posibilidad de reorientarnos también para sabernos integrados al todo, a la Creación y así mejorar en nuestra convivencia.

La misma historia plagada con esas ignorancias a la que tanto haremos referencia en estas líneas está demostrando que se nos ha re-programado históricamente para tener una connotación negativa frente a nuestras más cercanas interacciones y por ende inclinarnos hacia el conflicto.
Bajo esa lectura, soñamos que las diferentes propuestas trascritas aquí sean útiles a cada lector. Pero no como un recetario con fórmulas estrictas a seguir sino como una opción que trasforme sus cotidianidades hacia una nueva perspectiva. Una que logre hábitos mejores y, por ende, nuevas posibilidades de interrelacionarse fraternalmente.

Motivémonos entonces como lectores e individuos, a reconocernos como parte integral de una comunidad. Y a través de ella logremos que en cada interacción y sus altos en dicho trasegar, se reorienten nuestras búsquedas en pro de un bienestar que debe inscribirse desde el bien común.

Esa posibilidad se debe traducir a diario, en una tarea simple: tomar un tiempo para reflexionar cuando se nos propongan situaciones adversas que no coincidan con nuestras expectativas. Sí, nos referimos a aquellas circunstancias que se nos reiteran y que nos llaman la atención, recordándonos incluso eso que la vida nos quiere expresar, y que erróneamente reconocemos como problemas.

Y es que, si seguimos haciendo frente a los conflictos y asumiendo las cosas, como siempre lo hemos hecho, desde connotaciones negativas, seguiremos reflejando ello en realidades que nos llevan a agredir o, en el mejor de los casos, a alejarnos de quienes consideramos nos han puesto en dicha posición de alerta.

Por lo tanto trataremos, a través de cada hábito proyectado en este texto, despertar esas nuevas actitudes, gracias a algunas visiones de expertos, especialmente de aquellos que tienen que ver con temas relacionados a la convivencia y la trasformación de conflictos. Propuestas que con los años, han acompañado incluso nuestro proceso personal de aprendizaje, por lo cual aspiramos trascribir, desde nuestra lectura particular, algunos conceptos aprendidos en ese camino, eso sí intentando respetar los derechos de autor de quienes nos aportaron sus saberes.

También pretendemos presentar algunas de esas múltiples experiencias que, combinadas con prácticas ancestrales, han permitido que en medio de las frustraciones reinantes como producto de conflictos no atendidos, sigamos coexistiendo en un mundo donde prevalece la búsqueda de un bienestar general.

Para ello, promoveremos otra serie de tesis de algunos PRÓXIMOS, las cuales sabemos hacen referencia a estos temas interrelacionales, aclarando que desconocemos quién o quiénes son los

autores de algunos de esos pensamientos, por lo que solo haremos un reconocimiento directo de sus valiosos aportes, al presentar aquí dichas ideas.

Sin embargo, a pesar de no conocer el nombre de los autores de algunas de las propuestas de vida aquí plasmadas, sentimos que lo más importante es su contenido.
Por ello nos atrevimos a exponerlos, conscientes que en su todo estas reflexiones complementan nuestras intenciones y son de gran utilidad para quienes asuman con seriedad, además del estudio de la trasformación de conflictos, aquí proyectada, el poner en práctica estos conocimientos para que se conviertan en "reconocimientos" en sus actividades cotidianas.

Estamos convencidos que cada vez es mayor el número de seres humanos que asumen el rol de consolidar acuerdos e implementar hábitos coherentes, consecuentes y correctos para establecer interrelaciones sanas.
Así las cosas, los diez capítulos de este libro presentan como antesala, una serie de comportamientos saludables, valiosos para la prevención de conflictos.

Es nuestro deseo, por tanto, que estos pensamientos y reflexiones; sirvan como *canales naturales,* para aprender a caminar en la dimensión de la trasformación de aquellas controversias que seguirán presentándose, pero que estamos seguros difícilmente se magnificarán.

A través de este trabajo, insistiremos en esa labor que nos viste de "mensajeros de vida" y anhelamos también retransmitir con ello una *perspectiva social comunitaria*, que nos ha entregado poderosas herramientas para convertirnos en ciudadanos aportantes, capaces de ver oportunidades de crecimiento y de diálogo en los conflictos cotidianos.

Las tareas que aquí se proponen, deben llevarnos a consolidar nuevos y mejores acuerdos o, por lo menos, a atender de una mejor forma esos diarios llamados de atención, que sólo cumplen con la misión de ayudarnos a corregir algunos pensamientos, actitudes, palabras o creencias, que pueden estar afectando, e incluso infectando a otras personas y a nosotros mismos.

Finalmente y como preámbulo de este texto, nos mantendremos en cada línea, la misma invitación que hemos realizado en otros libros: la vida es digna de ser valorada y bajo esa perspectiva, todas las diferencias que se nos presentan y proyectan simplemente cumplen el propósito de ponernos a prueba, con actitudes de humildad para acercarnos más a nuestros PRÓXIMOS.

Estamos seguros que todo conflicto debe ayudarnos a crecer como personas, ya que gracias a esas aparentes adversidades, nos cualificamos, logramos una identidad más clara, un carácter y una mejor perspectiva para sentirnos parte y no aparte, para integrarnos y complementarnos con la Creación.

Nuestra gran meta tiene que ver con la trasformación de un pensamiento, de esos sentimientos egoístas, de cada interacción que nos distrae de la vida. Por lo tanto en este texto, plagado de conceptos elementales, nos hemos propuesto entregar estos pensamientos como insumos fundamentales para prevenir conflictos, postura que nos genera la satisfacción de hacer un aporte para la construcción de una mejor sociedad, que poco a poco estará más a favor de los acuerdos, que en contra de los conflictos.
Aspiramos a que este compendio de ideas sueltas sea de utilidad para nuestros lectores, por lo que agradecemos compartir todas estas inquietudes con sus propios entornos y PRÒXIMOS.

Que el Señor Jesús nos siga Guiando… Bendiciones

VIRSAP
virsap67@gmail.com

www.cotidianidades.com

Cuentan que una cotidianidad, una madre al ver como su hijo estaba destrozado por no haber podido alcanzar su merecimiento académico, lo llevó a la cocina para que le observara preparar tres ingredientes, los cuales había colocado en tres ollas diferentes, hirviendo. El primero era una zanahoria, el segundo un huevo y el tercero panela. Una vez sintió que ya era momento de llevar al chico a obtener una lección y no una lesión, le dijo: - si decides ser como la zanahoria, así te muestres fuerte, el calor de la vida te hará blando y fácil de deshacer. Si asumes la postura del huevo, por el contrario, lograrás endurecer solo tu interior. Mientras que si te comportas como la panela, te ajustarás al ambiente y le darás al agua tu propio sabor y esencia. Así que, concluyó la madre: solo tú escoges qué actitud asumes frente a la adversidad y la vida.

www.cotidianidades.com

Hábito saludable número uno para la trasformación de conflictos:

Es mejor

COMPARTIR…

que

competir…

CONVIVENCIA ANTES QUE CONVENIENCIAS

"No es libre aquel que hace lo que a bien quiere,
sino el que hace lo que debe hacer bien".
www.cotidianidades.com

El hábito de compartir nos debe permitir replantear algunas formas equivocadas que nos hacen relacionarnos agrestemente con otros, las cuales se proyectan a través de nuestros egos y que también se manifiestan en miedos, envidias y actitudes de competitividad. Y es que aunque pueda parecernos natural que nuestros egos se promuevan de esa forma, dichas relaciones distorsionan en cambio nuestra percepción del otro, al que sentimos como opuesto, cuando realmente es complementario.
Así que para ello, consideramos necesario aprender a fortalecer nuestros procesos de convivencia, en vez de limitarnos a buscar nuestras conveniencias.

Esto implica asumir cada interrelación que establezcamos desde una perspectiva más amplia y bajo un nuevo contexto, cambiando así el paradigma que nos concibe como seres separados, cuando en realidad somos partes de un todo, que intercambiamos desde nuestra propia esencia, todo tipo de información, tanto con nosotros mismos como con el universo entero.

Este cambio de perspectiva significa aceptar cada una de las interacciones que establecemos desde lo micro, en cada partícula que compone nuestro ser, hasta las que operan en lo macro, como sistema universal donde habitamos y que consolida nuestras coexistencias como seres humanos.

Somos seres de interrelaciones, interactuamos constantemente con otras partículas, cuerpos y sistemas, a través de un permanente intercambio de información, lo cual implica, en última instancia una correlación directa y continua con una misma esencia.

A partir de este modelo de pensamiento, surge una propuesta que es realmente sencilla y trascendental la cual nos invita a asumir desde ya una nueva realidad, prioritaria en nuestra cotidianidad: *coexistimos para convivir*.
Sin embargo, regularmente poco o nada nos ocupamos de ello hasta el punto que nos sentimos apartados, lejanos y separados, incluso de nuestro propio ser.

Por ello proponemos repasar por unos momentos nuestra historia, tanto individual como colectiva desde el momento mismo en que millones de microscópicos espermatozoides compiten por la fecundación de un óvulo, para integrarse a él y dar inicio a nuestra aparición en escena como seres humanos.

Retrospectiva que debe tener sin embargo, otros libretos, muchos de ellos escritos hace miles de años, cuando nuestros ancestros engendraron otros seres humanos, a través del placentero procedimiento sexual, donde los cruces de información genética familiar empezaron a constituir células, moléculas, órganos y sistemas, para conformar un cuerpo vivo, una estructura física que, según estudios, se gesta a través de la información celular.

De esta manera, podemos deducir que nuestro ser hoy, tiene una influencia directa con ese proceso que partió desde siete generaciones atrás. Esas anteriores a nuestra concreción física actual.

Esta realidad mejorada implica asumir que, de alguna manera, ya hacíamos parte de las coexistencias de esos ancestros, que vivían sin siquiera imaginar nuestra posible llegada a este planeta, aunque de alguna forma, ya estamos allí en ellos.

Tanto que heredamos toda esa información genética acumulada en el óvulo de nuestra madre y que se fusiona con la información del único espermatozoide que de nuestro padre alcanzó dicho objetivo de fecundar al óvulo.

Este proceso de intercambios celulares posibilitará, además a futuro, el crear una nueva vida que será de lo nuestros hijos, proceso que nos indica desde la lógica de la causa y el efecto, que para este aquí y este ahora *todo tuvo su inicio con mucha antelación a los nueve meses de gestación* y tendrá seguramente un final de dicho ciclo, en esa cruda realidad a la que llamamos muerte.

No obstante, otras formas de ver la vida y lo que denominamos verdad, nos inclinan a pensar que nuestro ser es eterno como la misma materia y/o energía que le componen.
Algunas pruebas al respecto de ese legado genético muestran incluso en nuestro cuerpo, que todo tiene que ver con esos seres que nos precedieron y por lo tanto que el ciclo continua con aquellos que nos seguirán.
Por lo cual a esa información genética no le deberíamos desconocer.

Es más, aunque la Física suele confundirnos con sus fórmulas y demostraciones numéricas, ella nos demuestra de alguna forma, que luego de la desaparición de nuestros signos vitales, se produce una inexplicable y maravillosa transformación, lo que puede significar para alguien no tan incrédulo que somos más que partículas perceptibles.

Y aunque este raciocinio puede parecer obvio, no lo es si se reflexiona a profundidad; por lo cual, esa transformación posterior a nuestra muerte debería permitir el vislumbrarnos, incluso, como seres sin tiempo, en permanente trasformación molecular.

En este sentido, lo coherente parece ser, de acuerdo con estudiosos sobre temas cuánticos, aceptar que todo se trasforma y se articula constantemente, asumiendo una nueva posibilidad a través de otros sistemas. Sin embargo, este será tema de otras discusiones y otros textos.

Simplemente, esperamos que cada lector comprenda que en su propio ser están representadas cada una de esas generaciones anteriores, según algunos textos: siete de forma particular, que si nos atrevemos a leer desde nuestro árbol genealógico, nos demuestran que incluso pese al paso del tiempo, dichas interacciones se seguirán prolongando en nuestros estadios de vida.

Cada ser humano aporta información genética concreta y la trasfiere de forma directa a otro ser, a partir de un encuentro humano pasional, lo que debería, por lo menos, hacernos más responsables de los efectos que generaremos de forma directa sobre nuestras siete próximas generaciones, por el solo hecho de relacionarnos con alguien.

Bajo esa mirada anhelamos que, en aras de minimizar conflictos, cada quien asuma con mayor atención todos esos temas sexuales, antes de dejarse enceguecer por la pasión inconsciente que nos sofoca.

Sí, es necesario tener un poco más de cuidado a la hora de intercambiar nuestra información más íntima con otros seres, ya que esa interacción puede resultar en la procreación de una criatura, que no sólo afectará nuestro futuro particular, sino la misma historia de este mundo.

Pero para no complejizar estas reflexiones, esperamos que por lo menos se acepte que se gestó nuestra coexistencia desde mucho antes de ese primer instante cuando se dio inicio a la formación de nuestro cuerpo.

Esto tiene como propósito, asimilar que tenemos características particulares de nuestros ancestros, otorgadas a través de ese intercambio de información genética.

Aunque ese encuentro humano no debe tener que ver sólo con una necesidad fisiológica en busca de un mutuo orgasmo, sino que es todo un “milagro de vida”.

Anhelamos que esta nueva postura para entender las relaciones de pareja se convierta en una de las grandes metas a alcanzar, en nuestro camino para dejar de distraernos en las formas como nos encontramos con esos otros seres humanos.
Dejémonos guiar por un mejor trasfondo que implica integrarnos con esa persona a la Creación misma.

Si logramos establecer unos principios rectores más coherentes sobre ese sentido de vida interrelacional, deberíamos proponernos el gran reto de educarnos de forma diferente en estas lides del amor, ya no para deformar a las nuevas generaciones con una orientación sexual sesgada a la perspectiva de anticonceptivos o enfermedades de trasmisión sexual, sino a través de todo lo que significa el acto procreador.

Seguimos tan distraídos con la ilusión de pasarla bien, disfrutando del momento, que obviamos que no somos un tiempo, que incluso éste, es algo relativo, tal como lo afirmara Albert Einstein.

Vale la pena hacernos más que conscientes de lo que realmente significa integrarnos a otro ser en un acto magnánimo que proyecta la vida no solo hacia la consolidación de esa nueva criatura que se forma sin pedir ser traída a este mundo, sino para dicha pareja que se integrará igualmente al Universo a través de todo lo que simboliza nuestra coexistencia.

Pero volvamos a nuestra propia historia, esa que hoy nos permite estar leyendo estas páginas.
Lo interesante de ella es que, como seres humanos formados a partir de ese encuentro entre esperma y óvulo, empezamos a retroalimentarnos de todo lo que nuestros padres y sus entornos, consciente e inconscientemente, nos ofrecían.
Tomamos tanto de sus debilidades y amenazas, como de sus fortalezas y oportunidades.

Así es como, desde aquellos primeros días, recibimos de nuestros ancestros y cuidadores, incluso sus más íntimos sentimientos respecto a la vida.

Lo triste de este recuento, es que esa, nuestra histórica ignorancia respecto a degustar la vida, ha logrado que veamos la llegada de nuestros hijos como cargas, y el maravilloso don de ser padres como una tarea no deseada.

Es desilusionante saber que a diario miles de personas desprecian la llegada de una nueva criatura a este plano terrenal.

Afortunadamente, en muchos hogares aún se percibe con alegría la noticia de dicho alumbramiento.

Seguir vendiendo las relaciones de pareja haciendo énfasis en el acto sexual es ilógico, máxime cuando al promover esta manera de actuar, nos proyectamos como seres atrapados en un laberinto de especulaciones e ilusiones, que simplemente disfrazamos con conceptos de éxtasis.
Dentro de este contexto de reflexión, valdría la pena poner más énfasis en lo que vamos a aportarle a ese nuevo ser humano.

Incluso, deberíamos intentar, desde el mismo momento de la preparación de cada encuentro pasional, sabernos merecedores de la llegada de una nueva vida y corresponsables de dar a ese ser todos los insumos que requiera para traducir y convertir dichas percepciones en hábitos de vida.

Si nos proponemos romper con esas sagas pasionales condicionantes y hasta debilitadoras de nuestros cuerpos físicos, seguramente nos reencontraremos con algunos propósitos existenciales diferentes a esos que tantos nos sofocan.

Y es que al promover como modelo de vida a la familia, seguramente esa visión, aparentemente utópica, de un mundo mejor, se hará realidad más fácilmente.

Se trata de aceptar que tenemos la enorme capacidad de traer una nueva vida al mundo, de dar a ese ser humano todo lo mejor de nosotros, incluso de aportarle, aquello que no hemos podido disfrutar por nuestras inconciencias e inconsecuencias.
Intentemos, por tanto, dar a nuestra especie nuevos y mejores espacios.

Es nuestro deber aceptar que aún cuando usemos los mejores anticonceptivos, siempre existe la posibilidad de traer un nuevo ser. Esto denota la necesidad de coordinar mejor nuestro sistema límbico y, sobre todo, nuestro proyecto de vida, en torno a estas nuevas posturas que no se oponen a dejarnos guiar en el momento oportuno por nuestros corazones.

En este sentido, lo importante es comprender que se requiere la coordinación mental de un cuerpo y lógicamente de aquellas emociones que controlan hoy nuestro ser inconsciente, teniendo claro que en el caso de aquel feto en formación, a futuro él expresará tanto lo mejor como lo peor de nuestra estirpe.

Es preocupante el cómo se sigue generalizando aquella perspectiva que hace ver al aborto como una buena opción.
Es necesario plantear que al asumir el reto de la convivencia como prioridad, propendamos por aportarle a las nuevas generaciones además de la visión hermosa de ver desde la fecundación todo un proceso formativo, el replantear cualquier proyección futura, no tanto en la búsqueda de alcanzar una gran casa, como si de provocar un buen hogar.

En nuestra cotidianidad, nos ocupamos demasiado de temas sin sentido y con morbo de algo tan serio como nuestras interrelaciones pasionales que son más que expresiones internas, cuando deberíamos dedicarle más espacio a todas esas interacciones inconscientes internas que le dan razón a nuestras existencias.

Por ello preferimos vivir preocupados por los efectos de tantas inconciencias y es probable que dicha visión nos haga coexistir en una sociedad de seres desocupados, distraídos, separados que viven pensando en un futuro incierto y obviando la vida del presente.

La idea es que nos coloquemos en la tarea de planear y calcular las consecuencias del mañana desde las acciones y omisiones de hoy.
Es de advertir que no estamos en contra del sexo, por el contrario, no podemos es estar a favor de la promiscuidad y todas las desinformaciones que desde sus incoherencias hemos consolidado. Sentimos que es tiempo de amarnos placenteramente como seres humanos.

Comprendamos que si esos tatarabuelos desde hace siete generaciones, se hubieran ocupado más por unos hábitos saludables de alimentación, es muy probable que en nuestra información genética no se hubieran incluido algunas enfermedades que hoy padecemos, producto de dichos descuidos.

Lo básico de esta reflexión muy general, es asumir el cómo esos malos hábitos generaron, desde el primer momento de nuestra concepción, malformaciones moleculares y de otras índoles que se introdujeron en nuestras vidas, aún sin haber nacido.

Estas desinformaciones se han convertido, entonces, en parte de nuestro universo de enfermedades hereditarias que, como la hipertensión, la diabetes y tantas otras, cada día contaminan más nuevas vidas.

Vale la pena entonces, que hoy nosotros, nos ocupemos de brindar una información genética más sana y provocadora de vida, mediante hábitos saludables, coherentes con dichos propósitos existenciales.

El solo hecho de revisar nuestra memoria colectiva, tanto la que se reproduce genéticamente como la que infecta nuestros modelos mentales, nos puede demostrar lo aquí presentado.

Se trata de ubicar en esas mismas costumbres históricas erradas, aquello que debemos reprogramar a través de nuestros pensamientos y actitudes.
Sí especialmente el trasformar un lenguaje, intentando con nuevas y mejores reflexiones romper esa saga que nos llevó a legar en nuestros hijos toda esa amplia gama de desinformaciones e incoherencias de las cuales estamos presos y con las que queremos seguir encadenando a nuestras nuevas generaciones.

Desde luego, con este recuento no estamos descalificando a nuestros ancestros y cuidadores, como tampoco queremos que se suponga que estamos maldiciendo de todo lo que nos acontece.
Ni siquiera nos proponemos destruir el actual modelo de vida que, especialmente en occidente, se nos impone. Sin embargo, sí consideramos oportuno realizar ajustes y trasformaciones, que permitan revalorar cada vez más esas interrelaciones que le dan razón de ser a nuestras coexistencias.

Incluso, en este mismo sentido, consideramos que hemos mejorado en algunos aspectos de vida, insertos en esos vastos desconocimientos.

Mas, todas estas revisiones, deben servirnos como motivaciones en nuestra búsqueda, para que no sigamos trasfiriendo esa información oral confusa e incoherente a nuestras nuevas generaciones.

Es más, es necesario cuidarnos de expresar todo aquello que se reproduce siendo negativo como si fueran comportamientos naturales que luego se retransmiten a través de los medios de información, y que se predican como actos normales de nuestra especie.
Por el contrario, dichos comportamientos inconscientes sólo denotan esa alta gama de incoherencias que sofocan a nuestras comunidades.

Afortunadamente contamos con una capacidad innata de relacionarnos fraternalmente y ésta es tan fuerte, que pese a algunos comportamientos irracionales, sigue presente en medio de tantas confusiones que rodean nuestras comunidades.

Sospechamos que el empezar a enfatizar más en lo maravilloso de coexistir, nos debe distanciar de todo lo que confundimos como sobrecargas de cada día a día.

Hay que ocuparnos más de nuestras sanas interrelaciones, que mediante intercambios como el de la procreación, demuestran que estamos inscritos en todo tipo de interacciones informativas que nos complementan.

Es bien sabido que todas esas interacciones individuales se articulan a los intercambios de información general que nos posibilitan coexistir. Lo que hace contradictorio por ejemplo, que desconozcamos que respiramos un mismo aire al cual seguimos contaminando a diario y más desilusionante que no admitamos que nos retroalimentamos con él todas las especies vivas.

Hacernos conscientes de nuestras inconsciencias, implica también empezar a comprender los efectos de cada una de nuestras acciones, e incluso omisiones, vislumbrándolas siempre como indicadores de esa vida que nos debe incitar al bienestar general.

Lo curioso es que, pese a aceptar este tipo de reflexiones y de saber qué hacemos parte de una buena cantidad de estos intercambios, no queremos hacernos conscientes de estos como tampoco de las interrelaciones de las cuales deberíamos hacernos corresponsables para no establecer desarmonías entre ellas.
Pero, como ya lo hemos venido reiterando, regularmente no nos ocupamos de esas tareas por estar distraídos en fantasías e ilusiones que, trágicamente, atentan contra nuestra vida.

De allí que este primer hábito, el de compartir antes que competir, nos invita a comenzar a considerar otra realidad que nos permita percibirnos eternamente unidos tanto a nuestros seres queridos como a todos los seres vivos con quienes cohabitamos en este planeta azul.

Desde el mismo momento del parto, sin embargo ilógicamente, consideramos la consolidación de una separación que magnificamos a través de un doloroso proceso que como el alumbramiento enmarca nuestro inicio en este mundo.
Muchos terapeutas afirman que el primer cambio se debe dar al dejar de vislumbrar ese nacimiento como una desdicha.

Hay que cambiar entre otras cosas esa imagen que representamos con tonalidades de sufrimiento ocasionadas aparentemente por parteras y médicos que tras una nalgada nos reciben al mundo. Como también esos pensamientos que aseguran que todo se debe a una especie de maldición divina administrada por un ser supremo que parece haberse obsesionado en castigarnos.

Y es que no podemos negar que hemos llegado a vislumbrar a esa deidad como responsable de llevarnos a enfrentar procesos adversos que en algunos casos se quieren disfrazar de necesarios. Obviando los efectos de nuestros actos e interrelaciones y a la vez las enormes posibilidades de crecimiento que nos otorga la misma vida al aprender de cada error propio.

A nuestro modo de ver, no debemos seguir identificando ese primer aliento de vida con la extraña sensación que nos produjo el dolor repentino del desprendimiento, asumido equivocadamente como una pesadilla perpetua de la cual parece no podremos alejarnos jamás.

Aun en ese parto con dolor se encuentra el valor primordial de iniciar la vida, simbolizando con ese grito de batalla, el clamor por reencontrarnos con nuestra madre y con ella retroalimentarnos de nuevas experiencias.
Si algo debe quedar grabado en nuestras mentes son los muchos esfuerzos y satisfacciones de nuestra familia para prodigar nuestra existencia.

Es tiempo de entender que, la violencia, el sufrimiento, las separaciones dolorosas y los sin sentidos de la vida, no pueden seguir siendo los ejes articuladores de nuestros pensamientos.
Por el contrario, el milagro de la vida debe ser lo que nos abre ese paso mental para demostrarnos que siempre tendremos cosas grandes y maravillosas para experimentar, de esas que aún no somos siquiera capaces de imaginar.

Con estos principios rectores mejorados, dirigidos a atender las majestuosas insinuaciones que se nos presentan en el día a día, esperamos logremos profundizar en áreas que, como las de nuestros sentidos, nos conduzcan a otras dimensiones de este universo. Esas que no logramos entender y que aquí queremos insinuar, tan solo como una gran invitación para asimilar, lo que debe denotarnos esta Creación, en la que debemos disponernos a convivir armónicamente.

Lo reiteramos, hay que intentar a diario ser más conscientes de todo, partiendo para ello de vislumbrar que si pensamos de una forma y no de otra, ello se puede deber a esa información

genética formativa que se nos aportó desde hace ya varias generaciones y que se incrustó en nuestras mentes con sus imaginarios, constituyéndose como nuestra única realidad y por lo tanto, como la visión general de nuestras coexistencias.

Así que, debemos evitar descalificar los comportamientos de nuestros progenitores, de nuestros familiares y de los seres con quienes convivimos, para dedicar más tiempo a cualificarnos con los mejores aportes de quienes nos rodean hasta aprender con esas ideas renovadas el asumir nuevos senderos, que nos posibiliten otorgarle a esos nuestros PRÓXIMOS, lo mejor de nosotros, a través de sanas interrelaciones. Logrando con ello devolverle a este planeta, mucho más de ese amor que estos nos dieron.

No nos perdamos del primer punto de partida de este ejercicio reflexivo. No es coherente, por ejemplo, que desde el instante en que unos padres se enteran de su embarazo, se genere una información contradictoria al respecto y se proyecte el deseo de impedir la llegada de esa criatura a este mundo.

Los probables efectos de dicha desinformación son catastróficos, ya que empiezan a hacer parte de la nueva vida del feto en formación quien irá acumulando desequilibrios, distorsiones, distracciones y todo tipo de desarmonización, que no deberían integrarse de forma tan natural a esos procesos de intercambio nacientes.

Varios estudios han demostrado cómo nuestro ser inconsciente va archivando en su memoria toda esa desinformación que posteriormente nuestro cuerpo buscará evacuar o articular a otros procesos mentales.
Probablemente dichas malformaciones no van a permitir que más adelante se logre un equilibrio individual que, como ley, gobierna todo el universo.

No olvidemos que por ser seres de interrelaciones los intercambios de información cumplen con un orden perfecto al que algunos prefieren vislumbrar como caos.
Las secuencias lógicas, coherentes, consecuentes y correctas que poco o nada comprendemos, cumplen con un ordenamiento que podemos vislumbrar si asumimos otra lectura, donde todo tiene un momento y un lugar, incluso para nuestras confusas realidades.

Esa será entonces, nuestra primera gran tarea: pasando de la teoría a la práctica, es necesario aceptar que como seres de interrelaciones, hacemos parte integral de un Universo que desconocemos.
Esta ignorancia debe ser superada para que asumamos con naturalidad las normas que gobiernan nuestras coexistencias y permitir con nuestros acuerdos que éstas nos cogobiernen como comunidad. Es por ello que, para nuestro caso, preferimos hablar de *Creación*.

A nuestro modo de ver, no sólo hacemos parte de un universo físico sino que coexistimos en otras dimensiones que, como la mental, constituyen nuestras coexistencias y se articulan a entornos reconocidos como espirituales.

Son todos estos ilimitados desconocimientos de nuestra humanidad, los que no nos permiten siquiera tener alguna claridad sobre nuestro cuerpo físico ni sobre cada una de las partículas, células, órganos y sistemas que lo componen, y menos aún, sobre cada retroalimentación requerida para vivir una armonía que denominamos *salud*.

Es claro que si atendiéramos, al menos, las necesidades puntuales del cuerpo físico, seguro no consumiríamos comida chatarra y menos en exceso.
Y es que son tales nuestras incoherencias, que muy poco atendemos los llamados de atención de este templo de vida que alberga un espíritu y muchas otras cosas que no caben siquiera en nuestros estrechos pensamientos.

Incluso pese a reconocer el valor de nuestra vida, muy poco nos ocupamos de atender ese cuerpo que le acompaña. Ser, del cual casi nada sabemos, pero que determina la razón de nuestras coexistencias: las mismas que a diario nos alientan a buscar relaciones fraternales.

Y así como poco comprendemos del buen uso de nuestro ser físico, tampoco atendemos las potencialidades de la mente y los pensamientos que a través de ella construimos.
De lo contrario, seguramente le daríamos un mejor uso a nuestra capacidad cognitiva, que igualmente envenenamos y autodestruimos día a día.

Aún aceptando que hacemos parte de procesos evolutivos, deberíamos vislumbrar en nuestros entornos naturales la búsqueda innata de hacer que prolifere la vida en lugar de promover la muerte.

Se trata, entonces, de asumir por lo menos el reto: tomar conciencia de la forma como atendemos las necesidades de nuestro cuerpo de nuestra mente.
Y aunque preferimos, por ahora, dejar de lado el tema espiritual, no podemos dejar de insinuar la necesidad de atender una dimensión que ha generado y generará mayores separaciones.

Lo cierto es que si bien somos seres de interrelaciones, donde muchas se llevan a cabo en el plano físico, no somos conscientes de ello. Incluso somos seres pensantes pero cada vez parecemos más inconscientes de dichas interacciones que se dan en nuestra dimensión mental, utilizando dichas potencialidades en un mínimo porcentaje.

Sentimos que, a diferencia de nuestro nivel inconsciente, esos intercambios de información a los que llamamos conocimientos, deberían ser cada vez más útiles para cada una de esas interacciones que se presentan en nuestro día a día.

La misma historia nos indica cómo hemos llegado a descubrir diversos tipos de utensilios, herramientas e incluso saberes sobre la vida, gracias a nuestras capacidades mentales. Aprovechemos entonces estas para mejorar la calidad de nuestras coexistencias.

Curiosamente algunos de esas creaciones las hemos usado en contra de nosotros mismos. Y no podemos negar que contradictoriamente y pese a los avances en diversos campos, seguimos confundidos en los mismos finitos misterios, por lo que deberíamos aceptar que nuestros desconocimientos son infinitos aunque, con nuestros actuales conocimientos, debería ser suficiente para poder integrarnos aún más, en lugar de querer continuar desintegrándonos.

En este sentido, nos preguntamos para qué saber algo, si en nuestra vida como individuos no lo ponemos en práctica.
Es más, con o sin formación académica, y pese a que nos hemos propuesto milenariamente resolver esos temas trascendentales que le dan sentido y propósito a nuestras coexistencias, no hemos alcanzado mayores logros en lo que a nuestra convivencia se refiere.

Pero ahora, no queremos seguir postulando verdades absolutas, sino motivarnos a valorar aquello que a diario se nos ofrece como el don más preciado: *vivir*.

Para ello atendamos incluso los preceptos de la misma ciencia que nos dicta argumentos que aseguran que casi un cuarenta por ciento de la información que traducimos en nuestras cotidianidades, como ideas para la vida, fueron cedidas por ancestros a través de nuestros genes. Consideremos entonces que gracias a ese legado el deseo de relacionarnos fraternalmente siempre ha estado y estará allí.

Las mismas cifras indican que gracias al proceso que constituyó nuestro actual lenguaje, casi un setenta por ciento de esa información estructuradora que sustenta nuestro modelo mental, se gestó inconscientemente gracias a nuestros cuidadores, desde el mismo momento que contactamos con

ellos hasta un promedio que se acerca a los siete años de edad de ese proceso formativo que visionamos como natural en occidente.

Lo que nos dice que una vez empezamos a tener conciencia de nuestras existencias es muy poca la información nueva recaudada y menos la que logramos usar con coherencia, para nuestra propia vida.
Así que con dicha información ya preestablecida intentemos por lo menos desde ahora que nuestras vidas sean cada vez más dignas, fraternales, serviciales y les encontremos la mayor utilidad que podamos para el bien de la humanidad.

Es triste que los procesos formativos formales sigan enfatizando en prepararnos para oficios, posiciones sociales y búsqueda de posesiones. Recargando nuestras mentes y pensamientos con aquello que no nos es tan útil para nuestra propia coexistencia.
Probablemente por ello, terminamos usando muy poco de esa escasa información que nos fue recalcada en el día a día desde el mismo vientre de nuestras progenitoras.

Podemos deducir por lo tanto que parece lógico, incluso que pese a una edad ya avanzada, no logremos entender la vida pues técnica y formalmente no nos preparamos para vivirla.
Por el contrario, nos sigue costando mucho obviar toda esa alta gama de desinformación recibida incluso desde nuestro proceso de gestación que se insertó en la dimensión del conocimiento al que reconocemos como *mente* y que se alimenta de nuestro lenguaje y de las imágenes acústicas que de allí se desprenden.

Bajo esa mirada, parece normal que sigamos sin encontrar un verdadero sentido a nuestras interrelaciones, debido a que no nos enseñan a vivir y por lo tanto a compartir, perspectiva que seguiremos enfatizando en estas líneas para motivarnos a degustar más de la vida y de su significado, en el plano de nuestras interrelaciones cotidianas.

En tal sentido, mientras algunos de los conocimientos académicos que se ofrecen, invitan a ser competentes, nosotros seguimos confundidos y buscamos por dicha programación, el ser competitivos dentro de un mercado que no es solo laboral. Lo que hace necesario desprogramar dichos conceptos incoherentes.

No podemos seguir pensando que desde cuando el esperma se integra al óvulo y triunfa al lograr fecundarlo, éste ha sido el más competitivo, sino el más competente.

Queremos, por ende, insistir en que el acto sexual es una oportunidad, tanto de ese esperma como del mismo óvulo, para unirse en el momento oportuno y en el lugar adecuado y dar inicio a una vida: ¡todo un milagro!

Desde esa lógica, el encuentro con la vida, en su esencia, es el que nos permite hoy estar aquí leyendo este texto reflexivo.

Qué lúgubre el seguir creyendo que ello puede ser fruto de un acto inconsciente de dos seres humanos apasionados. Debemos entenderlo, entonces, como una gran oportunidad de hacer parte de este maravilloso espectáculo que es vivir del cual, según parece, sólo quisiéramos percatarnos limitadamente.

La vida no comienza realmente una vez somos separados del útero de nuestra madre, aunque es allí en donde se presume nos encontramos con toda esa perfecta piscina de aire, dispuesta a entregar la cantidad precisa de oxígeno que necesitamos, elemento químico del cual la mayoría sólo sospechamos que existe e incluso no nos importa si nos retroalimenta.

Lo cierto es que, de todas esas bondades para nuestras coexistencias, poco o nada nos ocupamos.

Por lo cual si lográramos atender su pleno significado*: a ese aire no lo contaminaríamos con nuestros distractores*.

Reflexionemos un momento, sobre una bella frase de la Programación Neurolingüística (PNL) que nos insinúa que "*el pez no reconoce el agua donde nada*", que nos lleva a comprender en su analogía, la enorme importancia de ese aire que compartimos e incluso nos integra unos con otros.

Todos hacemos parte de este gran globo de aire que cubre nuestro planeta azul y que con otras interacciones o combinaciones, conforma el universo.
Se dice que el veintitrés por ciento de ese aire es oxígeno.

Lo más impactante es que, aunque seguimos envenenando dicho insumo vital y sumamos cada vez más seres vivos al planeta, la cantidad se mantiene, tal vez como una forma de demostrarnos ese equilibrio de nuestro perfecto orden natural.
Sin embargo, algunos prefieren seguir especulando sobre un caos y la inexistencia de un Creador que, con infinita inteligencia, provocó todo esto que llamamos vida.

Simplemente no perdamos de vista que desde aquel momento cuando salimos del vientre empezamos a inhalar de ese oxígeno, a alimentarnos de él, a interactuar con dichas moléculas, *a respirar*.
Y morimos cuando nuestro cuerpo físico ya no intercambia dicho elemento, cuando nuestro ser deja de integrarse a ese gran globo de aire.

¡Tantas cosas obviamos!

Entre esas muchas cosas maravillosas, olvidamos también que el ritmo de nuestra respiración, como el de nuestro corazón, está articulado a otros sistemas y secuencias universales.
Cada vez que, inocentemente, inhalamos, estamos alimentándonos del mismo universo, de la Creación, que a todos integra.

Es bien sabido que una vez ingresa ese aire a nuestro ser, nos nutrimos de él.
Sí tomamos sólo aquello que necesitamos de su esencia, de forma armónica y equilibrada, nos integraríamos mejor a nuestro mundo.

Esta enseñanza deberíamos aplicarla en todas nuestras actividades.

Pero al no valorar la vida y el aire que se articula a ella, menos nos importa mantener el ritmo adecuado para dicha sana retroalimentación que debe nutrirnos y a través de la cual mejoramos la calidad de nuestras existencias; por el contrario, intoxicamos nuestro ser con todo tipo de elementos innecesarios y, a la vez, alteramos el ritmo de nuestra respiración y, por lo tanto, de nuestras coexistencias.

Y aunque este tema, como muchos otros, es mucho más complejo y profundo, deberíamos por lo menos valorar más ese precioso aire que el universo nos otorga como alimento gratuito.

Asumamos entonces, que ese todo nos alimenta y alienta y que una vez lo inhalamos nos nutre con lo mejor que de él necesitamos.
Y así una vez nutridos, exhalamos y evacuamos cuanto ya no nos es útil, para enviarlo de nuevo al mismo universo, de lo contrario ese dióxido de carbono que hace parte de nuestro proceso respiratorio nos podría envenenar.

Este es tan solo un ejemplo que, lógicamente, deberíamos aplicar para evitar tantos excesos y el sobre cargarnos con todo aquello que no nos alimenta, menos nos nutre y por ende no necesitamos.

Incluso lo más digno de aprender de dicho proceso natural es que, finalmente, ese majestuoso ciclo termina con el sublime momento en que nuestra respiración, a través de una pequeña pausa, nos integra a la misma creación, permitiéndonos con ello reiniciar otro proceso que suponemos va desde aquel nacimiento hasta nuestra muerte.

Algunos estudiosos de procesos de vida denominan a este instante como: “en-theo-logo”, término que invita a tener una experiencia cíclica de entusiasmo, ya que técnicamente nos estamos integrando a la Creación, lo que debería significar otro motivo de enorme satisfacción para cada uno de nosotros a través de cada ciclo que se da entre inhalar y exhalar.

Pero, desafortunadamente, a partir de aquel momento en que inconscientemente nos integramos a la vida y al mismo mundo a través de la respiración independiente, pareciera que empezáramos a obviar todos esos milagros que nos componen y, por el contario, nos sumiéramos en nuevas y mayores ignorancias y desinformaciones caóticas, para llenarnos de motivos que nos inducen a separarnos cada vez más no solo de nuestras madres sino de nosotros mismos, cuando contrariamente la vida nos invita a integrarnos conscientemente al todo.

Somos seres de inter relaciones, de convivencia, lo cual se manifiesta a través de cada una de nuestras interacciones, muchas de ellas inconscientes, pero de las cuales debemos tomar conciencia para encontrarle mejores sentidos a nuestras existencias.

Deberíamos asimilar, por lo menos, la forma como dicha convivencia se articula a nuestros pensamientos y cómo a través de ellos le encontramos o no un sentido a esta vida.
En términos más conceptuales: *si somos seres de interrelaciones, podríamos igualmente hacer una analogía para afirmar que esas relaciones dependen de lo que pensamos*.

Por lo tanto, si esos pensamientos nos los trasfirieron nuestros cuidadores, los mismos que han sido víctimas de sus propias ignorancias y desconocimientos, debemos revisar esas ideas de vida recibidas de forma inconsciente y trasformar aquellas visiones que no sean consecuentes con nuestro nuevo y actual modelo de vida.

Aceptémoslo, hacemos parte de una Creación de forma integral y no podemos coexistir sin las demás partes que también componen nuestro ser y constituyen un gran todo. Entonces, deberíamos ocuparnos más de la vida y dejar de distraernos con sueños e ilusiones que poca relación tienen con ella.

Es preciso reconocernos como parte de los otros: útiles para que ese todo funcione como debe ser. Esta razón es más que suficiente para comprometernos con cada una de esas relaciones que dan razón a nuestro propio existir, buscando el bienestar general y todo lo que eso significa.

Bajo dicha mirada, la que nos muestra que somos seres de interrelaciones, nos debemos “obligar” a revisar muy bien los aspectos relacionados con nuestra convivencia cotidiana.
Propuesta que debe ayudarnos a percibirnos como seres fraternales, que se proponen asumir decisiones que promuevan esa convivencia.

La visión de autoevaluarnos aquí proyectada, explica a la vez, que quienes hacen parte de nuestra existencia, es decir aquellos con quienes vivimos, deberían ser algo más que parte de nuestras prioridades y no objetos de adorno en nuestras coexistencias.

Si hacemos parte de este proceso integral de vida, quiere decir que convivimos con todo y con todos.
Nos alimentamos de esa misma piscina de aire y de la misma cantidad de oxígeno.

De lo que se debe deducir que cada intercambio de información tiene que darse a través de nuestras interrelaciones o interacciones armónicas, las cuales lógicamente nos llevan a coexistir con todos los seres vivos en este planeta azul.

Este tema nos impulsa a la vez, a revisar la convivencia y no nuestras conveniencias. A colocar allì nuestro mayor foco de atención, desde el mismo momento en que somos conscientes de estar vivos.

Nuestro actual modelo de convivencia, desafortunadamente, en muchos casos, no incluye a todos los demás seres vivos, menos aún a aquellos seres que consideramos como repugnantes y por ende dignos de muerte.

Tal vez por ello nos circunscribimos regularmente al núcleo primario de convivencia.
A través de éste, además, obviamos a personas que no apreciamos como cercanas, reconociéndonos tan solo a través de nuestros familiares, amigos, vecinos y conocidos.

Aunque es claro que compartimos nuestra vida cotidiana, en el hogar, en el trabajo, en el estudio, o en el tiempo libre, con un grupo mínimo de seres, no por ello podemos descalificar al resto como inexistentes.

Todos estamos integrados en una misma Creación, en la que no sólo compartimos el aire, sino una serie de insumos que van más allá del enorme mundo del que hacemos parte, incluso del mismo universo del que desconocemos la mayoría de sus formas y fondos, pero al que nos debemos articular como pequeñas partículas que somos.

Así las cosas y sin distanciarnos de ese primer grupo de personas con las que compartimos nuestro mundo, en la vivienda, vecindad o ciudad, sugerimos empezar con esta tarea diaria de la convivencia fraternal.

Es necesario por ello vernos a través de todas esas nuevas personas, no sólo con las que cohabitamos a diario sino, ojalá, con todas las que hacen parte de este globo terráqueo e incluso con aquellos que sin reconocerlos, consolidan este universo infinito que limitamos a nuestra sesgada realidad.

Aceptado lo anterior, debemos empezar a buscar cercanía con aquellos seres que no habitan nuestra casa: los desconocidos. Seres con quienes no tenemos ningún tipo de relación y menos suponemos hasta ahora siquiera de su existencia.

Pero, exista o no esa relación directa, ellos también consolidan nuestra convivencia.

Adicionalmente, debemos comenzar a fraternizar más con la naturaleza, con las plantas y con los animales, no sólo con nuestras mascotas, sino con todo animal que nos rodea y hace parte del Gran Sistema de los Seres Vivos.

A algunos de estos seres los calificamos, despectivamente, como “bichos”, pero todos tienen el mismo derecho a existir, incluso hacen parte de un equilibrio natural, al que regularmente desequilibramos con nuestras inconscientes acciones predadoras y agrestes.

Se trata entonces de promover una nueva perspectiva sobre convivencia.

Ojalá lográramos asimilar que coexistimos con cientos de partículas que ni siquiera podemos mirar, tocar, oler, sentir, admirar o soñar.

Si bien compartimos nuestra vida con todas las personas, los animales y los seres vivos, no es esa coexistencia lo que define exclusivamente la convivencia, sino la calidad de esas relaciones.

A medida que nos hacemos más conscientes de la existencia de otros seres, nacen relaciones que deben traducirse regularmente en colaboración, fraternidad, servicio o amor, siendo entonces nuestras propias coexistencias de mejor calidad.

Somos seres de interrelaciones y por lo tanto, personas interdependientes, que supuestamente no dependemos directamente de otros; sin embargo, como quedó indirectamente demostrado con las partículas de aire, los numerosos intercambios físico-químicos, no sólo nos pueden afectar sino que, debido a desequilibrios y desarmonizaciones, pueden incluso infectar nuestras coexistencias.

Sentimos que esta perspectiva propuesta con respecto a nuestra convivencia cotidiana, nos debe llevar a compartir más con nosotros mismos y con los demás.
Esto se debe traducir en comprender, aceptar, concertar, tolerar y dar más amor a esos PRÓXIMOS, sin importar el grado de cercanía que pretendamos tener con estos.

En este sentido, la calidad de nuestras relaciones depende de nuestra capacidad para integrarnos y sentirnos parte. En términos humanos, a ello lo traducimos como *comunicarnos*.

Convivir es, entonces, compartir la vida cotidiana a través de alianzas para conseguir el bien común. Se trata de vivir en comunidad y comunión con esos otros seres.

Por ende, la búsqueda de calidad en las relaciones con los demás, nos obliga a tener una disposición particular y a poner en juego todas nuestras capacidades, para asumir con responsabilidad la construcción y comprensión de una sociedad nueva.

Lograr esa sana convivencia, asumiendo que compartimos más de un espacio vital, es asumir el proceso de vivir solidariamente y de construir la vida en común.
Pero, en ningún momento, la convivencia puede ser asimilada a un estado de armonía absoluta, ni a la ausencia de conflictos.

Las fricciones hacen parte de nuestra movilidad y, por ende, debemos convivir con diferencias, que nos complementan. Siendo así nuestra búsqueda lograr armonizarnos desde nuestras individualidades para el beneficio común o el bienestar general.

Una sana convivencia, desde todo lo aquí preceptuado, nos debe incitar a revisar hábitos y visiones, entendiendo que no es un seguimiento técnico a unas normas o regulaciones, sino un propósito de vida.

Todos nuestros acuerdos sociales llevan implícita o explícitamente nuestras pretensiones como individuos pero, a la vez, esa suma de visiones deben estar en pro de la colectividad.

No perdamos de vista que estos acuerdos, legitimados jurídica, social y culturalmente, constituyen las condiciones básicas para mediar las relaciones sociales entre individuos y grupos, con intereses o necesidades diferentes, en la búsqueda de un ambiente de cooperación y solidaridad.
Esto significa que en nuestra reflexión diaria individual aquí propuesta, debemos confrontar si esas condiciones fortalecen o debilitan los proyectos colectivos de vida.

Ignorar estos aspectos es casi como recrear, de alguna manera, aquellos recuerdos agrestes que atentan contra la convivencia social, muchos de los cuales, nos han sido programados de una manera directa, al menos desde hace ya siete generaciones, provocando desde entonces tantos conflictos como desacuerdos hemos dejado subsistir.

Y como ya debemos ser conscientes y tenemos una mayor claridad para comprender que nuestras actuales formas de pensar tiene grandes complejidades, simplemente continuemos con nuestro proceso de crecimiento aceptando una invitación; no busquemos hacer nuestras cotidianidades

más difíciles de entender, simplemente, usemos nuestra sabia comprensión para poder hacer más fácil el arte de vivir.

Tengamos muy claro que la convivencia le da peso a la diaria producción de acuerdos y pactos colectivos que requerimos para interrelacionarnos mejor.
Son estos diálogos continuos los que, en últimas, permiten el manejo y trasformación de las diferencias de manera concertada, incluso a través de mecanismos alternativos que explicaremos más adelante.

Somos libres de actuar.
Eso no tiene discusión alguna.
Pero esa voluntad debe contar con unos indicadores y guías.

Desde esta perspectiva, la convivencia implica crear condiciones en las relaciones humanas, donde predominen el reconocimiento y la apropiación de todas las dimensiones en las cuales nos percibimos, prestándole buena atención al área emocional que debe manifestarse a través de una aceptación mutua, plagada de respeto, confianza y sinceridad. Lo que se traduce a su vez en la creación de una comunicación esencialmente humana.

Es decir, se trata de consolidar interacciones que descansen sobre la base fundamental de una visión fraternal de próximos, entendido este vínculo como “la aceptación del otro, como un legítimo otro en la convivencia”.

La visión aquí plasmada nos debe incitar a la toma de conciencia sobre nuestra convivencia, a abrir nuestros cinco sentidos a esas exigencias relacionadas con valorar lo que somos, tenemos, hacemos y los seres con los cuales convivimos.

Y aunque hay más anhelos, en el fondo nos daremos por bien servidos si logramos que cada uno de nuestros lectores avance en ese sendero de encontrarle un sentido aún a aquello que predeterminábamos como algo carente de sentido: convivir armónicamente.

Consideramos que a nuestro alrededor coexistimos con cientos de personas que están dispuestas a demostrarnos que se sienten satisfechas con sus vidas. Seres que le encuentran significado a sus experiencias y que perciben la belleza en todo y en todos, personas que no andan detrás de logros traducidos en “éxito”, sino que sus luchas cotidianas llevan el sello de descubrir quiénes son, para elevar la calidad de sus vidas y las de sus entornos. Se trata en todo caso, de dejarnos contagiar de esos seres esplendorosos.

En la otra acera: no podemos negar que hay otras personas que están aburridas de sus vidas o por lo menos enojadas, incluso con la Creación. Actúan de forma desesperada frente a su cotidianidad. No obstante, estamos convencidos que dichos seres nos están llamando la atención para que les aportemos y, con nuestras luces, crezcamos unidos.

Ellos erradamente se destrozan, se abaten, se niegan al placer y se mantienen esclavizados, coartando la posibilidad de desarrollarse. Pero no por ello pueden negarnos la posibilidad de compartir como personas que muestran esperanza en su mirada.

Es lógico que es mucho mejor estar al lado de esas comunidades positivistas y prospectivas, esas que le están apostando a la convivencia, que el dejarnos guiar por quienes disfrazados en sus propios desengaños, quieren atemorizarnos con la inexistente separación que reconocemos como muerte.

Si nos lo proponemos, podemos encontrarle significado a todo, pero para ello debemos liberarnos de esas ideas equivocadas. Así que, es tiempo de entendernos desde nuevas lógicas, tal vez para algunos bastante ilógicas.

Desafortunadamente somos tan complejos que, pese a saber que nos podemos reconocer como un solo ente con diversos sistemas interconectados, no logramos aceptar esta postura tan sencilla: *cuanto sucede en nuestros cuerpos es un indicador de lo que está aconteciendo en nuestros inconscientes y en el mismo universo*.

Pero, para no continuar argumentando respecto de conceptos que ni la misma ciencia ha logrado determinar con claridad, simplemente esperamos lograr un acuerdo general: *estamos llamados a conocernos y reconocernos como seres de convivencia*.
Asumiendo con ello, que no todas las personas encuentran el sentido de vida de la misma forma, lo que tiene significado en un momento de la vida, puede tener poca significación más adelante.

Pero cambiar exige frecuentemente tener el valor de ser uno mismo, afirmar la propia existencia humana y el valor de hacer lo que parezca más digno.
Sin embargo, estamos convencidos que cuando nos liberamos de algunas de las fuerzas económicas, sociales y políticas que controlan nuestras vidas, damos media vuelta y buscamos nuevos tipos de esclavitud.

Más es tiempo de transformarnos, somos seres de convivencia, de interrelaciones. Cohabitamos espacios comunes e interactuamos gracias a una comunicación, de la cual estamos presos a través de sus símbolos: las palabras. Las que, a su vez, se traducen en pensamientos, que en esa cadena de intercambios generan unos comportamientos que, estamos convencidos, nos invitan más a buscar esa convivencia como eje fundamental para cualquier proceso que se ajuste a nuestras conveniencias.

Se trata de compartir en vez de competir. Por ello, al revisar el lenguaje como fenómeno de la vida, estamos asumiendo no sólo que éste pertenece a la historia evolutiva de los seres humanos, sino que sostiene nuestra esencia comunicativa.

Atendamos entonces la tarea de convivir en pro de unas fraternales interrelaciones, para provocar que aquello que hasta hace algunos días nos afectaba, a partir de ahora lo percibamos como una oportunidad para decidir que no nos infectara más.

Es tiempo de integrarnos a la vida: convivir, relacionarnos de manera sana y armónica con todo y con el todo.
Sí, permitirnos disfrutar de la vida y de todo lo que ella nos ofrece.

“Por tanto, no desmayamos;
aunque este nuestro hombre exterior se va desgastando,
el interior no obstante se renueva de día en día”.
www.cotidianidades.com

DE LA TEORÍA A LA PRAXIS

A partir de lo aprendido y con base en algunas de las reflexiones aportadas en los párrafos anteriores, vamos a trabajar el tema de nuestras inter-relaciones, teniendo en cuenta, tanto los cuestionamientos que aquí se exponen, como las tareas propuestas.

Preguntémonos entonces, ¿qué tipo de información genética heredamos de nuestros padres?

_____
_____
_____
_____

Y a partir de dicha reflexión, cabe la pregunta: ¿qué de ese contenido genético consideramos correcto y cuál no? E, incluso, podríamos preguntarnos: ¿por qué?

_____
_____
_____
_____

Es válido cuestionarnos sobre lo que heredamos de nuestros ancestros, abuelos y padres. Sin embargo, no se trata de pensar en los rasgos físicos solamente, como sí en las actitudes, los comportamientos, las palabras y, sobre todo, en las enfermedades físicas o mentales que nos han sido transmitidas por nuestros antepasados.

_____
_____
_____
_____

Hacer un listado de nuestro bagaje podría tomar varios días, e implica no apresurarnos. Incluso, hay que escribir al respecto y vislumbrar qué aspectos de esos legados queremos seguir cultivando y cuáles no.
Una vez se logre analizar ese pasado, vale la pena que nos preguntemos: ¿qué queremos dejarle o legarle a esas nuevas generaciones?

_____
_____
_____
_____

Igualmente, debemos dejar de pensar exclusivamente en lo material, para centrar nuestra atención en el tipo de mundo que, creemos, merecen nuestros hijos y las nuevas generaciones. Bajo dicha mirada es preciso cuestionarnos sobre los pensamientos heredados y que, a pesar de sofocarnos, estamos reproduciendo y por ende reprogramando en esas nuevas generaciones.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Además observemos cómo nos estamos alimentando y retroalimentando, en el plano físico, mental, y espiritual para evaluar si aquel alimento cotidiano, nos nutre integralmente.

_____

Vale la pena replantearnos si el proyecto de vida heredado, consciente o inconscientemente, le da sentido a nuestra existencia e, incluso, si con el ejemplo que damos, estamos otorgando un propósito a la vida de los demás.
No será una tarea difícil, ya que sólo necesitamos reflexionar sobre la manera como compartimos con los demás o sobre la forma como competimos con nuestros semejantes.

Intentar llevar a la práctica estas reflexiones, implica valorar cada vez más nuestras interrelaciones, proponiéndonos ampliar el espectro de personas con quienes compartimos a diario, destinándoles tiempo y buen trato.

Hacer un listado lo más amplio posible de todas las personas que nos aportan, sin importar si nosotros les apartamos, nos puede servir para identificar en qué aspectos y en qué momentos podemos compartir mucho más con ellas.

Cuentan que en las cotidianidades de una comunidad en África, cuando alguien comete una infracción que atenta contra sus buenas relaciones, lo llevan al centro de la aldea, al mismo lugar donde un día fue presentado y bautizado, y allí, durante todo el día, lo exponen para que todos los demás le digan las cosas buenas que de él conocen y valoran. De esta manera, la tribu y el mismo infractor reconocen que al llamar la atención de este por su falta, no lo están aislando sino que le están expresando que saben que este requiere de más apoyo para la reconexión de su ser bueno, con el ser social que busca el bienestar de todos los demás.

www.cotidianidades.com

Hábito saludable número dos para la prevención de conflictos:

Es mejor

BIEN DECIR…

que

mal decir…

ENTRANDO EN KOINONIA

"Antes de hablar de otro ser,
hablemos primero con ese otro ser".
www.cotidianidades.com

Estamos convencidos que la metodología propuesta aquí para la trasformación de hábitos, nos debe motivar a todos a reflexionar constantemente sobre cómo vislumbrar un mejor sentido para nuestras vidas, lo cual hemos querido enfocar, en cada una de estas líneas, hacia unas sanas y armónicas interrelaciones cotidianas, no para descalificar nuestras actuales visiones sino, por el contrario, para cualificarlas.

En buena medida, sentimos que el sano propósito de coexistir entendiéndonos como partes de un todo, está regularmente ligado a los pensamientos que tenemos frente a esa vida y que se manifiestan en nuestras palabras, en sus significados y en los preconceptos que se ocultan detrás de ellas.

Si pensamos y decimos incoherencias de forma continua, por ejemplo, esto se reflejará en las experiencias futuras de nuestro día a día. Tengámoslo presente: somos lo que pensamos y lo que expresamos a través de nuestros actos cotidianos.

Es mejor bien decir que mal decir, compenetrémonos entonces con la hermosa tarea de expresarnos mejor sobre aquello que suponemos ser, tener, hacer y, más aún, sobre todos esos seres con los cuales convivimos, así seguramente muchas situaciones cotidianas se trasformarán.

¡Sí, es así de sencillo!

Aceptemos que, entonces, todas nuestras expresiones verbales y no, los mejores indicadores para darnos cuenta de lo que estamos profesando en nuestra vida.
Estas expresiones permiten evidenciar las motivaciones que nutren nuestros cotidianos senderos, o las desilusiones que contaminan nuestro día a día.
Por lo tanto, si nos dedicamos a denigrar de todo y de todos, es muy probable que nuestro ser interior esté expresando la presencia de un caos mental que incluso puede tener antecedentes genéticos.
Y esta postura negativa nos debe motivar a revisar, revaluar y cambiar dichos enfermizos pensamientos.

Se trata de lograr una nueva mirada sobre el sentido de nuestras existencias, permitiéndonos encontrar otros propósitos, mucho más coherentes con nuestra esencia humana, aquella que hoy está sumida en propósitos mercantiles que tantos efectos colaterales dañinos nos están generando.

De lo contrario, es muy probable que la vida, que nuestro cuerpo y que todas las circunstancias que nos rodean, nos llamen la atención a través de diversas situaciones, esas, a las cuales calificamos erróneamente como adversas, y que si les asumimos correctamente, servirán para nuestro crecimiento integral.

En tal sentido, en vez de "mal decir" por aquello que nos acontece, debemos atender a lo que dichos acontecimientos nos están insinuando, como punto de partida para empezar a realizar cambios en nuestros hábitos, actitudes, palabras y, lógicamente, en nuestros pensamientos.

Bajo dicha perspectiva, la tarea es ardua e implica intentar una revisión de nuestras expresiones cotidianas, que se manifiestan en palabras, gestos, posiciones corporales o entonaciones.
Este esquema de comunicación, si lo observamos detalladamente, es muy diciente respecto a qué debemos mejorar.

Estamos tan distraídos de lo que es realmente importante, que nos dejamos guiar por incoherencias. No obstante, tarde o temprano, la misma vida nos llevará a enfrentar y transformar aquello que desatendemos.
Por ello, al permitirnos conocer mejor lo que nos aqueja, logramos cambios que se reflejarán en nuestro crecimiento personal, en nuestros pensamientos y nuestras expresiones.

Por el contrario, si seguimos maldiciendo nuestra suerte y esperamos que cambien los factores externos y otros aspectos existenciales, probablemente seguiremos cayendo más y más en ellos, hasta que una de esas circunstancias "fortuitas", desde esta visión de predestinación, nos demuestre que somos nosotros quienes debemos cambiar.

Somos lo que pensamos, se dice, por ende mientras los raciocinios de nuestra equivocada memoria colectiva histórica, nos sigan llevando a pensar en el destino y además en los efectos de la suerte, o a creer en la existencia de un dios castigador y justiciero, las cosas probablemente serán más que complejas.

Consideremos que estas creencias, hacen parte de reflexiones que son dignas de ser revisadas con mayor detenimiento, ya que es muy probable que estemos padeciendo hoy los resultados, no tanto de fuerzas exteriores, como sí de pensamientos interiores sesgados y limitados.
Como testimonio expresamos que, al exponernos a nuevos o mejores argumentos sobre la vida, las cosas cambiarán automáticamente.

Si logramos "bien decir" de lo que nos acontece, es muy probable que alcancemos la meta de llevar esas nuevas y valiosas intenciones a nuestras realidades. Por el contrario, si seguimos maltratándonos e insultándonos con expresiones agrestes, no es muy factible que percibamos la vida desde una lógica diferente a la violencia que promovemos.

Hagámonos el propósito de agradarnos, con el fin de buscar ese bienestar común e integrarnos a través de esa perspectiva con nuestras expectativas individuales. Esto nos permite, recabar en que lo más común y cuerdo que podemos hacer es comunicarnos a través de acuerdos, que nos permitan asumir la hermosa tarea cotidiana de "bien decir" de todos y de todo.

Así las cosas, para comunicarnos no podemos perder de vista aquella valiosa premisa que reza: somos lo que pensamos y expresamos dichos pensamientos a través de lo que decimos.

Tengamos en cuenta que todo ello se gesto a partir de este momento mágico reproductor, que marcó el inicio de nuestro proceso de vida, en donde ya no sólo haríamos parte de una dimensión donde ocurrirían simples cruces de información molecular, que se intercomunican tanto con nuestro ser en formación, como con nuestros entornos micro y macro, sino que esa suma de interacciones fue la que dio lugar a toda una sinergia de posibilitó entre otras cosas la consolidación de un lenguaje, una simbología, unos imaginarios: una realidad.

Es así como gracias a ese contacto permanente con nuestra progenitora, se trasformó en todo un encuentro cotidiano de comunicación e integración con la misma Creación.
Por lo cual, no debemos obviar que no se ha tratado solamente de intercambios físicos con otros seres sino, también, el reconocernos paulatinamente en un mundo exterior del que, antes de estar presentes físicamente, ya hacíamos parte a través de los genes de nuestros ancestros.

Cada día y a través de dichos intercambios en los entornos en los cuales nos retroalimentamos, vamos perfeccionando un idioma durante todo un ciclo de crecimiento, el cual consolida un modelo de pensamiento, que resulta determinante para nuestras vidas actuales y que se manifiesta cuando nos expresamos y representamos a través de nuestro lenguaje.

No obstante, el mismo proceso de crecimiento en su todo no impide el agregar a nuestro léxico nuevas palabras, pero sí, escenifica un cambio de significado de aquellas ideas que nos niegan esa vida que merecemos.

El panorama completo sin embargo, nos hace más consientes una vez nos encontramos fuera del útero de nuestra madre, a partir de allí los sonidos y percepciones se van convirtiendo en imágenes y signos que disfrazamos como símbolos, y que le van dando un contexto significativo a nuestras coexistencias, proyectándonos a través de esa aparente realidad lingüística.

Gracias a dichas representaciones es que se nos posibilita aceptar la vida desde esas conceptualizaciones eminentemente narrativas. Lo que se traduce en que esas visiones lingüísticas sea las que consolidan unas creencias que se fortalecen y fundamentan en dicho lenguaje, el mismo que será transmitido desde nuestros ancestros, hasta las generaciones venideras.

Dicho esquema aparentemente complejo, con sus "imágenes acústicas", es lo que le da significantes a nuestras existencias.
Son decodificaciones, las cuales le otorgan a cada entonación, una imagen y por lo tanto: una realidad. Verdad que se viste de palabras y por lo tanto, adquiere un significado específico. Que a su vez se constituye en un "modelo mental" que es, en definitiva, el que nos lleva a entender el mundo y sus cosas de una forma y no de otra.

En palabras menos técnicas, debemos asumir que hoy pensamos al respecto de la vida, conforme a ese proceso en el cual nuestros cuidadores nos enseñaron, más que a hablar a entender y aceptar esa vida, a través de dichos fonemas.

Esto indica que esos pensamientos no son tan nuestros como lo consideramos. Por el contrario, esas visiones de vida hacen parte de una memoria colectiva, que pretende mostrarnos una realidad que fue concebida así, por quienes consolidaron dicho lenguaje desde hace ya varios siglos.

Bien dicen algunos que si queremos cambiar nuestro mundo, el primer paso que debemos dar es el de transformar el significado de algunas de nuestras palabras, ya que cada concepto percibido como realidad exterior, hace parte de un símbolo o imagen acústica grabada en nuestro ser interior.

Aceptemos que, con esas diversas informaciones, se consolidó cada vivencia que interpretamos como nuestra única verdad.

Ahora, con estas precisiones no tratamos de confundir a nadie, pero sí el motivar propuestas que nos permitan entender que lo que pensamos no siempre es tan real. Y todo ello se debe al proceso formativo que hemos tenido, al lado de nuestros padres y cuidadores.

Por lo tanto, si nos estamos sintiendo asfixiados por algo que nos está supuestamente aconteciendo, el primer espacio que deberíamos abordar es, tal vez, reflexionar sobre los significados atribuidos a esa aparente "realidad" como a la vez a las expresiones que se desprenden de dicho proceso mental reflexivo.

Estamos convencidos que si dejamos de dirigir palabras agrestes, de otorgar significados de adversidad y emociones negativas a esa "realidad" verbalizada, nos daremos cuenta que todo es susceptible de asumir un cambio de postura.

No es gratuito que muchos terapeutas logren, a medida que les exponemos nuestras "penas" en sus divanes, insertarnos en nuevos contextos, usando para ello mejores términos, significados o realidades, de esas que nos permiten trasformar nuestros monólogos en un "diálogo", el cual nos aleja de esos deseos de separarnos, aislarnos, incluso morirnos.

Asimilemos, por lo tanto, que aquello considerado como real o verdadero, tal vez no es otra cosa que el producto de nuestras propias narraciones, reproducidas gracias a nuestra memoria colectiva, e intercambiadas a través de palabras, con las cuales logramos pensar de una forma u otra.

Nuestra invitación será ir un poco más allá de esa perspectiva mental estrecha, en la que nos han formado y que nos ha llevado a considerar las cosas tal cual las interpretamos, sin permitirnos vislumbrar otras posibilidades, incluso más afortunadas que aquellas incorrectas versiones que estamos asumiendo como únicas.

Las pretensiones de estas líneas, son, por lo tanto, lograr que todos podamos darle un nuevo significado a las palabras, especialmente a aquellas que “maldicen” sobre la vida.
Esto implica algo más que aceptar que no son sólo expresiones usadas por miles de personas, sino que son ideas que terminan por constituirse en verdades reveladas.
Por ello, es necesario que reconozcamos que estas palabras son las que le están restando sentido a nuestras vidas.

No obviemos nunca que, para ver el mundo como lo percibimos hoy en día, tuvimos que ser sometidos a todo un proceso de adoctrinamiento o de formación educativa, en el cual aprendimos a pensar y a comportarnos de una manera específica conforme a las costumbres de nuestros cuidadores y ancestros.

En efecto, hemos venido reproduciendo de cierta forma, el modelo de vida que ellos nos programaron.
Y aunque deberíamos tener vivencias diferentes, producto de interrelaciones distintas, no es así, por el contrario, solemos reiterarnos y perpetuar esas circunstancias en nuestro día a día. Olvidando que estas son el producto del uso de esa oralidad, que permanece en nuestras mentes como si fueran “sagas malditas”, más no son otra cosa que el fruto de dicha reprogramación ancestral.

La idea, sin embargo, no es seguir culpando a otros de lo que nosotros mismos proyectamos. Menos aún al destino.
Se trata de permitirnos comprender nuestros errores, reiterados históricamente a través de rutinas, que vestimos de palabras y pensamientos, y que nos mantienen atados a realidades adversas.

Y es que son tan fuertes estas costumbres lingüísticas que seguiremos tal vez eternamente reproduciendo las ideas incluso equivocadas de nuestros padres, esas que hicieron inconscientemente y que, a su vez, nos enseñaron como fruto de sus propios desconocimientos, sustentados en sus creencias amañadas obteniendo, aun sin querer, los mismos resultados de vida de los que ellos denigraron. ¡Y ello sí que no tiene sentido!

De esta manera, al asumir que todos esos lineamientos formativos empezaron desde el vientre materno y que fueron transmitidos a través del lenguaje, podemos proponernos realizar cambios en dichas realidades sin descalificar a nadie, simplemente cualificando nuestros pensamientos.

Así, poco a poco, lograremos que nuestra mente, con sus símbolos e impresiones acústicas consolidadas en frases, realidades, creencias visionadas y verdades únicas, transforme esas realidades y le otorgue un mejor sentido a nuestras coexistencias.

Bajo esa lupa, no podemos negar la existencia de sin sentidos o contra sentidos en nuestras vidas ya que, en el fondo, nuestras realidades y vivencias dependen de ese limitado lenguaje.
No obstante, no tenemos que seguir repitiendo eso que nos afecta e infecta, cuando podemos asumir el hermoso reto de reprogramarnos con expresiones alentadoras, nutritivas y motivadoras para nuestras vidas.

Es preciso aceptar que todo lo que pensamos y expresamos se convierte en imágenes, ilusiones, representaciones y reflexiones, que se proyectan como realidades, lo cual nos lleva a deducir que podemos, al cambiar el significado de las palabras, darle otro sentido a nuestras existencias. ¡Y ello sí que vale la pena!

Consideramos por ejemplo, que uno de los muchos indicadores cotidianos que nos permiten determinar el grado de satisfacción de nuestra vida, está relacionado con los saludos. Regularmente decimos “buenos días”, pero también expresamos con nuestros gestos corporales y faciales, nuestras verdaderas intenciones.

El encuentro con otro ser, como indicador de sentido de vida, nos sirve de diagnóstico para darnos cuenta, de cómo pensamos al respecto de dicha relación, de nuestra actitud frente al día a día e incluso, del sentido que le damos a la vida.

Así las cosas, un saludo caluroso debe servir para motivarnos al encuentro y para contagiar ese buen estado de ánimo a otras personas y demostrar así que disfrutamos del intercambio que allí se produce.
Por el contrario, dejarnos guiar por sentimientos de depresión, estrés y egoísmo sólo nos lleva a que, en lugar de “bien decirnos” a través de un saludo, “mal-digamos” de nuestra propia existencia.

Es necesario tener en cuenta, entonces, que la comunicación es un ejercicio integral que, además de emitir sonidos e imágenes a las que vestimos con gestos corporales y faciales, trasmite todo lo que fluye desde nuestro ser, incluso, lo que realmente estamos pensando o lo que disfrazamos con palabras gratas.

Bajo esa perspectiva, no hablamos de “bien decir” sólo como palabras para nuestras vidas y las de los otros, además proponemos cuidar que nuestra comunicación nos conecte con la misma Creación.

En tal sentido, esperamos que cada vez que hagamos referencia a nuestro lenguaje tengamos en cuenta que no estamos hablando exclusivamente de signos verbales, sino de un todo que incluye, además, los gestos, las tonalidades y el mismo significado que en nuestro núcleo familiar o clan se le dio a cierto término, lo cual es el origen del sentido que cada quien le da a la vida, a través de sus mismas palabras.

Es importante tener en cuenta que, durante un intercambio de palabras, una sola expresión puede diferir en su significado para quien funge como receptor y para quien emite el enunciado.

Lo cierto es que expresiones como: “ahí voy llevándola”, o “igual que como cuando usted era pobre”, o “para qué quejarme”, son verdaderos indicadores sobre la necesidad que tiene esa persona de transformar su propia vida.

Lo ideal es que si estamos entendiendo estas reflexiones, eliminemos de nuestro lenguaje aquellas palabras y visiones que reflejan desdichas y que insinúan algunos despropósitos que, seguramente, están cargando nuestras existencias.

Percatémonos que cada reencuentro con otras personas es una posibilidad de compartir nuestro calor y energías, gracias a esa fricción, que no debe ser vista como un conflicto sino como una oportunidad para complementarnos a través de nuestras diferencias.

Empecemos, entonces, a programar esas nuevas expresiones, para dar un mejor sentido a nuestras coexistencias.

Cada vez que nos sintamos “cargados”, recordemos que, a partir de sonidos, vocales, consonantes, palabras, frases y conceptos, fuimos percibiendo la realidad que hoy proyectamos y

que constituye una versión del mundo que, si bien puede ser distinta, la vemos como única debido a esos significados equivocados que tal vez nacieron desde mucho antes de nuestra gestación.

Y así como el saludo es un indicador importante de nuestro estado de ánimo, hay otros conceptos básicos que convertidos en posesiones reflejan nuestra posición con respecto a enfrentar el día a día. Por lo tanto, si nos mantenemos en lo que hemos venido proyectando como un proceso de crecimiento, no debemos perder de vista cómo, desde nuestros primeros días, fuimos programados con una de las palabras más comunes y repetidas inconscientemente como proyecto de vida: casa.

Para alcanzar el léxico que hoy predicamos nuestros padres y cuidadores trabajaron letras y sonidos, por lo cual la c y la a forman la silaba “ca” y la “s” y la “a” consolidan el fonema “sa”, palabras que, unidas, nos llevan hoy a imaginar ese espacio de habitación que relacionamos con una necesidad primaria.

Más hasta allí no hay nada nuevo. Pero aunque los miembros de una misma comunidad comprendan dichos fonemas, no todos ellos se imaginarán la misma CASA al escuchar o percibir dichos sonidos y sus significados particulares.

Lo trascendente es que se le da tanta fortaleza a ese término y se consolida en su imaginario todo un proyecto de vida, que cuando se nos presentan desequilibrios emocionales por no haber obtenido esa casa añorada, trasladamos a dicho concepto todas nuestras desdichas, esas que nos quitan el deseo de vivir. Y hasta obviamos que lo ideal debería ser, no tanto construir sus paredes para fomentar nuestras interrelaciones, como sí consolidar un hogar a través de dichas interacciones.

El tema de los significados es tan profundo que dicho contexto nos induce a creer que, al no lograr habitar en esa casa soñada, somos unos fracasados y, por ende, terminamos reproduciendo en lo exterior esas expresiones desagradables, de rencor y resentimiento, que contamina todo nuestro universo simbólico. Y es tal el grado de énfasis de dicho imaginario que por falta de ese bien preciado, terminamos despreciando lo más valioso que tenemos: nuestra propia vida.

Obtener o no una casa no puede ser el principal propósito de nuestras coexistencias. Y seguir fundamentando nuestras percepciones sobre lo que es realmente la vida, basándonos en los anhelos promovidos por el comercio y sus indicadores económicos, debido a que ello nos lo fundamentaron desde los días de infancia, refregándonos así esa “memoria colectiva”, no puede valorarse como algo coherente.

Nuestro modelo mental no puede seguirse estructurando sobre ilusiones mercantiles, que han convertido dichos ideales, en algo más que satisfactores para nuestras necesidades básicas primarias.

Reflexionemos al respecto de dichos ideales y las cadenas conceptuales en que nos hemos esclavizado. Incluso desde otra orilla, tengamos en cuenta que quienes fueron maltratados en los días de la infancia o percibieron situaciones desagradables en sus casas, tampoco le podrán dar a ese concepto de casa, una traducción diferente a ese negativo recuerdo que cargan con el disfraz de sufrimientos.

Esto quiere decir que es momento de reconocer esas visiones ancladas en nuestras mentes no sólo como innecesarias sino, además, como dignas evacuadas o trasformadas.
Obviemos todo aquello que nos lastima. Aprovechemos nuestra invitación reflexiva y saquemos de nosotros aquello que nos está haciendo daño.

Asimilemos cada nueva enseñanza, y aunque la mayoría aprendimos, desde las primeras palabras, algunos significados nefastos y negativos transmitidos por nuestros cuidadores, no estamos

obligados a reproducirlos y menos a mantener las mismas ideas y significados frente a un mismo concepto.

Incluso, si estamos inmersos en dificultades de pareja y nos cuesta el consolidar un hogar, es probable que se requiera un dialogo profundo para sanar esos recuerdos malformados y consolidar así otros propósitos diferentes con respecto a todo aquello que significa el habitar en una casa.
Incluso, si nuestros ancestros nos legaron sus dificultades para obtener o cohabitar en esa casa anhelada, ello no debe ser excusa para seguir reproduciendo ese maltrecho proyecto de vida en nuestro ser.

Con o sin ese bien, nosotros podemos construir un nuevo sentido para nuestras coexistencias puesto que depender de la adquisición de objetos, así estos sean prioritarios socialmente, no es lo más coherente.
Ello solo hará que nos sintamos deprimidos o molestos si no alcanzamos esos indicadores económicos imaginarios, que nos vendieron como modelos de propuestas exitosas.

Por ello, para comprender mejor a qué hacemos referencia, basta observar con más atención nuestros propios gestos y entonaciones, alrededor de ciertas expresiones.
Probablemente a partir de esa revisión encontraremos otros significantes, que se desprenden emocional e inconscientemente de cada contexto, a través del cual consolidamos nuestros modelos y proyectos de vida.

Asumir que un mismo término, dentro de nuestro lenguaje, puede ofrecer diferentes realidades para cada una de las personas que se formaron en una misma comunidad, significa a la vez que debemos cuidarnos mucho de aquello que vamos a emitir.

A ello sumemos que cada palabra puede diferir, según la tonalidad o el gesto con el cual se le acompañe y el contexto que el emisor le quiera dar, lo cual explica por qué es tan fácil que se presenten conflictos a diario.
Lo que nos debe denotar las complejidades de una buena comunicación y el énfasis que este tipo de ejercicios deben tener en nuestro día a día.

Definitivamente creemos que podemos ser más de lo que hoy pensamos y se trata de no alejarnos tanto de nuestro universo interior, entendiendo que esas expresiones inconscientes hacen parte de una dimensión mental intrínseca que nos sofoca y que, como reflejo, proyectamos a través de nuestras palabras, emociones y acciones.

Lo importante es asimilar que son simplemente “imágenes acústicas”, ruidos mentales que regularmente se acompañan de esos otros factores que, escondidos en olores, sabores, sentimientos, nos reflejan un gusto o disgusto por algo o alguien.

Esto quiere decir que podemos trasformar esa dimensión interior, ya que como lo hemos venido expresando ese todo forma no sólo el gran tren de nuestros recuerdos, sino el avión de nuestras expectativas, convirtiéndose en insumos inconscientes que se pondrán en marcha con cualquier impulso nervioso, una vez se conecte nuestra percepción a esas huellas mnémicas que constituyen nuestro modelo de pensar.

Esos pensamientos que percibimos como dolorosos son solo el reflejo de esas reiteraciones, que para los terapeutas simbolizan nuestras heridas mentales y que no cicatrizan debido a tantos recuerdos o desilusiones que, lógicamente, debemos evacuar para poder sanar nuestras mentes.

Lo pertinente es evitar reproducir situaciones, que pueden ser inexistentes, pero que guardamos en nuestro *disco duro* hasta convertir este en toda una caja fuerte, debido a interpretaciones erradas de la realidad; esas que ¡hoy tenemos la posibilidad de cambiar!

No es justo con nosotros mismos el hacernos daño, cuando tenemos la capacidad para evacuar y transformar dichas sensaciones, enalteciendo nuestras coexistencias con mejores prospectivas.

Sabemos que la profundidad del tema amerita todo un estudio de maestría, para intentar comprender a fondo nuestro contexto lingüístico. No obstante, no vamos a ahondar en más detalles. Solamente consideremos que es preciso aceptar la necesidad de mejorar aquello que pensamos y decimos, ya que ello se ve reflejado en lo que hacemos y sentimos.

Lo importante, para cada caso particular, es lograr determinar si todos los imaginarios e ilusiones que nos afectan, están acordes con el sentido de vida que nos proponemos alcanzar.
Esta revisión hará que algunas expresiones trasmitidas, incluso a través de un simple saludo, nos demuestren si existe o no esa armonía que anhelamos para nuestro ser interior.
Se trata no tanto de alcanzar una concordancia con lo que nos propone el mundo exterior, del que dependemos tanto, sino de vislumbrar cierta paz y tranquilidad incluso en momentos de aparente tensión.

Hacernos conscientes de ese lenguaje inconsciente y que puede estar siendo el generador de nuestros nuevos logros, incluso para nuestras propias expectativas es, entonces, otro de los grandes retos de este proceso, encaminado a trasformar poco a poco nuestros hábitos para llevarlos hacia propuestas saludables de vida.

Tengamos en cuenta entonces el orden en que asimilamos nuestras ideas, recordemos que aprendemos inicialmente unos sonidos que convertimos en fonemas y luego en palabras, las cuales son generadoras de imaginarios y por lo tanto de unos significados, todos ellos expresados a través de nuestro lenguaje, que a su vez consolida un modelo mental, una forma de pensar. Ello quiere decir que esas palabras y sus conceptos nos hacen percibir y entender las cosas desde determinados contextos, construidos a partir de una orientación general dada por nuestros cuidadores.
Por lo tanto, si los pensamientos forjados desde el hogar nos han hecho comprender la vida tal y como la reflexionamos a diario, aquí y ahora, podemos y debemos cambiar aquellos conceptos que no estén acordes con lo que necesitamos para tener una vida más tranquila.

En otras palabras; si todo nos parece malo, negativo, odioso y hasta nos incita a no desear vivir, no podemos seguir buscando la solución exclusivamente en situaciones externas. En efecto, el problema no está en ese mundo exterior, sino en la forma como los percibimos.

Es claro que nos hicieron creer desde nuestros primeros años que este mundo es tal y como lo suponemos hoy; ahora, después de tantas reiteraciones creemos y nos recreamos exclusivamente en esa idea.
Sin embargo, tenemos la posibilidad de transformar pensamientos, traducidos en palabras y comportamientos, desligándolos de significados adversos para empezar a percibir ese mismo mundo desde otras lógicas.
Para ello es indispensable que confrontemos ese otro mundo, influenciado por nuestras creencias y por el lenguaje que se programó como verdad revelada.

Se tratará siempre de comunicarnos mejor con nosotros mismos y con los demás, entendiendo como tal entrar en común, en comunión o en comunidad de acuerdo al significado etimológico de la palabra comunicación.

Nuestros ancestros griegos, utilizaban el término koinonia para estas cuatro acciones. Sin embargo, nosotros preferimos separar cada una de estas expresiones. No asumimos que al comunicarnos entramos en común con los otros, nos convertimos en una comunidad.
Tal vez, la razón para no aceptarlo, es que no sólo no nos sentimos compartiendo los mismos espacios con nuestros próximos sino que además nos cuesta el hacer comunión con ellos.

Más allá de intercambiar información con los demás, el objeto de cada interacción y relación es el poder comunicarnos con los otros y con nosotros mismos: integrarnos. Este concepto es vinculante, sin que con ello pretendamos entrar en ámbitos profundos de la semántica y la semiótica.

Lograr que cada expresión nos introduzca en el universo de bienestar que tanto anhelamos es nuestro verdadero reto.

Alejarnos de aquel lenguaje inconsciente desintegrador, es un maravilloso ideal puesto que las actuales sociedades no comunican, más bien, desinforman generando lo que regularmente se traduce en divisiones y traumas.

En tal sentido, seguir reproduciendo en nuestro mundo exterior una realidad conflictiva, sólo nos sofoca. Dicha postura no es coherente aunque ello parezca normal en una sociedad que pretende conducir nuestros pensamientos, palabras y acciones hacia el egoísmo y por ende la agresión.
Aceptemos que así nos cueste asimilar las sobrecargas que visionamos en la mayoría de nuestros actos habituales no es correcto que expresemos esta incomodidad con tonalidades agrestes, aparentemente inofensivas.

Sentimos, tras compartir estas experiencias constantemente en talleres, que es igualmente errado especular que son los demás quienes nos perjudican y molestan.

Algunos estudiosos del famoso efecto espejo o de las proyecciones de las que hablan los terapeutas, han querido demostrar que lo visto en los demás, simplemente refleja aspectos que debemos modificar en nosotros.

Es así como quien funge de emisor genera su propio reflejo que incluso puede ser contrario a lo que creyó haber proyectado; el receptor, pese a ser este sólo un traductor de lo que el otro quiso expresar termina siendo inconscientemente provocador de posturas contrarias que pueden llegar a tener efectos letales, como nos lo demuestra la historia guerrerista de nuestra especie.

Por esta razón, consideramos que es el momento de terminar con esos ciclos verbales sin sentido, en los cuales esperamos que los demás sean los que cambien.
Dicha postura sólo conlleva a que en lugar de corregir nuestras acciones incorrectas, incoherentes o quizá inconsecuentes, prefiramos calificar, juzgar, condenar y hasta mal educar a quienes, conscientemente estamos decididos a formar bien.

Así las cosas, lo triste es que hemos convertido estas actitudes agrestes en una especie de lógica académica y social donde se premia con diplomas y medallas, no tanto a quien aporta, sino al que se aparta de sí mismo.

No pretendemos descalificar este tipo de merecimientos, pero sí hacer énfasis en que es recomendable revisar las incoherencias que nos deforman.
Al respecto, creemos que podemos consolidar en estas sociedades una armonía que sin unificarnos no nos mortifique.

¡Que maravilloso que atendiéramos los efectos de nuestras palabras, las mismas que repetimos e incluso amplificamos a través de nuestros medios de información masivos, esas que hoy están plagadas de agresiones!

Puesto que es más difícil percibir la vida desde esta manera, seguiremos insistiendo en la necesidad de detenernos por unos instantes para repasar diariamente nuestro propio lenguaje, pensamientos y expresiones proyectadas regularmente a través de nuestros hábitos.

Es probable que logremos reconocer, por fin, esa carga agresiva e incluso violenta, que ha predominado histórica y cíclicamente y que está llamando nuestra atención tan solo para ser corregida.
Si así lo consideramos es necesario permanecer en este tipo de ejercicios reflexivos vestidos de motivaciones el mayor tiempo posible.

Si por el contrario este tipo de revisiones nos cuestan, debemos observar con más detalle, los comportamientos y actitudes cotidianas propias para luego si al corregirlas poder ayudar a otras personas con quienes cohabitamos.
Intentemos eso sí primero que todo encontrarle alguna explicación lógica a las actitudes agrestes propias, esas que se presentan en nuestras diarias interrelaciones.

Se trata de profundizar, a través de cada nuevo encuentro, para analizar el lenguaje cotidiano y sus significados en cada uno de los intercambios comunicacionales.
De esta manera, no perderemos la oportunidad permanente de dialogar con esos otros seres sobre lo que estamos observando y sobre lo que se ha venido convirtiendo en todo tipo de desencuentros.

Con esos próximos y quienes nos lo permitan cuestionémonos mutuamente sobre la manera como esas palabras y pensamientos agrestes están explicando algunas de esas viejas heridas que han teñido ese pasado con colores de sufrimiento que en ocasiones hacen nuestra vida lúgubre y pesada.

En tal sentido es muy importante que nos demos cuenta, por qué algunos de nuestros pensamientos resultantes de la memoria individual y colectiva agreste se traducen en conflictos y en posturas, incluso corporales violentas que adoptamos contra seres queridos o cercanos.

Lo básico es asumir que como seres de interrelaciones, estamos mediados por una comunicación, que debe ser integradora. Ésta se expresa fundamentalmente a través de nuestro lenguaje, dando así un sentido más amplio a cada expresión emitida, como reflejo de nuestros pensamientos.

Por lo tanto, lo ideal es que antes de intercambiar información con los demás, como seres pensantes, busquemos comunicarnos con nosotros mismos.
Además, no podemos obviar que toda comunicación implica revisar esa información que nos entregaron y que nosotros traducimos a nuestro acomodo debido a ideas equivocadas que nos mantienen atados a recuerdos de un pasado.

Con esa perspectiva trasformadora que debe partir de nuestro ser interior, debemos permitirnos replantear cada información, en especial esa que genera erradas expectativas en nuestra mente. Visiones que convertimos en deseos de lo que suponemos debe acontecer para estar bien sin importar incluso que con ello podamos afectar otras vidas.
Más estas son simplemente ideas que se proyectan hacia un futuro que probablemente no tendremos, si no atendemos el presente que nos está sofocando.

Intentemos, entonces, con todos esos nuevos insumos, consolidar un mejor presente donde nos comuniquemos de forma más humana con todo lo que representan nuestras coexistencias para así entrar en comunión con los demás.

Como lo hemos venido indicando, las dimensiones en que se mueven nuestros seres, van más allá de contextos físicos o mentales.
Estas interacciones, a su vez, están conformadas por una información que traducimos en un lenguaje.

Estamos inmersos en una enorme multiplicidad de procesos e intercambios que poco o nada comprendemos y menos percibimos. Aunque inicialmente atendemos al contexto que responde a

nuestros mayores significados, a través de la palabra, éste no puede seguir siendo el único referente para interpretar nuestras vidas.

El comunicarnos es algo más profundo, más integrador. Y el lenguaje solo tiene dentro de esos ámbitos un pequeño espacio al que además estamos mal utilizando.

Cada interrelación nos denota, si así queremos aceptarlo, que hay algo más para compartir, algo que nos está proyectando otras oportunidades diferentes para disfrutar de todo y de todos. Incluso al hacernos más conscientes de la perspectiva de fondo y no de forma que nos entrega cada palabras y sus contextos trasformamos nuestras existencias y así, todo comenzará a cambiar.

Sentimos que si logramos cambios en aquellos conceptos que nos reprogramaron desde nuestra casa, familias, colegios, organizaciones y la misma sociedad a la que pertenecemos, podremos ver nuestras cotidianidades de otra forma.

Vale la pena que nos permitamos una apertura mental para comprender que lo que pensamos puede ser repensado desde otra lógica para hallar otro sentido más digno, fraternal, servicial y armónico con nuestras coexistencias.

Si nos ocupamos de detallar mejor todo lo que nos delimita nuestros pensamientos, la misma información que se emite a través de una memoria colectiva, que en sus prédicas reproducidas en nuestros procesos educativos nos ha invitado a buscar el bienestar general, lograremos visionar otros contenidos a través de sus esquemas de comunicación, esos que hoy proyectamos con algunas contradicciones dignas de ser reformuladas.

Cada palabra, pensamiento y acción, en su todo nos debe inducir a otros comportamientos menos agrestes, individualistas y egoístas.
Por el contrario, esa actual, estrecha y sesgada visión que nos aísla solo induce inconscientemente a pensar la vida desde los sin sentidos, aún para quienes logran estándares que el mercado global ha etiquetado como “exitosos proyectos de vida”.

Tenemos la capacidad individual de cambiar el significado de los conceptos aprendidos; por lo tanto aspiramos que el nuevo modelo mental que se proyecta en estas reflexiones, nos permita asimilar que hay otros significados para cada una de las palabras que usamos. Se trata de otorgarles a estas nuevos conceptos, unos que realmente, nos den un sentido a nosotros mismos.

Atendamos las sugerencias de algunos sabios: “si queremos trasformar el mundo, simplemente debemos cambiar el sentido a nuestras palabras”, de allí que si nos proponemos una mejor comunicación, dejemos de entender este instrumento de vida que somos nosotros mismos, no como un medio o mecanismo sino como un todo integrador.

Hagamos incluso de dicha práctica normal de informar una posibilidad de introyectarnos con los demás, de integrarnos, dando a este concepto mejores significantes, tales que desde su etimología fundamenten las motivaciones que necesitamos a diario para estar en común, en comunión, en comunidad.

A partir de estas reflexiones, propongámonos dejar a un lado aquellos recuerdos de algunos de esos entornos donde aprendimos el incoherente significado de algunas palabras y los comportamientos que de allí se derivaron para provocarnos hoy respuestas adversas.
Profundicemos si es el caso en los orígenes de dichas situaciones, hasta que logremos evitar el seguirlas reproduciendo en nuestros hábitos.

Se trata en todo caso de comprender qué recuerdos innecesarios, deben ser ya obviados, debido a que ya no nos están haciendo bien y permitirnos otra lectura diferente de la vida. Una que nos permita lograr un mayor sentido a lo que somos, tenemos y hacemos.

Si nos cuesta aceptar algunas situaciones, busquemos explicarlas desde otros trasfondos, construyamos con ellas nuevos significados, entendiendo qué las palabras nos impiden ver la vida desde nuevas lógicas posiblemente más fraternales.
Asumamos la búsqueda de cambiar el contexto de aquellas frases que sólo tiñen con sus tonalidades conflictivas las situaciones que se nos presentan a diario.

Estamos inconscientemente sumergidos en una memoria colectiva, que como nuestra “piscina de aire mundial” de la que hemos venido haciendo referencia, no percibimos y menos valoramos. Más su herencia genética informativa, nos ha llevado a asumir actitudes predadoras y ver en éstas la mejor opción para subsistir. Sin embargo, ello es algo digno de ser revisado y replanteado.

Contamos con instintos, es cierto, pero uno de ellos, el de proteger nuestra vida e integridad, lo hemos confundido con aquellos apegos que nos llevan a apropiarnos de todo y de todos, con lo cual sólo hemos magnificado lo que no tiene razón de ser, como es el caso de nuestras diferencias.

De acuerdo con algunos antropólogos, nuestra postura predadora se ha convertido en fundamento para sentirnos rivales y no próximos, lo que afecta nuestra esencia interrelacional e infecta a diario a nuestros seres amados y a los que comparten nuestro mundo y entornos.

Lo más importante para descubrir en la nueva realidad que promovemos, es que debemos vislumbrarnos como seres en crecimiento y gracias a nuestros conocimientos, seguir modelos de vida que dignifiquen nuestras condiciones y no que nos conviertan en bestias.
Es probable que muchas de estas actitudes nazcan de nuestros desconocimientos, los mismos que nos incitan a evitar comunicarnos con coherencia.

Preconceptos paridos de nuestras propias ignorancias como belleza, riqueza, éxito, pasión, lujo, prestigio, etc., hacen parte de contextos relacionados a propuestas que nos inducen al mundo de las posesiones y posiciones sociales, para dar el valor y sentido a nuestras coexistencias, pero que bien sabemos deben ser revaluados ya que nos llevan a proyectarnos solo a través de lo exterior.

La misma globalización nos está demostrando la necesidad de valorar más términos como fraternidad, mayordomía, realización, compartir, crecimiento, los cuales fortalecen nuestras vidas e interrelaciones.
Como dirían los expertos en informática: hay que recodificar todas las imágenes acústicas que nos programaron desde nuestros genes. Para dar a esas frases decodificadas una nueva codificación.

Somos más que maquinas pensantes, somos seres maravillosos, pero no somos capaces de apreciarnos.
Lo expuesto aquí implica el cambiar los significados, de todo aquello que percibimos; a partir de una búsqueda personal en donde logremos dar nuevos significantes y sentidos a nuestras vidas, lo cual debe trasformar nuestras creencias y por ende nuestras realidades.

Somos seres de interrelaciones, inmersos en intercambios de información que conscientemente podemos convertir en insumos para nuestra comunicación, integrándonos así de una mejor forma a todos los procesos e interacciones que a diario nos ofrece el mismo universo.

Por lo tanto, estamos convencidos que cada nuevo aprendizaje a través de los procesos cotidianos y de nuestros desacuerdos, nos da una oportunidad de cambio para ser mejores seres humanos.

Decidámonos por no seguir convirtiendo nuestro lenguaje en otra desgracia como producto de esas históricas ignorancias, enmascaradas como cargas en nuestra memoria de la cual surgen ideas sin sentido y autoflagelantes.

Así que por ello es dentro de la dinámica de lectura y práctica de nuestro día a día como consideramos necesario llevar nuestras visiones personales a un documento escrito que podamos revisar a diario, donde con sumo cuidado hagamos un listado de palabras, pensamientos, acciones, recuerdos y expectativas que nos generan conflictos internos y externos; con ello, intentaremos encontrar a nuevas posibilidades y nuevos significados.

Consideramos que dicho listado debe empezarse con nuestro lenguaje cotidiano, vislumbrando la forma como éste nos permite comunicarnos o por el contrario, distanciarnos.

Al identificar esas palabras o pensamientos, debemos intentar incluso reemplazarlas por otras más prospectivas y motivantes.

Se trata también de obviar frases o posturas groseras o agrestes que nos lesionan tanto a nosotros como a los demás.
Al hacer este parafraseo éstas se deben reemplazar por otras frases que, incluso, nos incentiven y motiven a vivir.

De esta manera, si nos permitimos transformar algunas de esas palabras que usamos inconscientemente, por nuevas frases positivas, y las expresamos conscientemente, nuestras nuevas realidades tendrán mejores motivaciones promoviendo un mejor sentido para nuestras coexistencias.

Revisar y cambiar palabras, comportamientos y actitudes será un proceso lento, pero seguramente reportará grandes resultados.

Bajo esa mirada, propongámonos “bien decir” de todo y de todos. Hablar bien de todas las situaciones que acontecen y personas con quienes nos crucemos en el camino. De lo contrario, aun haciendo pequeñas insinuaciones, molestas, sobre los demás, estamos mal diciendo de sus vidas.

Aceptemos que no necesitamos usar palabras grotescas, agresivas o de conjuros especiales, para hacerles daño a los demás. La vida también es comunicarnos mejor e intentar en cada encuentro el acercarnos más.

Por lo tanto hay que sentarnos a dialogar con nuestros próximos frente a los hábitos, las interrelaciones y las interacciones que nos afectan.
Evitemos el seguir haciendo énfasis en aquellos aspectos que están generando molestias, roces, choques, agresiones, malestares e incluso violencia, y permitámonos asumir el reencuentro más que como un debate o enfrentamiento, como un espacio de consolidación de acuerdos y de recomposición de la relación.

Lo ideal sería el dejar de insistir en aquello que no nos gusta que nos hagan, y que por lo tanto nos disgusta. El énfasis está en no reiterarnos en aquello que hacemos y que agrede o molesta a los otros.
Posteriormente debemos elaborar un listado, al lado de esos próximos, en donde nos concentremos en expresar acuerdos de convivencia.

El camino de comunicación debe guiarnos a coordinar nuestros pensamientos palabras y acciones de forma coherente, consecuente y correcta en pro de un bienestar general.

Indudablemente, somos libres de expresar lo que deseemos y de la manera que queremos hacerlo, sin embargo, no podemos pensar que tenemos la libertad de agredir a los demás.
Por lo tanto si aceptamos el bienestar como un derecho, es nuestro deber agradar a otros PRÓXIMOS; puesto que se confunde frecuentemente la libertad, con una licencia para hacer lo que queremos, es muy importante que tengamos en cuenta las palabras y conceptos que nacen de

esas decisiones comunicacionales y que nos deben llevar a revaluarnos constantemente a integrarnos.

Hacer lo que se quiera no es forzosamente una señal de autonomía; con frecuencia es un acto de rebeldía contra figuras autoritarias reales o imaginarias. En tal sentido, no podemos seguir confundidos, pensando que los cambios sólo se logran con revoluciones y ejercicios de fuerza. La mejor trasformación debe partir de nuestro ser interior.

El universo nos presenta un orden y aunque no lo queramos, estamos obligados a atenderlo. Por lo tanto, no podemos denigrar de la obediencia ya que ella es primordial y hace parte de todo el conjunto de hábitos que al convertirlos en acciones nos deben llevar a satisfacernos más de todo y de todas las personas con quienes convivimos.

Cuando no somos libres para sentirnos parte del todo, seguramente, cual niños pequeños, que no tienen conocimientos mayores, pero que sin embargo comprenden cómo manipular a sus padres, preferiremos seguir haciendo berrinches manipuladores frente a los demás, en lugar de buscar un acercamiento mediante el diálogo y la comunicación.
Es allí en donde está la importancia de educar a las nuevas generaciones a través del dialogo y los acuerdos de convivencia en pro del bienestar general.

En este orden de ideas, más allá de seguir pidiendo a la Creación el cumplimiento de nuestros sueños e ideales, debemos asumir la idea de cumplir con los designios de esta obra maestra que nos invita a integrarnos.

Estamos llamados a reconocernos como partes activas de cada intercambio que ejercemos durante nuestras vidas y por ende a concientizarnos sobre la importancia de que estas interacciones fluyan acordes a ese todo.
Sentirnos diferentes e incluso indiferentes a esos propósitos universales no tiene ninguna justificación.

No olvidemos que el sentido real de la vida y de nuestra libertad está profundamente arraigado en el núcleo interior de cada persona; por lo tanto mejorar nuestras interrelaciones es un requerimiento universal que no puede ser visto como una ilusión de nuestra individualidad sino como una realidad de este cosmos al que nos debemos y al que pertenecemos.

Es tiempo de bien decir, de crear y de recrearnos en esas otras nuevas realidades que nos exigen una nueva forma de pensar en pro de la convivencia fraternal: una que nos aísle de seguirnos mal diciendo.

“Hay caminos que al hombre le parecen rectos,
pero que acaban por ser caminos de muerte”.
www.cotidianidades.com

DE LA TEORÍA A LA PRAXIS

A partir de lo aprendido y atendiendo las diferentes reflexiones aportadas en el trascurso de la lectura de este texto, vamos a trabajar ahora con más profundidad el tema de la comunicación, teniendo en cuenta tanto los cuestionamientos que aquí se exponen, como las tareas propuestas.

Preguntémonos inicialmente, ¿Cuáles palabras usamos más y qué significados les damos inconscientemente a estas?

_____
_____
_____
_____

Posteriormente, revisemos las expresiones propias más usadas y las de los demás, para preguntarnos por qué éstas nos generan molestias o nos agreden en algunos momentos.

_____
_____
_____
_____

Intentemos respondernos el porqué de tantas molestias o enfados.

_____
_____
_____
_____

Una vez logremos una mediana claridad al respecto, respondamos:¿cuáles de nuestras acciones u omisiones pueden estar agrediendo o molestando a los demás?

_____
_____
_____
_____

Es muy importante que antes de preocuparnos de lo que suponemos hacen los otros, nos planteemos: ¿qué es lo que nosotros estamos proyectando en los demás?
Para responder este interrogante, es necesario tomar como indicador ese bienestar general del que hemos venido dando cuenta en este texto.

_____
_____
_____
_____

De la misma forma, cabe preguntarnos si preferimos "bien-decir" de las personas y de nuestra vida o mal decir de ellas?

_____
_____
_____
_____

Recordemos que para mal-decir de nuestros próximos, no se requieren conjuros especiales ya que nuestras palabras crean y nosotros nos recreamos en ellas, razón por la cual, con un simple gesto podemos golpear a nuestros seres queridos, con tal fuerza que haremos más daño del que puedan generar nuestros puños.

Permitámonos, como tarea diaria, revisar la forma de comunicarnos con nosotros mismos y con los demás y replantearnos si tal comunicación le está dando un sentido y propósito a nuestras interrelaciones o si, por el contrario, nos está generando conflictos y desavenencias.

Si es así, hagamos un listado de las situaciones que debemos cambiar y, poco a poco, consolidemos unos nuevos hábitos, en donde logremos compartir más con nuestros próximos, "bien-diciendo" de sus existencias.

A medida que sintamos que crecemos en algunos aspectos y dejemos atrás algunos comportamientos y acciones, sugerimos continuar con el listado de términos propuesto en párrafos anteriores y ubicar en dicho documento las otras frases y actitudes que, poco a poco, priorizamos y que deben reemplazar aquellas decisiones que nos generaban desavenencias.

Lentamente iremos denotando como nos vamos "abriendo" a nuevas y mejores reflexiones.

Cuentan que se encontraron dos amigas y una de ellas se mostraba muy molesta, por lo que la otra le preguntó qué era lo que le sucedía. Así que, después de escucharla con mucha paciencia, le dijo: - No son las personas las que te molestan, sino que eres tú quien se molesta por lo que las personas dicen, hacen o dejan de hacer. Por lo tanto, la solución a esas molestias, está dentro de ti. Debemos dejar de querer cambiar a todos los demás, cuando lo que debemos hacer es trabajar para cambiar en nosotros todo aquello que nos agrede o molesta".

www.cotidianidades.com

Hábito saludable número tres para la prevención de conflictos:

Es mejor AGRADAR…

que

agredir…

CONCIENTES DE NUESTRAS INCONCIENCIAS

"El trabajo tiene un doble sentido y utilidad,
le da sentido a nuestros días y utilidad a nuestras mentes".
www.cotidianidades.com

Para este tercer momento de lectura, aspiramos a que cada uno, como partícipe de esta propuesta transformadora, que estamos formulado a lo largo de estos diez hábitos saludables para la transformación de controversias cotidianas, esté consciente de los cambios que van ocurriendo en su vida gracias a lo aquí proyectado.

Nueva postura que debe permitir que nos ubiquemos mentalmente en este aquí y ahora, en este eterno presente, en el cual el tiempo, como secuencia de instantes que se suman, no afecta más que un cuerpo exterior que, como templo del espíritu, nos sirve de vehículo transitorio para integrarnos a la misma Creación.

Si logramos alcanzar este mejorado estado de conciencia, podremos lograr, también, que ya no nos contaminemos de la misma forma del estrés, ese que cunde en nuestras sociedades occidentalizadas.
Esto quiere decir que debemos hacer altos en el camino para observar más, degustar más, escuchar más, sentir más, palpar más, oler más y, por qué no reconocerlo: vivir más.

Sentimos que tomar conciencia de la vida significa no dejarnos dominar por nada, ni por nadie. Evitar el juzgar a los demás o a nuestras propias realidades, asumiendo que todo sirve para nuestro bienestar y crecimiento. Lo que debe ser el camino para sentirnos parte integral de una Creación que no sabe de medidas o límites.

Tomar conciencia implica, a la vez, hacernos dueños de nuestros pensamientos y de nuestros miedos, los cuales minimizamos gracias a estos nuevos conocimientos fraternales.

Por ello se cree que, cuando tomamos consciencia de algo, nos hacemos más observadores y que ese nuevo estadio nos conducirá, también, a reflexionar con mayor claridad, evitando enredarnos en las expectativas que nos sofocan y nos llenan de desilusiones.

El lograr ser conscientes de tantas inconsciencias, permite vernos en el hoy, sin preocuparnos del otro mañana, invitándonos además a agradarnos más en vez de agredirnos constantemente.

De este modo, confiamos en que nos ocuparemos mejor de degustar este presente, como el gran obsequio continuo que nos entrega la Creación y nos permitiremos, a través de esa visión mejorada, valorar aquello que suponemos ser.

Es así, como sospechamos que todas nuestras interrelaciones, revestidas ahora de convivencia, le darán otros sentidos a nuestras coexistencias.

En efecto, cuando tomamos conciencia de que no vivimos para los demás, ni por los demás, pero que si con los demás, probablemente podremos asumir el reto de dar lo mejor de nosotros, procurando así una convivencia placentera.

Que maravilloso que comprendamos que al lograr ese bienestar que debe irradiarse en nuestros PRÓXIMOS, nos contagiamos también nosotros de sus motivaciones y buenos ejemplos, y nos hacemos a la vez replicadores de esas sanas interrelaciones en todos nuestros entornos.

Dicho aprendizaje colectivo nos permite asimilar que no se trata de esperar nada de los demás, como sí de dar lo mejor de nosotros mismos a cada instante.

Por lo tanto, los preceptos aquí propuestos nos invitan a ser más que conscientes de nuestros hábitos y de cada circunstancia, provocada a través de esa perspectiva fraternal, la cual, poco a poco, nos debe generar cambios radicales positivos en nuestras interrelaciones.

Y es que a medida que logremos hacernos más conscientes sobre el valor de nuestras vidas, nos reencontraremos entre otras cosas, con la voz de nuestro niño interior, que lastimado por la acumulación de tantos recuerdos ingratos, está sollozando dentro de nuestro ser. Aquel que convirtió algunos de sus dolores de infancia en prolongados sufrimientos imaginarios. Los cuales sin embargo esperan retornarle a esos días de diversión con todo lo bueno y bello que la vida nos ofrece.

No hay duda que hay mejores cosas para retroalimentarnos, pero parece que nosotros hemos preferido históricamente la “comida chatarra” que nos ofrecen nuestras desilusiones.
Alimentándonos sin sentido con esos desechos que se van focalizando en algunas partes de nuestro cuerpo, hasta lograr disolverse con nuestros errados recuerdos, llevando a nuestro cuerpo a gritarnos a través de reiterados malestares que es innecesario seguir con tantas sobre recargas.

Cada vez que nos proponemos ser más conscientes de nuestras reacciones, seguramente descubrimos, todas las alertas de mejoramiento que la vida nos ofrece. Entonces veremos en ellas, con más frecuencia de lo que presuponemos, oportunidades de crecimiento y armonización de nuestras relaciones.

Es por ello que sentimos que hay que dar este gran paso transformador y, gracias al nuevo hábito de agradarnos permanentemente, permitirnos sanar muchas de esas incoherencias que, ocultas en inconsciencias, están cogobernando nuestras vidas.

Esto, tal vez, nos lleve algún tiempo lograrlo, pero debemos persistir hasta hacernos conscientes de lo contradictorio de muchas situaciones agrestes que, están allí simplemente esperando ser cicatrizadas.
No es sano seguir reproduciendo inconscientemente hasta magnificar aquello que solo es producto de programaciones ancestrales con las cuales nos adoctrinaron nuestros cuidadores. Aislemos tantos distractores, adiciones y distorsiones que solo nos separar de todo lo armónico que la Creación nos ofrece.

Es tiempo de dejar de quejarnos por las supuestas afectaciones que nos han causado nuestras incoherencias y de limitarnos con dichas situaciones que son parte de un pasado que ya paso y que al retrotraerlo solo nos pesa imposibilitándonos sanar.

Estamos convencidos que si nos proponemos cambiar muchas percepciones equivocadas acerca de nosotros mismos y de los demás, podremos realizar una verdadera tarea de crecimiento. Y con estas herramientas trasformadoras lograremos recomponer, incluso, nuestra estima.
De allí la importancia de estar abiertos a recibir el momento presente como la vida nos lo ofrece, aún si éste no coincide con nuestras expectativas.

¡Esto es lo ideal! Asumir unas nuevas realidades.

El aceptar lo que cada circunstancia nos propone, nos guste o no, nos debe llevar a la transformación y al crecimiento.
Lo ilógico sería intentar evitar lo inevitable o negar lo innegable.

Al ser conscientes que debemos degustar este aquí y este ahora, vamos asimilando además que debido a que nuestro proceso educativo comenzó realmente, al menos, siete generaciones antes de nuestro nacimiento, se hace perentorio trasformar algunos pensamientos que más que de nosotros son de dichos ancestros.

Nuestra actual tarea entonces, consiste en cambiar esas ideas añejas que nos limitan y que nos impiden reescribir, tanto nuestra vida como la de las nuevas generaciones, gracias a un estado de conciencia renovado.

No es coherente que sigamos reproduciendo aquello que bien sabemos es algo equivocado. Aceptemos que, bajo esa mirada, nuestras inconsciencias nos han llevado a preferir agredir antes de agradar, sobre todo a quienes deberían recibir lo mejor de nosotros.

Si somos seres de interrelaciones e intercambiadores constantes de información, no es coherente que estemos maltratándonos y degradándonos. Por ello, consideramos que nuestro lenguaje demanda cambios que lo hagan menos informativo y más comunicativo.

No podemos seguir proyectando una realidad bélica, que se disfraza en palabrerías decoradas con símbolos de paz o bienestar y distorsionada por el poder, la fuerza y el egoísmo. Es el momento de hacernos más conscientes y lograr percibir las cosas de una mejor forma: más integral, fraternal y servicial.

Hemos alcanzado grandes conocimientos, pero parece que nos dominan aún más nuestros desconocimientos, que se manifiestan como temores, generándonos acciones agrestes tal vez como una forma de protegernos.
Pero no es coherente seguir promoviendo un modelo mental sobre la vida, que hace énfasis en la muerte.

No debemos seguir formándonos en procesos de adoctrinamiento que nos asemejan más a bestias que a seres humanos.
Y no es que estemos contra el mundo comercial competitivo que nos asfixia, pero no debemos vernos como mercancías para un intercambio. Ha llegado la hora de percibirnos por lo menos como sujetos y no como objetos.

Somos seres humanos y es nuestro deber el estar a favor de la vida y todo lo que ello significa y ser conscientes que seguir predicando el consumismo, solamente nos está consumiendo.
Nuestro énfasis debe estar en promover experiencias de vida que ya no se calquen con el mismo papel que por años nos ha tatuado tantos temores a la muerte.

Y aunque son muchas cosas para revisar el tema de nuestras inconsciencias es, lógicamente, más profundo. Sin embargo, preferimos mantener el camino que hemos propuesto desde el mismo momento en que soñamos este texto, es decir, promover una serie de hábitos, basados en pensamientos, palabras y acciones que, en nuestro día a día, aporten para construir un mundo mejor, aunque algunos “ignorantes” pretendan que en vez de aportarnos nos apartemos.

Somos seres de interrelaciones y bajo este lema, somos también lo que pensamos. Preceptos que implican hacernos conscientes de nuestro poder transformador, ante todas esas situaciones molestas y agrestes.

Tal como lo hemos venido planteando, no se trata solamente de transformar palabras y pensamientos sino además hábitos. Debido a que algunas ideas ancestrales nos han inducido a que atentemos contra nosotros mismos inconscientemente y a diario. En síntesis, se trata sobre todo de trasformar nuestros comportamientos y dar un nuevo sentido a nuestras vidas.

Es así como podemos asumir que el cambio está inscrito también dentro de nosotros, en los pensamientos, palabras e interacciones que usaremos, desde ese momento que nos demos la oportunidad de hacernos conscientes del significado que tienen esas palabras, ideas y personas, para constituir unas nuevas realidades.

No perdamos de vista que, a través de nuestro proceso de formación en el hogar o en el colegio,

nos fueron grabados y se memorizaron, insumos simbólicos o lingüísticos, que se tradujeron en las verdades que constituyen nuestras existencias.

Como lo hemos venido analizando, se nos adoctrinó, programó o educó para percibir y aceptar una realidad única, a través de una visión común, que hemos venido entronizando lentamente.
Dichos postulados, en ocasiones, se han centrado en promocionar miedos: la muerte, en aumentar nuestras ausencias y en hacer visibles todos nuestros desconocimientos disfrazándolos de rutinas.

Por lo tanto, si nos seguimos retroalimentando con los mismos pensamientos que han generado tanta violencia, a diario y como parte de un proceso histórico y si, además, los reproducimos y magnificamos en nuestras interrelaciones, estaremos simplemente coexistiendo con las mismas realidades contra las que lucharon nuestros ancestros.

La lógica, de la que tanto nos ufanamos, nos dice que es momento de cambiar de pensamientos, palabras y, lógicamente, de acciones, si anhelamos resultados diferentes.
Así que, si pretendemos transformar alguna situación que nos viene atormentando, debemos hacer las cosas desde una lógica diferente, una que nos permita cambiar esos resultados insatisfactorios.

Los mismos procesos de cambio social que ocurren a nuestro alrededor, nos han demostrado la necesidad de corregir aquello que equivocadamente hacíamos y que viene reproduciendo esos nuestros desconocimientos e ignorancias milenarias, en nuestras interacciones.

Para ello un primer ejercicio trasformador debe enfocarse en la forma como percibimos dicha situación agreste y la perspectiva como nos comunicamos con y a través de ella.
Está demostrado que, a medida que adquirimos nuevos y mejores conocimientos al respecto de algo o alguien, vamos dejando atrás algunas de esas complejas realidades, de tal manera que podemos asumir los mismos entornos como nuevas oportunidades.

En el mismo día a día podemos encontrar ciertas actividades que haciéndolas de forma diferente nos incitarán a mejorar la calidad de nuestras vidas, no obstante, es prioritario dejar de enfatizar el nivel competitivo social que tanto nos han inculcado.

Otra propuesta tiene que ver con el hacernos más conscientes del valor de cada uno de los nuevos conocimientos que adquirimos, aplicando estos en favor de la vida que es, finalmente, nuestro don más preciado.

El ideal siempre será el de evitar realizar o incentivar acciones agrestes, así algunas de ellas parezcan necesarias. Debemos reprimir poco a poco las consecuencias de una inconsciencia colectiva, en la cual se perciben estas agresiones sin razón como naturales.

En esta apuesta a favor de la vida y de aquello que constituye nuestro deseo de lograr mejores estadios es necesario, además, evitar posturas ortodoxas o defender e imponer cualquier tesis de tipo conductista.

Nuestra proyección es, entonces, la de guiar nuestras coexistencias hacia una visión que muestre la importancia que otorgamos a nuestras interrelaciones, lo cual debe tener más claridad al respecto del disfrute de la vida y, sobre todo, de hacernos conscientes de lo que ella nos ofrece.

El solo hecho de saludar a diario con agrado a nuestros próximos ya es un indicador de cambio. Ya tenemos en claro que nuestras palabras delimitan nuestras coexistencias.

Por lo tanto, si seguimos repitiéndonos incansablemente que vivir no vale la pena o que nada tiene sentido, si nos quejamos de todo y de todos, lo que provocan esas expresiones sobre nuestras existencias es el mantenernos en ese esquema oscuro y sesgado del que tanto anhelamos huir.

Ahora, si pese a la tarea de estar cambiando nuestro lenguaje desde una perspectiva positivista, no obtenemos los mejores resultados, no podemos dejarnos llevar por la desilusión. Por el contrario, la persistencia en nuestra tarea debe ser motivarnos para seguir intentándolo, cada vez con más fuerza y coherencia.

Tengamos en cuenta que darse por vencido, ha sido históricamente parte de la tendencia que nos denota nuestra memoria colectiva. Esa, que poco o nada le ha apostado a disfrutar nuestras coexistencias y las interrelaciones que se entretejen a diario en medio de ellas.

Insistir y persistir, deben ser nuestras guías en busca de potencializar nuestra capacidad para vernos como mejores seres humanos.
Todo ello debe permitirnos, tanto aprender a valorar cada una de esas interacciones, como a agradarnos con ellas.

La misma semántica nos enseña que la etimología de la palabra gracia, se refiere a algo que recibimos inmerecidamente. Así que, podemos asumir con gratitud el estar en este mundo y el ser cada vez más conscientes de todo lo que significa estar vivos.

¡Apreciemos la vida! No es coherente seguir prefiriendo entregar algo que no tiene precio, la vida, a cambio de cualquier objeto sin valor. Es triste que en esa permuta diaria, se construya una ignorante realidad a la que calificamos como valiosa.

Dicha deprimente historia sigue llamándonos la atención para que valoremos la vida en su plenitud y dejemos de debilitarnos ante cualquier circunstancia.
Poco a poco, acumulamos todas esas desilusiones y las encubrimos como heridas, logrando que estas se distribuyan en diferentes lugares de nuestro ser y se expresen a través de nuestros pensamientos más profundos.

Se trata siempre de crecer, de mejorar por lo que debemos aceptar que, cuando la vida nos prueba, simplemente nos está tomando la lección. Aún más, cuando nos “reprueba”, nos está invitando a repasar, a revisar, a crecer.

La tarea seguirá siendo la de transformar el significado que damos a tantas palabras, reconociendo incluso que algunas constituyen falsas alarmas, que afectan directamente nuestra armonía.
No podemos dejar para el nuevo amanecer esta propuesta trasformadora, especialmente porque ese “mañana” puede ser solamente otra vana ilusión. Cada instante es una nueva oportunidad para alcanzar estos objetivos interrelaciónales.

Desde la perspectiva de reflexión constante que estamos valorando aquí, consideramos que en cada nueva vivencia, debemos visualizar cuáles son las acciones que demuestran esas cargas agresivas en nuestras cotidianidades y, por ende, deben ser transformadas.
La idea es evacuar y, porque no, borrar de nuestras mentes esos antecedentes que se acumularon y nos infectaron.

Aislar ese “sobrepeso mental”, si se nos permite la analogía, nos permitirá reconocer que es el momento oportuno para desechar las cosas que nos anclaron a esas ideas absurdas. Desilusiones que se han tomado nuestras decisiones y que se han ido acumulando para denotarnos resultados nefastos que seguimos reproduciendo en los excesos producidos por nuestros malos hábitos, no solo alimenticios, esos que nos obligan incluso al consumo de comida chatarra y que para nada nos nutren.

Es claro que, en la mente se van sumando nuevas acciones incoherentes plagadas de: dilemas, roces, choques, crisis, violencia, expectativas, ilusiones, en fin, toda una serie de imágenes disfrazadas de recuerdos, que impiden que logremos la armonía. Todo ello porque ese cúmulo de malformaciones están interconectadas a percepciones negativas al respecto de la misma vida.

Todo tiene un orden perfecto, así algunos quieran tildarlo de caótico. Visión que debe motivarnos a asumir la valiosa tarea de adecuarnos a esta secuencia ordenada del universo e integrarnos a ella, desde una forma de pensar consecuente a dichos propósitos.

Insistir en la violencia y la muerte argumentando que hay animales que depredan para mantener un equilibrio natural, no es del todo cierto ya que instintivamente parece que solo los humanos con nuestro libre albedrio queremos sentirnos exentos de las leyes universales.

Guardamos la certeza que es necesario construir nuestras realidades con mejores experiencias que aquellas hasta ahora no evacuadas sanamente.
Se trata de intentar, al menos, renovarlas, y llenarlas de distintos imaginarios, gracias a que comprendemos que el mundo está en nosotros mismos.

Lo ideal es evaluar constantemente los pensamientos y palabras que nos son útiles para estos nuevos propósitos. Insumos lingüísticos, con los que podemos dar inicio a una reprogramación, en la cual las ausencias, desconocimientos, miedos, especulaciones e ilusiones erradas, ya no nos dominen, ni contaminen.

La preciosa tarea que se propone en estos párrafos, debe llevarnos a través de un lento proceso que nos lleve a consolidar, a través de nuestras palabras, otras realidades impregnadas en mejores creencias, trasformando así esas verdades que nos proyectaron nuestros cuidadores, desde su manera determinada de pensar.

No falta quienes consideren estos cambios como un absurdo, siendo necesario para ellos el cambiar algunas de sus creencias. Esas que a pesar de ser percibidas como “verdades” casi absolutas no se adecúan a los actuales entornos e hicieron parte de los procesos donde fuimos formados, siendo necesario transformarles.

Evaluemos siempre los aportes que cada creencia le hace a nuestras actuales coexistencias. De esta manera, aunque es probable que no aceptemos que dichos imaginarios e ilusiones no son más que producto de engaños, desconocimientos e ignorancias, no podremos negar que esas visiones condicionan nuestro inconsciente.

No estamos interesados en contradecir creencias pero tampoco en perpetuar aquellas que nos han contaminado con su violencia. Queremos profundizar, en la necesidad de lograr cambios en nuestra forma de entender el mundo para con ello validar o no esas realidades inscritas en esa “memoria colectiva” y desde la cual se nos ha incitado, equivocadamente, a combatir y agredir, como una oportunidad loable para obtener lo que deseamos.

No faltará quien considere, sin embargo, que esas luchas nos sirvieron en ciertos momentos, para progresar. Pero, de acuerdo con esas sesgadas justificaciones históricas, nos hemos permitido ver los triunfos y las derrotas como las mejores opciones, desvirtuando mejores probabilidades. No podemos seguir consolidando nuestra egoísta felicidad sobre la infelicidad de los demás.
Ello solo ha hecho que algunas personas, se reiteren en dichas acciones agrestes, sin importar que éstas generen incluso miles de muertes.

Somos víctimas de una inconsciencia colectiva que nos indica también que es tiempo de trasformar la forma como percibimos todas esas situaciones agrestes, para permitirnos nuevas interrelaciones más sanas y fraternales.

Es necesario convertir esas aparentes lecciones de crecimiento o lesiones de decrecimiento y amargura, debido a un pasado violento, en propuestas futuristas que denoten, al menos, lo que nunca deberíamos hacer: matarnos.

Es tiempo de hacer de la vida nuestra herramienta interrelacionar.
Tengamos claro, que la violencia sólo ha generado más heridas y, por lo tanto, más violencia. En este sentido, es lógico pensar que nos debemos proponer agradarnos, para lograr que nuestras relaciones cotidianas sean más dignas de llamarse humanas.

Esa mirada fraternal nos debe servir, por ejemplo, para vislumbrar el conflicto como una oportunidad y para consolidar, a través de éste, acuerdos que propendan por el bienestar general. De lo contrario, seguiremos convirtiendo cada controversia cotidiana en otra razón de peso, para contaminarnos de esta enfermedad social desatendida o mal tratada a través de procedimientos que sólo incrementan resultados adversos.

En efecto, lo primero que debemos lograr es un cambio desde lo personal, que no es sencillo, pero sí necesario.
Se requiere que nos convirtamos en seres que buscan el bienestar de los demás, para poder encontrar el propio.

Como lo hemos venido sustentado no podemos olvidar que toda prueba, adversidad, conflicto o enfermedad, no es otra cosa que un llamado de atención, para mejorar una conducta o comportamiento, con el fin de crecer.

Y aunque por muchos años hayamos desatendido estas alarmas generales, es el momento oportuno para dar inicio a trasformaciones y crecimientos particulares haciendo uso de lo que antes calificábamos como “pruebas adversas”.

Bajo esa visión propositiva frente a los conflictos, es muy importante comprender y analizar todo cuanto sucede alrededor de los desacuerdos, que revisemos las palabras y comportamientos habituales y también nuestras creencias. Para ello, debemos tener en cuenta que estos son estereotipos, modelos o informaciones con los que, como ya lo dijimos, construimos realidades o certezas respecto a la vida.

Se trata de creer en la vida y de recrearnos armónicamente en nuestras relaciones cotidianas. Incluso, quienes estudian la procedencia de los fonemas, afirman que la raíz indoeuropea de credo, alude a nuestro corazón.
Por lo tanto, creer debe ayudarnos a entender que, en temas de realidades no comprometemos tanto la razón, como sí, nuestros sentimientos y visiones sesgadas sobre la verdad.

No es gratuito que los conflictos afecten directamente nuestras emociones.
Es por ello, que consideramos que nuestra labor no puede ser la de seguir predicando viejas creencias plagadas de desacuerdos, sustentando estas en referencias textuales, sino que debemos inducir a quienes están aprendiendo de la vida, para que asuman cambios en las creencias que determinan nuestros comportamientos agrestes, replanteándoles, en especial los que no concuerdan con esta visión interrelacional global.

Indiscutiblemente, aceptar que nuestros pensamientos ancestrales violentos están delimitando esas creencias agrestes, nos permite asumir el identificarlas con ese cúmulo de ideas programadas, algunas demasiado sueltas, sabiendo que estas nos pueden estar afectando y, sobre todo, infectando nuestro día a día.

Son esas creencias, las que consolidan lo que hoy pensamos frente a la vida, las que generan efectos sobre nuestras decisiones diarias y las que nos llevan a actuar de forma inconsciente, incluso cuando queremos hacernos conscientes de nuestros actos.
Son las creencias nuestra razón de ser, aunque sólo hagan parte de imaginarios colectivos, reproducidos históricamente de generación en generación.

Aquello que puede resultar atractivo para dichos credos, lo aceptamos como nuestra realidad, esa

que esta introducida e impregnada en nuestra mente y que sigue siendo reprogramada a través de todos los procesos formativos e informativos, ya sean sociales, académicos o culturales, razón de peso para que las concibamos como nuestra única posibilidad.

Seguramente por ello hay quienes, amparados bajo la creencia en la inexistencia de un más allá, prefieren optar por la muerte o el suicidio, pese incluso a que sus mismas creencias religiosas ancestrales, vistas desde otra lógica, nos invitan a amarnos como Próximos desde el más acá. Perspectiva, que nos indica de alguna manera para estas líneas que las creencias no son verdades absolutas, y que si las revisamos concienzudamente, podríamos obtener algunas "pruebas" sobre las incoherencias de algunas de éstas.

Definitivamente, no podemos negar que nuestros credos hacen parte de una tradición oral, de la cual derivan también algunos de nuestros procesos de desinformación, que nos impusieron y promulgaron estas como verdades absolutas.

La historia nos muestra cómo se han consolidado con estas creencias, unas realidades colectivas e individuales, que logran postulados que se asumen como totalmente veraces por muchas personas cuando es probable que no lo sean.

Por ello será que, algunas creencias tienen que ver con sofismas de distracción, es decir con supuestas realidades que aparentan estar allí sin estarlo, por lo cual parecen imposibles de erradicar para quienes se dejan guiar por ellas.
En este sentido, es necesario comprender que algunos seres humanos no sólo hacemos parte integral de dicha desinformación, sino que nos convertimos en sus reproductores.

Aunque tampoco podemos negar que en algunos casos, perder estas creencias implicaría, entre otras cosas, dejar en buena medida esa estructura mental que les ha dado forma y, por ende, obviar nuestra actual esencia pensante.

Se trata, entonces, de entender y asimilar el valor de éstas, sin desviarnos en las lógicas impuestas por aquellos ancestros cuidadores.

Como todo en la vida, las creencias tienen enormes bondades y potencialidades; a partir de ellas podemos reconsiderar otros postulados que basados en una esencia conceptual le darán nuevos sentidos a nuestras coexistencias.
Sí son entonces motivaciones para ese día a día. Por lo que como hemos insistido a lo largo de este texto, las creencias nos representan perspectivas, principios, guías, juicios y decisiones.

Gracias a nuestras creencias tenemos nociones sobre nosotros mismos, sobre las personas con quienes convivimos, sobre el mundo que compartimos y sobre la forma como suponemos que es todo a través de dicho universo simbólico.
Bajo dicha premisa, nuestras creencias impactan radicalmente la forma de comportarnos y a la vez los resultados que obtenemos a partir de cada experiencia, así que son valiosas.

Si atendemos una sugerencia teórica que define las creencias como una especie de "filtros mentales", cuya función es interpretar los sucesos que acontecen a nuestro alrededor; podemos replantear algunas de esas creencias y reafirmar sólo aquellas que propenden por el bienestar general.

Se trata de potencializar con ellas esa especie de modelo o mapa mental, a través del cual recreamos nuestros imaginarios, para darle sentido a nuestro mundo.
De esta manera, con esas nuevas creencias más interrelaciónales aquí proyectadas debemos lograr una nueva sensación de estabilidad y seguridad, si así lo deseamos, de lo contrario, sigamos dejando que algunas ideas destrocen nuestros propósitos de vida.

Quienes piensan, por ejemplo, que la vida vale la pena sólo si se tienen riquezas, preferirán suicidarse cuando tengan que encarar situaciones de iliquidez financiera.
Afortunadamente, ese mapa mental de creencias del que estamos hablando, es muy diferente al territorio que debemos recorrer en nuestros cotidianos caminos.

Revisemos entonces nuestras realidades que han sido forjadas durante nuestro desarrollo como seres humanos, redescubriendo de qué diversas fuentes provienen estas: bien sean educativas, culturales, sociales o imposiciones de nuestros cuidadores, que nos trasmitieron sus acontecimientos traumáticos o sus experiencias negativas.

No obstante, sepamos que podemos trasformar estas creencias, revisarlas y, por qué no, replantearlas. Aceptando la visión de algunos expertos entendamos que no todas nuestras creencias se basan en un sistema de ideas lógicas. Por el contrario, como lo hemos venido explicando, cada una de esas visiones está ligada a procesos formativos en el seno de nuestras familias, instituciones educativas y en la sociedad misma, en momentos que, como ya lo dijimos, nos han llevado a pensar y ver la vida de una forma y no de otra.

Puesto que dichas proyecciones las proponemos como funciones lógicas, regularmente queremos que estas coincidan con nuestras realidades, que pareciendo comunes, son individuales y, por ende, dignas de ser experimentadas.

Recordemos que, en el fondo, nuestro modelo mental nos da una apreciación sobre lo que debe considerarse como realidad o verdad y lo que no lo es. Es por ello que, dependiendo de nuestra cultura, costumbres, hábitos, o de la sociedad donde nos movemos, tales creencias, realidades o verdades, varían.

Pero para no ser tan teóricos, revisemos un ejemplo. Si nos detenemos a revisar el concepto occidental de “belleza” y la forma como nos han programado sus significados en nuestra vida, entendemos que el estereotipo “Barbie”, anhelado en medio mundo, no es realmente la única perspectiva valida al respecto. Incluso entenderíamos que hay más belleza en lo ético que en lo estético.

Hasta podríamos permitirnos comprender la vida desde una lógica diferente a la que el mismo término nos ofrece, y por lo tanto reconsiderar aquella propuesta que incita a la belleza interior. Postura que trasciende esa visión exclusiva que promulga ese precepto mercantil banal y nos induce a percibirnos como seres aparentemente feos, cada vez que nos miramos al espejo sin tener los productos que nos han vendido como complementarios a dicha percepción estética.

Somos nosotros, queramos aceptarlo o no, quienes implantamos, a partir de nuestras creencias, ese toque de realidad, que forma parte esencial de nuestra estructura mental. Por lo tanto, debemos aceptar que las creencias funcionan como la fe: no hay un sustento concreto que las compruebe. Son generalizaciones mentales, que convertimos en realidad.

Está demostrado que las creencias pueden surgir por medio del aprendizaje o por alguna vivencia y es por ello que, cuando tenemos una creencia instalada, actuamos como si fuera una verdad, que nos da mucha más motivaciones para sacar de nuestro interior todos los recursos necesarios para vivenciarla y para suponerla como cierta.

El tema es de alta profundidad pero asumamos por lo menos, que tras cada una de nuestras estructuras mentales, hay diversas creencias: algunas muy positivas y otras altamente dañinas.
Por lo cual esos pensamientos y sus realidades varían en intensidad, dándole o no sentido al mundo y a nuestra forma de ser.

Así que no es muy coherente suponer que sean esas visiones reprogramadas, las que motivan o desmotivan nuestras búsquedas, y más inconsecuente el dejarnos guiar por apreciaciones

limitantes paridas desde la ignorancia de nuestros ancestros.
Evitemos ponerle límites ilusorios a nuestras propias vivencias. Dejemos de pensar que somos violentos por naturaleza.
Entendamos que muchos de esos credos sólo han logrado llenarnos de miedos y frustraciones sin sentido.

Si queremos cambios, no perdamos de vista, que toda creencia nace de una idea que es alimentada, posteriormente, con experiencias que la reafirman.
Así que, cuando se han reunido suficientes vivencias de forma repetitiva, se refrenda esta idea inicial y se da como cierta. A partir de ese instante, todo aquello que se hace, refuerza dicha creencia.
Por consiguiente y aceptando el anterior postulado, consolidemos nuestras nuevas creencias que nos alejen de creer que nuestras actitudes agrestes son naturales o incluso necesarias.

Es más, esas creencias se han convertido de alguna forma en planes o proyectos de vida, que nos incitan a lograr nuestros objetivos sin importar a quienes atropellamos en dicho proceso. La historia intenta demostrarnos que quienes han consolidado sus experiencias y acciones futuras de triunfo han arrasado con todo lo que se les atravesaba, pero ello es solo una parte del recuento.

Y no todo lo que se cree o se dice es tan cierto.
Creemos, gracias a que generalizamos esas nuestras experiencias, las cuales adquirimos. Y luego, debido a dicha socialización reiterada, se van reproduciendo inconscientemente ideas que vamos convirtiendo en imaginarios, en realidades con carácter de verdades únicas.

Así las cosas, si algunas creencias nos están afectando, es nuestro deber evitar que nos “infecten”.
Se trata de afirmarnos en lo que sí queremos y por ende creemos y dejar de luchas contra aquello que tanto nos lastima.

Cuando creemos en algo, actuamos como si fuera nuestra única opción de vida. De ahí que no es fácil aceptar la falsedad o equivocación de una idea socialmente arraigada. Esto es debido a que nuestro modelo mental todo lo interpreta de acuerdo con esas creencias, en una especie de “círculo de realimentación”, que tiende a perpetuar lo que creemos cierto.

Somos lo que pensamos y lo que pensamos se consolida gracias a lo que creemos por lo que nuestras creencias consolidaron una forma de pensar y entender la vida, una visión que tenemos respecto de nuestras realidades.
De allí que la fuerza de éstas creencias sea tanta que, inclusive, al entregarles medios probatorios y perceptibles a quienes las sostienen y, pese a saberse equivocados, tercamente se mantienen en dicha percepción.

Para esas personas, las cosas no cambiarán mucho, por el contrario, pueden empeorar, ya que no sólo se sostendrán en su creencia sino que, probablemente, se alejarán de quienes contradicen su idea.
Incluso parece lógico que nos digan que así nacieron y así morirán.
Es muy común que, frente a una creencia y por errada que parezca, nos empeñemos en mantenerla y oponernos a todo aquel que pretenda “destruir” dicha visión equivocada.

Así que antes de querer cambiar a otros, estamos llamados a transformarnos nosotros. Permitámonos revisar algunas de nuestras creencias y, si aceptamos que nos pueden estar generando agresiones, posibilitémonos el replantearlas.

Como resultado de esas creencias adversas, encontramos que un gran número de conflictos tienen que ver no sólo con nuestro lenguaje y comportamientos, sino con ideas erradas y con sus efectos sobre nuestra convivencia.
Por lo tanto, si realmente no estamos logrando cambios perceptibles, pese a desarrollar

juiciosamente las reflexiones y ejercicios aquí propuestos, no debemos desistir. Es indispensable que valoremos nuestras creencias fraternales y los efectos que éstas tienen sobre nosotros.

Esperamos que, luego de este profundo proceso reflexivo, seamos más conscientes de que algunas realidades son producto de una narración ancestral y que a ella es a lo que llamamos vida. Realidad que se ha consolidado en un modelo mental, que se basa en nuestro lenguaje, en los imaginarios que se derivan de éste y en el sentido que le aporta cada símbolo a nuestra perspectiva mental.

Y aunque aceptamos dicho modelo mental como una propuesta colectiva y una forma generalizada de pensar, estamos en parte equivocados al permitir que se reprograme y reproduzca una información amañada, sesgada, distorsionada y hasta errada, producto de nuestros limitados conocimientos que nos han llevado a agredirnos constantemente para alcanzar unos objetivos ilusorios.

Hay cosas que debemos aceptar es cierto, pero también hay otras que necesitamos trasformar, con miras a mejorar.
Identifiquemos cuáles de esas creencias engañosas, debemos observar cómo innecesarias. Cuáles de ellas nos proyectan hacia unas realidades confusas, que se disfrazan de verdades y que, suponemos, son principios y valores innegociables. Cuáles nos guían por la inconsciencia, tanto que no nos importan sus efectos y cuáles aplicamos en todas partes sin requerirlas, promoviendo con ellas la enemistad de quienes no se convierten o no se dejan guiar por tales creencias.

Hagamos un alto en ese universo de los conflictos cotidianos y revisemos qué situaciones o personas nos inducen a ser violentos.
También reflexionemos el cuándo terminamos, desconociendo otros credos y adoptamos el ideal de hacer que los demás piensen como nosotros suponemos es lo correcto.

Es así como la historia nos demuestra que la mayoría de los grandes conflictos, inclusive personales, partieron de los cruces y choques entre creencias, que condujeron a crisis y también a guerras.

Ahora bien, no se trata de erradicar o imponer nuevas creencias, sino de reflexionar frente a toda esa gama de verdades que nos llevan a tener relaciones adversas con otras personas y con nosotros mismos.

Por esta razón, si algunas de nuestras creencias nos están incentivando diferencias, es importante que propendamos por revisar nuestras posturas, con el fin de evitar que dichas diferencias parezcan contrarias a nuestras realidades y asumir, incluso, que puedan ser visiones complementarias.

Tal vez estas nuevas reflexiones, nos pueden motivar a crecer en áreas religiosas, sociales, culturales, morales y hasta recreativas o deportivas donde, desafortunadamente, nos dejamos contagiar de visiones competitivas y, por lo tanto, conflictivas, en escenarios donde incluso dichos credos agrestes no deberían tener oportunidad de florecer.

Desde esa perspectiva, las nuevas creencias que proponemos con respecto al universo del conflicto, no pretenden que dejemos las controversias cotidianas. Más bien, sentimos que los desacuerdos deben permitirnos realizar cambios, que nos posibiliten el enriquecer nuestras relaciones gracias a nuevos y sanos acuerdos.

Ya hemos reiterado que cada conflicto, con sus llamados de atención, nos propone la consolidación de acuerdos, que incentiven el diálogo. Por lo tanto, las nuevas creencias aquí proyectadas tendrán que motivarnos a generar esos acuerdos y espacios de diálogo que

enriquezcan a través de tiempos y encuentros, el conocernos mejor y reconocernos como PRÓXIMOS.

Por tal motivo, toda nueva reflexión debe, además, permitirnos aceptar que esas mutuas diferencias no nos alejan sino que nos complementan, logrando así un nuevo trasfondo para nuestras coexistencias. De lo contrario, seguiremos perpetuándonos en relaciones irreconciliables apoyadas en esas historias milenarias de conflictos.

En tal sentido, ya debemos ser conscientes que necesitamos de las creencias, puesto que moldean nuestros pensamientos y, por lo tanto e inconscientemente, reflejan nuestros hábitos y costumbres, que no sólo son expresados con palabras, sino que están acompañados de gestos, reflejando así preferencias, satisfacciones y/o placeres.

Somos lo que pensamos, lo que creemos, así que no podemos negar que es válida aquella apreciación: “el hábito hace al monje”. Creencia que se traduce en máximas del derecho como “la costumbre hace ley”, y que nos ha llevado a imponer en vez de exponer nuestros criterios.
Lo cierto es que no podemos quedarnos atados a tantas limitantes mentales. Por el contrario, el día a día nos demuestra que en el mundo simbólico y sus imaginarios, al recrearnos en nuevas y mejores rutinas que deberían hacerse colectivas, avanzamos y nos integramos más con los demás.

No es natural que nos agredamos, lo normal es que nos agrademos, que convivamos. Así que, desde otras lógicas y al evitar repetirnos en viejos conceptos sobre conflicto, para formarnos en nuevas rutinas sobre nuestra sana, fraternal y servicial convivencia, expresada como propósito común, sospechamos que lograremos prontamente el objetivo tan anhelado de armonizar nuestras propias coexistencias.

En efecto, si nos imponemos la tarea de revisar algunas creencias, como misión especial de este capítulo, debemos darnos cuenta que algunas de ellas se han homologado con hábitos, costumbres, mitos, ritos, hechos, actos que, lógicamente, debemos evaluar.

No olvidemos que todas las informaciones con las que programaron nuestros días, desde nuestros primeros meses de vida en el vientre materno, pueden ser mejoradas en pro de enriquecer la calidad de nuestras existencias.

En conclusión, si dentro de dicha reflexión retrospectiva, analizamos las metodologías educativas que usaron para con nosotros, nos daremos cuenta que algunas de esas creencias nos hicieron sentir obligados a repetir conceptos, muchos de los cuales ni siquiera comprendimos.
Lo triste es que, desde esa memoria colectiva, se nos sigue educando hasta en estos días de desarrollo tecnológico. Por lo que parece, que tal visión común quiere perpetuarse, gracias a imposiciones y, por ende, a una violencia que como herramienta la hemos promovido como la mejor opción para conseguir la paz y la armonía.

Es entonces preciso crear y recrear nuestro día a día, para hacer de cada pequeño instante compartido, una oportunidad, para disfrutar los continuos actos por donde trasegamos y para alcanzar los grandes logros que le dan sentido a nuestras coexistencias e interrelaciones.

“¿Qué es vuestra vida?
Ciertamente es neblina
que se aparece
por un poco de tiempo,
y luego se desvanece”.
www.cotidianidades.com

DE LA TEORÍA A LA PRAXIS

A partir de lo aprendido y gracias a algunas de las reflexiones aquí plasmadas, vamos a trabajar el tema de nuestras creencias, teniendo en cuenta tanto los cuestionamientos expuestos, como las tareas que desde aquí proponemos.

Preguntémonos entonces, ¿qué creencias son realmente útiles para darle un sentido a nuestras relaciones y cuáles no?

_____
_____
_____
_____

Analizar dichas creencias no será una tarea fácil, máxime cuando aspiramos replantear aquellas que vestidas de temas religiosos, de falsas identidades y sentidos de pertenencia errados, así como de posturas de género sesgadas, nos llevan a actitudes incoherentes, incorrectas y hasta inconsecuentes para con nuestra especie.

En fin, revisemos nuestras conductas, especialmente aquellas que nos hacen reaccionar inconscientemente y de forma agreste, cuando incluso nosotros mismos predicamos acciones de respeto.

_____
_____
_____
_____

Tengamos en cuenta que algunas de esas creencias afectan o infectan nuestra visión de la vida y por lo tanto, nuestros hábitos. Por lo tanto, vale la pena hacer un progresivo análisis sobre lo que creemos y sobre las acciones consecuentes o no, de dichos credos.

_____
_____
_____
_____

Por ejemplo preguntémonos si: ¿preferimos agradar a los demás o agredirlos? Y, ¿en qué situaciones es más notorio esto?

_____
_____
_____
_____

Permitámonos, como tarea cotidiana, revisar la forma como las creencias están afectando nuestros propósitos de vida, limitando el disfrute de las relaciones e incluso determinando aquello que podemos o no hacer.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Elaboremos un listado de aquellas creencias que necesitamos trasformar y frente a ellas, coloquemos esas nuevas ideas que debemos reiterar, reemplazándolas.

Probablemente ésta será una tarea un poco más compleja, ya que ello implica, incluso, reflexionar con la familia, amigos o compañeros sobre dichas creencias. Se debe evitar, eso sí entrar en debates sin sentido y menos en imposiciones que sólo generan distanciamientos.

Se tratará siempre de enseñar a través del buen ejemplo.

Cuentan que en una cotidianidad, una abuela le quiso señalar a sus nietos la importancia de los cambios en la vida y para ello les mostró un árbol plantado en un invernadero, que no necesitaba usar sus propias reservas de agua, ya que siempre tenía su dosis diaria de riego; no sentía incluso el viento que podría doblar su tronco y no experimentaba heladas, sequías o plagas y menos el fuerte calor secando sus hojas. Sin embargo, éste no era para nada resistente a los cambios; por el contrario, en cualquier momento de adversidad climática, era susceptible de marchitarse o morir. Así que la abuela concluyó: - ese árbol sólo será capaz de sobrevivir en el invernadero, por lo tanto mis nietos, sepan que hay que aprender a sacarle provecho a cada una de las estaciones que nos ofrece la vida al natural y son esos cambios los que nos fortalecen-".

www.cotidianidades.com

Hábito saludable número cuatro para la prevención de conflictos:

Es mejor ACATAR…

que

atacar…

¡ALERTA!: VIVIMOS DISTRAÍDOS

"La dieta de la alegría:
A cada instante una sonrisa,
desde el alba y un suspiro de gratitud
al final cuando se está en calma".
www.cotidianidades.com

Hemos detallado, con suficiencia, la tesis que advierte el poder creador de las palabras y por lo tanto, su capacidad de recrearnos con ellas. Con ello anhelamos que cada uno de nosotros deje de atacar a los demás porque sí.
Así que con esa herramienta tan valiosa que burdamente llamamos "lengua" y, más bien, optemos por acatar los acuerdos de convivencia que debemos consolidar a diario con nuestros PRÓXIMOS.

Se trata de acercarnos, logrando con diálogos cotidianos, más que normas, dogmas o mitos, unos acuerdos que motiven nuestras sanas interrelaciones, sin calificar a nadie, simplemente cualificándonos con todos estos insumos que caracterizan nuestro modelo de vida, el mismo que hoy nos permite entender nuestras coexistencias de una manera y no de otra.

Consideramos que con lo que estamos poniendo en práctica, a través de esas nuevas creencias aquí plasmadas es posible percibir poco a poco el día a día desde una óptica más coherente, fraternal y servicial.

Vivimos tan distraídos de lo que nos ofrece la Creación que no nos percatamos cómo la vida se nos está diluyendo mientras despilfarramos el tiempo en medio de todas esas alucinaciones que son simplemente insumos disipadores.
Es así como la historia cíclica nos sigue llevando a permanecer en nuestras miserias, en el fango de nuestros placeres, donde dejamos de pensar incluso en nuestro propio bienestar. Aun buscando construir como humanos unos mejores proyectos de vida, muchos de esos distractores no son más que vanas desilusiones.

Por lo tanto, se trata de acatar los designios de la Creación en vez de seguirnos atacando y de fortalecer así nuestros lasos familiares, proyectando una mejor vida para las nuevas generaciones, además de darle un mayor sentido a cada una de nuestras búsquedas.
Hay que aprender a degustar cada día más, obviando el disfrute de una serie de aficiones que convertimos en adicciones. Lo ideal será siempre el aprovechar al máximo cada encuentro con esos PRÓXIMOS.

Es necesario –y esa es nuestra consideración respetuosa– que consolidemos objetivos mucho más trascendentes que den motivaciones para nuestras coexistencias, sin distanciarnos de nuestra propia esencia.
El punto de referencia a tener en cuenta frente a las expectativas que regularmente afectan nuestras realidades y que traducimos en emociones negativas, debe ser nuestra tranquilidad o armonía durante las diversas interacciones cotidianas. No olvidemos que cada intercambio activa nuestro sistema nervioso y ello lo denotamos más a través de nuestros sentimientos.

Cada interacción nos puede demostrar la magnitud de nuestra afectación. Y en aquellos casos agrestes ello se ocasionó por la suma de hechos no gratos que han ido consolidando tanto nuestra memoria individual como la colectiva.
Más no se trata de justificar con ello aquellas acciones recurrentes, violentas, rutinarias o depresivas, sino simplemente de identificarlas y transformarlas.
Esas circunstancias insinúan heridas disfrazadas de recuerdos que están allí, infectándonos, y que por lo tanto, debemos atender y ojalá sanar.

Dediquemos el tiempo que sea necesario para reflexionar sobre esa amalgama de ideas adversas que interactúan con nuestras actividades diarias y que inconscientemente motivan o desmotivan nuestras labores.

No es gratuito que en dicha revolución de pensamientos inconscientemente intentemos cerrar nuestros cinco instrumentos de percepción a nuevas posibilidades.
La vida se huele, se palpa, se siente, se observa, se escucha, se degusta, se detalla, se admira, se quiere y ello se evidencia en nuestras relaciones cotidianas.

Sin embargo oímos, pero no escuchamos, miramos, pero no vemos, hablamos, sin darnos cuenta de los efectos de las palabras y, en muchos casos, estamos de cuerpo presente en un lugar, pero divagamos con nuestra mente en inframundos inexistentes. Parecemos muertos en vida.

Queramos o no, nuestros cinco sentidos, al igual que nuestro ser están interactuando con los entornos donde coexistimos en todo momento. Y dicho proceso natural nos obliga a crear un vínculo con nuestros órganos sensoriales que cumplen una función más importante que la captura de esa información; en el fondo, con ellos nos integramos al mismo universo.

Todas nuestras percepciones son enviadas a los lóbulos cerebrales para ser luego procesadas, y dicha información, al combinarse con otra serie de imágenes e ideas, se viste de recuerdos y significados: pensamientos, que luego se proyectan en algunos casos como desmotivaciones para nuestras coexistencias, debido a que se han grabado como reflejos involuntarios que regularmente nos distancian de nuestra propia esencia y la de los demás.

Aprendamos a reconocer entonces esos sentimientos, esas expectativas, esas ilusiones que regularmente afectan nuestras realidades y que traducimos en emociones negativas o adversas que activan a cada instante nuestro sistema nervioso. Es claro que algunas de ellas nos reiteran que estamos altamente afectados por toda esa suma de recuerdos adversos que se reproducen constantemente gracias a que hace parte de esa memoria individual y colectiva, que no hemos sido capaces de evacuar.
Pero lo sano es atrevernos a atraer más aquellas remembranzas que le dan sentido y motivaciones a nuestras existencias.

Lo simpático es que cada día, aquellas expresiones exteriores que no concuerdan con nuestras expectativas se fusionan, convirtiéndose en nuevas impresiones interiores, que gracias a nuestro sofisticado cerebro, nos entregan una explicación inherente a lo que consideramos la actual realidad. Ante lo cual nuestra visión de vida también se ajusta, no tanto a lo que está sucediendo en ese mundo exterior, sino a lo que se consolida en otros universos interiores, que además llevamos programado como vivencia.

Comprender este complejo proceso nos debe llevar a entender el por qué nos deprimimos o sentimos agredidos tan fácilmente, ya que todos esas impresiones mnémicas han ido acumulándose. Obligándonos a estar mucho más atentos con respecto a todo aquello que se está reproduciendo en nuestro ser.
Por lo que no debemos descuidar todo lo que expresamos a través de nuestros sentimientos, ya que ello nos alerta para no seguir siendo víctimas de algunas de esas explosiones internas que se manifiestan como respuestas inconscientes y sin razón.

Como consecuencia, sin proponernos pasamos a ser víctimas receptoras de esos impulsos y descargas, que luego se convierten en los futuros responsables de lo que creamos y recrearemos: de muchos conflictos.
Si atendiéramos esas alertas emocionales probablemente sabríamos que sólo estamos reproduciendo una descoordinación mental entre lo consciente de nuestro ser y lo inconsciente que se acoge a dicha memoria colectiva adversa.

Tengamos en cuenta que aunque las percepciones sensoriales nos informan del acontecer del mundo que nos rodea, es el cerebro, por su parte, el que nos traduce dicha información en signos, símbolos, en fin, imágenes o realidades, que gracias a los procesos "organizados" de dicha programación mental, permiten que reproduzcamos significados y significantes, no tanto relacionados con los entornos en donde coexistimos, sino sobre los imaginarios, lecturas o realidades, que internamente vamos interpretando.

En términos más simples, eso que percibimos, lo "licuamos", hasta convertirlo en nuestra realidad traducida en pensamientos y comportamientos. Y luego bebemos ese brebaje sin saber los efectos que puede generar a nuestro ser y a los entornos en los cuales coexistimos. Sí, ese lenguaje emotivo nos indica que algo adverso está aconteciendo, no podemos dejar que se sume a nuestras creencias y menos que lo presupongamos como la única verdad compartida.
Por el contrario si logramos en ese proceso traducir las emociones en una realidad armónica, las cosas están funcionando bien.

En muchos casos construimos realidades plagadas de negaciones y conflictos. Visiones que queremos forzar en los demás, producto tal vez de un modelo educativo que históricamente ha enfatizado más en imponer criterios, que exponer argumentos.

La prospectiva violenta aquí descrita sesga su mirada en un universo de ilusiones y expectativas, que aunque no percibimos de lo exterior, lo proyectamos como real, decorando nuestras interacciones con lo que creemos sucede o suponemos debe acontecer.
Más al contrastar todo ello con nuestras interrelaciones, regularmente dichas distorsiones nos generan decepciones, rechazos y conflictos.

Lo claro es que nuestro sistema nervioso responde entonces a esos imaginarios e interpretaciones ya programadas a través de impulsos emocionales, que si sabemos identificar o leer oportunamente, servirían de indicadores para revisar aquello que se ha impregnado en nuestra mente como una verdad o una realidad.
Se dice bajo esa perspectiva que aquellos que fueron violentados o agredidos desde sus primeros años, regularmente están interpretando que los demás quieren agredirles constantemente.

A simple vista se trata de identificar esas ideas tejidas como decodificaciones hechas realidades o significados; de vernos a través de cada reacción, entendiendo que aquellas percepciones equivocadas, se deben simplemente a la consolidación de una historia sesgada de informaciones y desinformaciones reproducidas en nuestros confundidos lóbulos e identificables a través de nuestro lenguaje, pensamientos y las subyacentes emociones.

Lograr comprender a través de las palabras, sentimientos, creencias y actitudes aquellas cosas que nos impiden vivir en armonía, es otro enorme reto que debemos asumir para lograr encontrarle ese sentido a nuestras coexistencias e interrelaciones.

Tal como lo hemos venido planteando en estas líneas, debemos concretar esas nuevas posturas revisando nuestros hábitos; incluso se trata de coordinar esos estados emocionales de una forma más coherente, comprendiendo que estos se magnifican frente a situaciones o personas que suponemos nos provocan conflictos, que se salen de nuestras manos, siendo necesario entonces impedir que estos se conviertan en verdaderas pesadillas.
Además debemos aceptar que las realidades o la interpretación que les damos se encuentran viciadas por nuestros sesgados pensamientos.

Empecemos por ende a reprogramarnos con nuevas informaciones, para conducirnos a una vida en armonía dirigida a un bienestar general donde se inscriben nuestras más elementales satisfacciones. Perspectiva que nos induce a identificar también ese alto número de fobias o ansias que nos desesperan y obstaculizan la autorrealización.

No es coherente que sigamos siendo controlados por emociones, ello sólo indica que estamos perdiendo nuestra fuerza de voluntad, distrayéndonos de ese sentido de la vida consecuente que implican unas sanas interrelaciones.
No es gratuito que algunas personas no logren satisfacerse con nada ni con nadie, lo cual demuestra un estado del ser inconsciente, que hace un llamado a hacernos conscientes de lo que nos está perturbando y agrediendo.

La búsqueda es la de un gran acuerdo interior para entender lo que debe significar el disfrute de nuestras actividades diarias. Hay que permitirnos, incluso, con aquellas fluctuaciones sensoriales, trasegar tranquilamente por este mundo.
Sí, hay que asumir cada periplo a través del cual recorremos nuestros espacios cotidianos con la actitud de saber que estamos retroalimentando constantemente nuestro ser con lo mejor que nos ofrece la creación.

Contamos con cinco especiales capacidades perceptivas, pero hay que asumir también otras posibilidades, ya no relacionadas exclusivamente a toda esa amplia gama de placeres sensitivos, sino siguiendo nuevas motivaciones, alejadas de cualquier tipo de dependencia emocional. Podemos concertar con nuestros pensamientos el atender más que esas historias convencionales plagadas de visiones de éxito que nos han reprogramado, a unas nuevas inquietudes que al respecto de nuestra trascendencia vayan naciendo.

Por intentar hacernos competentes nos convirtieron en máquinas competitivas. Lo reiteramos, si nuestras percepciones sensoriales están limitadas por nuestros sesgos inconscientes y creencias agrestes, nuestra realidad lo estará mucho más. Ello es otro diciente indicador que denota la necesidad de cambiar esa programación educativa milenaria, que nos está infectando con dichos argumentos.

No es justo, repasar sin fin aquellas posturas que nos han hecho ver el mundo de una forma, pudiendo tal vez ser esta más armónica y fraternal. Y no es que estemos promoviendo utopías, por el contrario, hay que encontrarle un significado a la misma vida y por ello es preciso buscar nuevos términos que nos inciten a valorar nuestras coexistencias.

Seguir sometidos a esas realidades milenarias conflictivas, a reinos que imponen su fuerza y donde impera la muerte, a escenarios esclavizantes, especializados en coartar nuestras libertades, llevándonos a anhelar una vida mejor en el más allá, donde podamos lograr resultados que en este plano se nos impiden, es algo verdaderamente incoherente.

No es lógico seguir atados a un modelo de sociedad donde se proponen normas que algunos no quieren acoger, donde nos sometemos a acuerdos que ciertos privilegiados no quieren respetar y donde parece que se quiere obviar que hacemos parte integral de un único universo, que nos invita no tanto a liberarnos, como si a complementarnos.

Nuestro libre modelo mental dependiente del esquema mercantil y sus estructuras económicas egoístas debe cambiar así las relaciones sociales globales sigan intentando perpetuar este esquema.
Bajo esa perspectiva, consideramos que la libertad no es, que cada quien haga lo que se le venga en gana; por el contrario, la misma historia que rápidamente obviamos cuando nos conviene, enseña cómo en algunos lugares, esa práctica desenfrenada sólo ha generado desorden y caos. Un buen concepto de libertad nos debe motivar a escoger, a decidir cuál es el camino en medio de las limitaciones, que hechas incertidumbres, nos confunden y debilitan.

Cada persona que se considere libre debe aprender a coordinar su propia existencia, a imponerse acuerdos e incluso autosanciones, teniendo como indicador principal el bienestar general. Y es que esa libertad llega hasta donde no afecte las relaciones ni las vidas de otros.

Los argumentos atrás planteados requieren una reflexión diaria y en profundidad. Su utilidad, además, nos debe llevar a comprender mejor nuestras coexistencias y cada una de nuestras interrelaciones. Se trata en todo caso de asumir libremente las oportunidades que se nos ofrecen, en pro de vincularnos armónicamente con cada ser a quien nos aproximamos a diario.

Nuestros mayores resultados deben ir más allá de intentar explicar a nuestro consciente que no encontraremos las grandes respuestas en ese mundo exterior, por el contrario, debemos aprender a integrarnos más a nuestro ser racional, a ese universo interior que algunas personas, equivocadamente, alejan de la dimensión física, llevándolo a un área espiritual de la que hemos dudado y denigrado históricamente.

Se trata de degustar de nuestras coexistencias, sin disgustar o desgastar las existencias de los demás. De usar nuestras percepciones y sentidos buscando que éstas nos articulen a la vida, para informarnos respecto del valor de compartir nuestros entornos. De promover los muchos aportes y utilidades que voluntariamente podemos y hasta debemos hacerles a otros, antes de ocuparnos de disfrutarlos egoísta y exclusivamente.

Hay que cumplir el gran propósito universal de sabernos útiles a la Creación y a través de esa labor cotidiana, compartir nuestro crecimiento integral.
Cada nuevo conocimiento adquirido deberá cumplir con esa visión, no tanto de percibirnos más sabios que otros, como si más humanos.
Cada nuevo sentir que se captura y articula a nuestro ser, a través de nuestro sistema nervioso, deberá permitir integrarnos más a ese único sentir de un universo que se nos proyecta como un todo.

A ese tipo de armonía es a la que hacemos referencia, la de hacernos conscientes de nuestras inconsciencias, la que permite redescubrirnos, reencontrarnos, sentir, valorar, percibir la vida de tal forma que nos integremos realmente al orden natural universal.
Se trata en todo caso de seguir sumando reflexiones y nuevos elementos, especialmente, conceptuales a esta búsqueda por valorar la vida. Debemos para ello, irnos articulando a todas las demás coexistencias y, en especial, aportar con nuestras palabras, pensamientos y actos fraternales a través de cada encuentro para la trasformación de esas comunidades a través de las cuales nos percibimos.

Es lógico por lo tanto que se diga que el amor es nuestro vinculo perfecto. Con su fluir podemos evitar el reiterarnos en todos esos factores que antes nos sofocaban, ya que ahora comprendemos mejor la vida, por lo tanto, nos debemos estar proponiendo cambiar esas actitudes agrestes pasadas.

Nuestro universo simbólico está circunscrito a informaciones, que podemos y debemos coordinar. Comprendamos que algunos de dichos intercambios las transferimos a través de lo genético, mientras que otras se transmiten de forma química, celular o física, lo que nos lleva a reconocer que, hay otros intercambios de los que ni siquiera sabemos su existencia y funciones. Trasfondo que debe conducirnos a nuestra auto coordinación.

Contamos con esa enorme posibilidad de crear y recrearnos a través de esa dimensión mental, en la cual se reproducen todos nuestros pensamientos e ideas; usemos entonces, dicha capacidad con coherencia, atendiendo que cada interrelación se inscribe entonces en esa dimensión convivencial, siendo estos intercambios prioritarios para recodificar la información que tenemos actualmente y que hace de nuestras relaciones algo más armónico; por el contrario, si nuestras reflexiones reprogramadas se traducen en impulsos emocionales desarmonizados e incontrolables, producto de una decodificación automatizada, es necesario que trabajemos arduamente para identificar y trasformar los aspectos que están dominando nuestras inconsciencias.

Cada emoción, cada sensación, cada impulso nervioso se reproduce en diversos tipos de situaciones agrestes e incluso violentas, casi que sin darnos cuenta, lo que hace necesario una intervención pronta y oportuna, sobre los aspectos que nos están afectando e infectando y, por ende, proponernos transformarles.

No es coherente y menos correcto, responder a la armónica comunicación que se debe dar en toda relación, de forma agreste. Y aunque los conflictos son naturales, no lo es que nosotros los prolonguemos y magnifiquemos.

Es necesario reconocer los efectos que estamos produciendo en nuestros intercambios de información, como también las consecuencias de nuestra descoordinación en nuestros próximos.
Si todo nos parece malo y sentimos que los demás no nos entienden e inculpamos a esos otros por nuestras desdichas, hagamos un alto y corrijamos esas nuestras equivocaciones.
Dentro de esos propósitos es oportuno también el hacernos más conscientes, coparticipes de mejorar la calidad de nuestras vidas, comprometiéndonos con la mayor parte de personas cercanas, en hacerles más gratas sus existencias, de tal forma que esas búsquedas individuales sean las que más adelante incentiven transformaciones generales.

Revisarnos a diario consolidando nuevos acuerdos en pro de dicha armonía, promoviendo que algunas de esas realidades ya codificadas, cambien, será algo en lo que redundaremos en el trascurso de estas páginas.
Dicha visión nos debe conducir hacia otras mejores perspectivas, probablemente opuestas a esos ideales competitivos que nos han llevado a ser indiferentes, incluso a ser rehenes de nuestras diferencias.

Se trata, entonces, de establecer nuevos acuerdos de toda índole, algunos fundamentales, que tienen que ver con lo lingüístico y que enfatizan en nuestras relaciones sociales, y otros estarán relacionados con nuestras creencias y formas de percibir la vida.

En todo caso estamos inmersos en intercambios que ameritan acuerdos, en esa perspectiva de lograr probablemente que las fricciones naturales no desencadenen actos de violencia.
Seguir reiterándonos en las mismas distorsiones negativas sobre algo o alguien, sólo nos genera mayores confusiones, de esas que implican una especie de locura colectiva.
La cual aunque hemos de cierta forma patrocinado históricamente desde nuestros claustros académicos, no es correcta, así consideremos que a través de ella podremos alcanzar un verdadero entendimiento.

Así como lo hemos venido planteando pasemos de un saludo desobligante a un abrazo caluroso plagado de frases de aliento para esos nuestros próximos, lo cual marcará la diferencia de entrada en nuestras relaciones. Las mismas que derivan su sustento etimológico del término religión. Concepto tan mal interpretado y con algunos efectos caóticos e incluso nocivos para nuestras milenarias vivencias. Más su significado en el fondo nos debe incitar a eso: relacionarnos.
Sí, la religión es la invitación a entrar en relación entre todos y con el todo.

Aportemos, entonces, a este magnífico concepto, visiones que transferidas en nuestros hábitos incentiven a relacionarnos de una mejor forma con todas las personas con quienes cohabitamos, especialmente, con las de creencias religiosas aparentemente opuestas.

Si nos hacemos más conscientes del verdadero trasfondo de esa palabra, nos estaremos permitiendo acercarnos más a los demás, y entraremos en comunicación incluso con quienes nos sentíamos realmente separados.

El verdadero significado del contexto de la palabra religión no tiene nada que ver con esos ritos o con nuestros mitos, y menos, le puede dar forma a esas proyecciones que han hecho que históricamente y debido a creencias equivocadas se generen separaciones, agresiones y hasta

muertes. Se trata, por el contrario de mejorar la forma como nos relacionamos con nosotros mismos, con los demás y con la Creación.

Ya somos más conscientes que cada palabra puede tener diferentes significados y de cómo nos enredamos en nuestros propios conceptos, deformando algunas de las ideas que simboliza ese término. Así que, sentimos que aquí y ahora es el momento de encontrarle a la misma vida nuevas connotaciones, evitando esas contextualizaciones sesgadas que trasladan a algunas personas de una creencia de absoluta idolatría al escuchar la palabra religión a una aceptación de lo absurdo y a otras hacia un total escepticismo, producto de la desinformación o de la mala interpretación.

Cada imagen, signo, símbolo, palabra, frase, idea, expresión o intercambio de información debe conducirnos, querámoslo o no a una propuesta de vida, y lo ideal es que sea hacia una que no se oponga a esa visión idealizada y general que irradia nuestro bienestar.
Los estudiosos, incluso, nos reiteran que debemos detectar en nuestros pensamientos esa necesidad de alcanzar un equilibrio con nuestros entornos y a través de esa búsqueda, atender lo que estos en cada una de nuestras interrelaciones nos proponen, en pro de sacarle el mejor partido y disfrute a cada interacción.

Aspiramos a que, ya conscientes de estas probabilidades y usando apartes de este buen compendio de ideas, logremos consolidar otros elementos lingüísticos y comunicacionales, que se deben ir sumando a nuevas reflexiones para así proseguir en la búsqueda de crecer como seres humanos.

Necesitamos contribuir a la estabilidad del mundo y al incremento de nuestras sanas interrelaciones, mediante la adopción, por lo menos de un lenguaje que supere nuestras ignorancias e incluso deficiencias para interrelacionarnos. Se trata de vivir en armonía y alcanzar una verdadera relación (religión) con el todo.

Tras ese ideal se requiere además de lo ya expuesto que a diario busquemos más información sobre todo lo que nos aísla o aleja para comprender mejor nuestras coexistencias, y con esos nuevos insumos conceptuales, aclarar el panorama de nuestras interacciones, logrando así darle un mayor sentido a nuestras vidas.

Somos lo que pensamos, lo que sentimos, lo que creemos, lo que decimos, así que no es gratuito que se afirme hoy por hoy, que quien tiene la información, tiene el poder, ya que esa información es el componente primario de nuestras dimensiones física y mental, pero como ya lo dijimos, ese es sólo un pequeño insumo de la comunicación, esa que nos integra y pone en común, en comunión, en comunidad.

Se cree por ello al respecto de esa postura informativa, que la historia es cíclica, y bajo esa tesis se contra argumenta aduciendo que aunque fueron otras épocas, el caos informativo sigue siendo el mismo, pues el problema no es la información sino lo que con ella hacemos; por ejemplo, nuestros actuales medios parecen preferir la desinformación que es propia de este siglo.

A través de algunos medios manipulados por sus inconsecuentes propietarios hemos ido reproduciendo un caos y sus sin sentidos, al darle otros usos a ciertos términos, noticias y visiones. Incluso para ello, conceptos aparentemente revolucionarios como el de Estado, han perdido su propia lógica, popularizándose contrariamente otras definiciones que hoy dominan nuestras percepciones.

Ha llegado el momento de darle el verdadero significado a tantas expresiones que percibimos como insignificantes alejándonos de aquellas teorías, que solo están allí para confundirnos al introducirnos a una generalidad que se inscribe en nuestras actuales búsquedas de control del poder, esas que lógicamente se ha centralizado en unos pocos que asumen a través de diferentes medios la representación de una mayoría para los intereses de una minoría.

Así es como a través de metodologías informativas se han ido reestructurado nuestras vidas, bajo principios democráticos eminentemente nominales. Consolidando con ello un modelo de sociedad acompañado de comunidades urbanas, lo que en términos muy generales ha desarrollado el actual capitalismo para algunos salvaje, que se ha fortalecido gracias a la dureza de una nueva clase indiferente que antes se rotulaba como burguesa y hoy se disfraza de empresarial.

Lo triste es que debido a tantos distractores hemos desconfigurado muchos contextos primarios, que como el de religión o el de Estado eran básicos para nuestro desarrollo como seres humanos, traduciendo esos mismos términos a letras que solo nos indican un preconcepto de poder.
Desde esa nefasta visión convertimos la vida en sinónimo de economía y, nuestras relaciones sociales, en competencias de todo tipo, colocándole así a todo un precio, lo que le quito a la vida su valor.

Esto significa que las relaciones están hoy más vinculadas a un modelo económico que promueve el egoísmo y lo adverso de las conveniencias que la convivencia.
Y es que aunque se cambie de rótulos, las cosas no lo harán; ya que seguimos sin encontrar el sentido y propósito de nuestras interrelaciones, todo porque hemos dado más sentido a esas interacciones mercantiles externas que a nuestros vínculos fraternales como especie.

Por lo tanto, mientras los proyectos de vida sigan orientados a visiones sesgadas, en búsqueda de posesiones como encuentro con nuestra felicidad y armonía, las posibilidades de trasformar nuestros entornos serán un poco más complejas.
La misión que tenemos como promotores de una sana convivencia, implica reordenar toda nuestra información, reorientarla, pero para ello se requiere saber qué tanto de esa “decodificación” nos es útil y cuál predomina a la hora de afectar negativamente nuestras relaciones.
Tras esos senderos se hace preciso detallar además cuál de esa información necesitamos y ante todo, con cuál podríamos reconstruir ese modelo, que reoriente nuestras coexistencias hacia un orden distinto al caos que reina en nosotros y en nuestras sociedades.

No queremos posar de apocalípticos, pero esos mismos noticiarios nos demuestran que ando está fallando. Bajo esa mirada al respecto del mal manejo de los conflictos debemos aceptar que estos históricamente parecen seguir siendo los mismos.
El violento anecdotario de nuestras emociones, revive permanentemente esos ciclos de guerras y muerte y continúa afectándonos, por lo tanto, nuestro sistema nervioso sigue fisiológicamente hablándonos de los mismos síntomas enfermizos, que cada vez van infectando a más y más personas, envueltas en las mismas situaciones.

El problema podría sintetizarse en que seguimos interconectados al mundo físico exterior, dejando a un lado el universo interior que nos compete para unas sanas interrelaciones.
Incluso, la dimensión mental y los imaginarios que la complementan, siguen consolidándose a través de un mismo cableado agreste obviando que seguimos reproduciendo los mismos impulsos que históricamente nos hemos reprogramado, pese a calificar algunos de estos como salvajes.

Así que es nuestro deber interconectarnos a esa otra dimensión, la que va más allá de lo sensorial y buscar también la coordinación de esas reacciones en nuestras relaciones, para aprender desde esa perspectiva a controlar muchos de esos impulsos nerviosos agrestes, siempre y cuando así nos lo propongamos.

Dejar que los instintos y reacciones nerviosas controlen nuestro libre albedrío, nuestra voluntad o nuestra razón, no es digno de quienes aducimos ser inteligentes. Varias instituciones académicas que trabajan en el mundo de las emociones afirman que éste es un terreno inexplorado, como tantos otros de nuestras vidas.
Así que más allá de ver como perjudiciales esas emociones es preciso estar conscientes de las circunstancias inconscientes que nos envuelven en ellas.

Sensaciones como el llanto, la risa, la ira, la alegría, el deseo sexual, la rabia, la apatía, el mal humor, para hablar apenas de unas cuantas, son producto de respuestas aparentemente involuntarias producidas por el hipotálamo, que reaccionan no sólo a estímulos externos, sino a esa memoria colectiva interna.

Se dice que para lograr cambios actitudinales debemos observarnos detalladamente y hacernos conscientes de esos indicadores emocionales que se proponen a través de nuestros estímulos nerviosos, con ello podremos aprender a coordinarlos. Enfatizando así en los efectos que nos están generando y que desatendemos pese a que estos se articulan a todos nuestros sistemas.

Ya no podemos seguir excusándonos en esta área inconsciente y por lo tanto involuntaria de nuestro cuerpo y menos culpar a nuestras emociones por todos nuestros desaciertos.
No hay excusas para seguirnos dejando dominar por algunas glándulas que hoy responden a programaciones genéticas.

Reiterarnos en esa historia milenaria que ha hecho que miles de personas se dejen controlar por esas programaciones y por los impulsos de allí derivados, es algo realmente irracional, máxime cuando en algunos casos estas respuestas nerviosas son altamente negativas y hasta nefastas.
Por el contrario, aceptar que buena parte de nuestros, impulsos emotivos hacen parte tanto de imaginarios colectivos, de rutinas e informaciones programadas, es asumir que algunas de éstas pueden ser contrarias a nuestros proyectos de vida y por lo tanto, deben ser atendidas, controladas y por ende trasformadas.

Si reconocemos las motivaciones aquí planteadas como posibles y asumimos otras creencias al respecto de nuestras realidades, nos motivaremos a coordinar de una mejor forma esas emociones, informándonos sobre cómo éstas nos afectan y los efectos que producen en nuestro ser.
Se trata no sólo de ser muy reflexivos con el análisis de las diversas reacciones frente a ciertas palabras, recuerdos, olores, invocaciones, sabores, imágenes, en fin, signos y símbolos que consolidan nuestras realidades, sino también de la forma cómo podemos coordinar mejor, dichos impulsos.

Si realmente los detallamos y si reconocemos los momentos donde se involucran con algunos cambios fisiológicos, incluso mínimos, a veces casi que imperceptibles, seguramente encontraremos nuevas perspectivas para no dejar que dichas reacciones dominen nuestra razón.

Y es que ese proceso de observación no sólo conducirá a analizarnos más, sino a vislumbrar cómo a través de la disminución o aceleración del ritmo o de nuestro pulso, vamos detectando los efectos de esas reacciones.
A ello podemos sumar el cambio de temperatura corporal, una mayor actividad de ciertas glándulas e inclusive reacciones primarias a estímulos externos: insumos que nos van señalando que estamos siendo afectados o hasta infectados por dichos impulsos.

Es claro que debemos observarnos más a nosotros y menos a los otros, incluso vernos en el espejo de esos otros para permitirnos una mejoría en nosotros, gracias a procesos subjetivos en donde la memoria, la asociación o la introspección, permitan que dichas glándulas y nuestro sistema nervioso ya no dominen de la misma forma parte de nuestro ser, debido a que estamos usando nuestra capacidad de controlar esas reacciones.

Sospechamos que si somos capaces de concientizarnos de aquello que nos produce iras, miedos o incluso sentimientos generadores de sensaciones fraternales, estamos encontrando el camino de nuestro autocontrol.
Y es que todos estos impulsos hacen parte de una especie de submundo al que algunos terapeutas abordan con diferentes técnicas.

Somos lo que pensamos, lo que sentimos, lo que decimos, lo que creemos y buena parte de nuestro ser se expresa inconscientemente siendo las emociones un buen indicador de lo que nos esta sucediendo, y así se considere que algunas personas son más sensibles que otras, todos podemos ser dominados o ser dominadores de estas reacciones; incluso ello se explica gracias a la coordinación o no equilibrada de nuestros hemisferios cerebrales, porque es preciso dar a nuestra mente un uso más adecuado, proporcional a sus capacidades.

Para ello teóricos de la Cibernética Social como Waldemar De Gregori, entregan importantes pautas.
Pero no queremos desviarnos de los propósitos de este texto. Centrémonos simplemente en un buen proceso de observación sobre emociones, reacciones, estímulos que las producen y además sobre las alteraciones fisiológicas y mentales que causan, tanto momentánea como posteriormente, para así trasformar poco a poco aquellos incidentes que provocan conflictos y que se reproducen a diario y que iremos controlando a medida que los detallamos. Y es que así como somos tanto sus generadores debemos ser sus controladores; se trata simplemente de un buen manejo de esos desequilibrios emocionales.

No podemos seguir cometiendo el error garrafal de quedarnos quietos, aceptando que algunas de esas emociones nos infecten porque sí. Aceptar que sea nuestro inconsciente el que nos refleje los resultados erradamente programados, es como saber que físicamente estamos enfermos de algo y no atender el llamado urgente de nuestro cuerpo.

Somos seres integrales y cada partícula esta interconectada con cada sistema y todo con nuestro ser. La búsqueda consiste en lograr traducir no sólo esos impulsos emotivos que aparecen inconscientemente, también se trata de atender esas palabras y conceptos que componen todo nuestro lenguaje y que en ocasiones nos están insinuando algo sobre aquello que debemos mejorar, para alcanzar una vida más fraternal y armónica.

Seguir en la lógica de vislumbrar sólo los resultados exteriores como productos de la suerte o el destino, no es racional y menos coherente. Ello es solamente, evitar tomarnos el tiempo para comprenderlos.
Y para seguir ejemplarizando algunos conceptos la misma pedagogía popular nos habla de nuestro “genio”, temperamento, carácter o manera de ser. Una especie de característica que algunos incluso adjudican a la herencia de sus familias, pero que las podemos trasformar voluntariamente.

No podemos negar que hay unos comportamientos inconscientes, que alterarán nuestras emociones y por ende las relaciones, pero depende de nosotros dejarnos dominar o no de estos.
La escuela de la vida es maravillosa, tanto que le da a cada interacción un ingrediente especial y de alguna manera le hace diferente a otros instantes, aun siendo un intercambio con la misma persona.
Así que de lo que se trata, es de lograr el dominio propio. No es válido excusarnos en que así somos, así nacimos y así moriremos, lo que no es del todo cierto.

Dejarnos controlar por ilusiones y recuerdos plagados de orgullo y caprichos o de otra alta gama de comportamientos inconscientes programados, va en contra de la autonomía de la voluntad y de nuestro libre albedrío.
Lo reiteramos, se trata de hacernos conscientes de tantas inconsciencias.

Bajo dicha perspectiva hay quienes aseguran que es irónico hacer referencia al “genio”, para referirnos a conceptos de enojo y hasta de ira. En ese léxico hay factores para revisar; incluso ese término nos debe servir de indicador para notar lo confusos que somos a la hora de enfrentar nuestros universos plagados de conflictos.

No podemos obviar que todos expresamos estados de ánimo constantemente y, probablemente, ello nos lleve a expulsar aquellos sentimientos que nos están molestando o agrediendo, pero esa evacuación natural y hasta innata, debe ser controlada, no sólo para encontrar el momento y lugar oportuno, sino una forma adecuada de hacerlo.

El mal genio es otra enfermedad mental que como las otras debe ser tratada. Así que debemos analizar y comprender estas respuestas emocionales, producto tal vez, de una represión, que en su más elevado nivel, se manifiesta con gestos corporales, lágrimas, agresión y finalmente con enfermedades físicas.

Cuando dichas expresiones naturales del ser, están exageradamente ligadas a impulsos negativos y de confrontación, es cuando desafortunadamente esos “llamados de atención” se conjugan con síntomas más frecuentes de estrés, gastritis, dolores de cabeza y tantas otras distorsiones mentales o físicas.
Y aunque algunas de ellas las reconocemos como dañinas, regularmente no hacemos algo consciente y coherente para detenerlas y transformarlas.

Históricamente hemos querido sanarnos rápidamente con productos químicos o en algunos casos con plantas medicinales, pero la idea es usar la química para entendernos con el otro y evitar así agredirnos también nosotros.
Y aunque en teoría se nos habla de los ciclos de incitación del enojo, afirmando que los “ganchos” que motivan a este tipo de expresiones fuertes, pueden ser tan desconocidos, como los millones de microorganismos que hacen parte de nuestro ser físico, todo nos indica que encendemos el fuego de la ira con un detonante, que al no ser atendido, se traduce en un escalamiento de esa animadversión que tarde o temprano representará otra crisis.

Lo simpático es que si los previniéramos, no necesitaríamos de una etapa de recuperación y afloje, que es mucho más lenta e incluso requiere del apoyo de seres cercanos a nuestros entornos.
Se cree que es mejor prevenir que lamentar, de allí que las mismas personas que teorizan al respecto, afirman que cuando estamos enojados, el “genio” se traduce en una especie de voz interior subconsciente, que como interlocutora nos invita a un cambio.

Inclusive cuando estamos escuchando a otras personas, regularmente quien se encuentra dominado por este tipo de emociones incoherentes supone que el que le está hablando es la misma persona que antes le generó dicha molestia.
Aunque no se trata de juzgar las emociones, como buenas o malas, sí debemos entender que éstas nos aíslan de nuestra razón.

Lo triste es que debido a esas fluctuaciones dejamos de escuchar la voz interior de nuestra razón y conciencia y, nos sometemos a otros ruidos, algunos de los cuales generan un caos informativo que se cruza con una buena cantidad de términos que aunque estamos recibiendo de nuestros interlocutores, no coinciden ni con nuestros canales de comunicación para capturar y menos con nuestra percepción para interpretar, con lo cual se incrementa nuestra confusión.

El tema amerita entonces mayores reflexiones, es cierto, pero por ahora el punto de interés seguirá siendo el autoconocimiento y la sabia coordinación, de lo contrario los nuevos intercambios de información descontrolados generan sus propias proyecciones e innumerables ideas adveras que poco o nada tienen que ver con lo que realmente puede estar aconteciendo.
Y en medio de esas imágenes grotescas, todo nuestro ser se va saliendo de sí mismo.

Así es como ante la imposibilidad de manifestar con coherencia oral lo que nos está sucediendo, el cuerpo empieza a expresar sus molestias y descoordinación a través de gestos y emociones ya salidas de armonía. Aunque lo que más debemos atender es que dicho cuadro se repite regularmente y con diversas personas, aún en condiciones diferentes.

Lo ideal siempre será el lograr manifestarnos cuando sentimos algo que nos impide estar en armonía, sin dejar que dicha situación se sume a nuestras incomodidades históricas y luego nos domine; de lo contrario perderemos la prudencia necesaria para que sea otra voz interior, ahora vestida de enojo, la que salga inconscientemente y ya no exprese nuestra voluntad de relacionarnos, sino que expulse tal vez, violentamente, aquello que está agrediendo nuestro ser.
Todo porque es un cuerpo extraño a lo que deberían ser dichos intercambios armónicos.

Cuando nos dejamos dominar de algunas emociones desvirtuamos hasta nuestros deseos de compartir con los demás y por lo tanto de trasformar las situaciones que nos afectan y, nos dejamos, contrariamente, guiar por estados emocionales inconsecuentes.

Al entender lo que aquí estamos argumentando nos lleva a aceptar que si alguien nos grita, esa persona simplemente está suplicando de forma errada nuestra atención: que le escuchemos.
No hay mejor medicina que el dialogo y mejor forma de comunicarnos que el escuchar.
Por lo tanto si aceptamos que podemos escuchar la voz interior de nuestra conciencia, no es sano calificar ésta como mala o buena, simplemente debemos asumir que más allá de lo mitológico de ésta, esa voz está estrechamente ligada a nuestras creencias, procesos formativos y costumbres.
Tengamos en cuenta que, son esos pensamientos programados milenariamente los que regularmente nos hablan y se convierten a la vez en motivaciones e insinuaciones a través de nuestro sistema nervioso.

Y es que una vez estos han sido impulsados, pueden ir en contra de nuestra voluntad o del mismo bien general, proyectándose como perjudiciales y hasta destructivos para nosotros y nuestra interrelaciones.
Se trata por ello de aprender a controlar esos impulsos inconscientes que se combinan con algunos instintos, y nos dominan hasta contaminarnos.
Es el caso del miedo que deja de ser un regulador que nos previene y capacita para hacer frente a las situaciones de peligro para convertirse en temor infundado.

Es razonable entonces que nuestra historia, sus tiempos y un contexto cultural extremista pretende desde esa postura explicar nuestros actos de ignorancia como respuesta a esos temores, los mismos que se han promulgado con prédicas y deidades para manipular nuestra obediencia, logrando que este impulso original y de naturaleza protectora se convierta en todo un verdugo, incluso para nuestros sueños.

Aceptar que estamos inmersos en temores infundados, nos debe permitir vislumbrar mejores realidades informativas, unas que nos alejen de esos confusos miedos que han ido reprogramando nuestro sistema nervioso.
Y es que seguir reproduciendo nuestras ignorancias vestidas de elementos simbólicos insuficientes, que intentan explicar lo inexplicable, es dejarnos dominar por manipulaciones sin sentido.

Lo concreto es que no podemos seguir promoviendo el miedo y el mal genio como algo normal, expresando de forma incorrecta esos mecanismos naturales de protección. El convertirlos y dimensionarlos como otra ilusión dominante ha sido otro error histórico que estamos en la obligación de trasformar.
Seguir dejándonos guiar por esos efectos turbulentos y dominantes de nuestro sistema nervioso, es simplemente algo ilógico y perjudicial, que incluso va en contra de nuestra capacidad volitiva.

Cuestionémonos el por qué nos dejamos guiar por esa serie de elucubraciones que rayan con innumerables fantasías, casi todas producto de nuestras historias narrativas únicas decoradas desde nuestra infancia con brujas y dragones.
Es tiempo, entonces, de ejercer el control sobre aquello que inconscientemente nos descontrola.
Y es que todo en la vida cumple con un propósito, por lo que debemos encontrar puntos de equilibrio y de proporcionalidad para todas estas ilógicas situaciones.

El miedo, el enojo, lo adverso como el conflicto, son llamados de atención momentáneos y, por ende, oportunidades para cumplir con la gran finalidad de motivarnos a lograr trasformaciones correctas, coherentes y consecuentes en pro del bienestar general.

Nuestro deber es aprender de sus reacciones y transformar sus efectos en pro de nuestro crecimiento personal; para ello es necesario asimilar que todos estamos revestidos de un buen número de emociones programadas, pero ellas, simplemente, hacen parte de la dimensión de nuestros imaginarios que se reproducen en nuestras artes y que históricamente hemos proyectado, incluso, desde objetivos mercantiles.

Lo triste es que algunas de estas desinformaciones han tomado tantos espacios en nuestras creencias y, por ende, realidades, que ya las percibimos como verdades absolutas y únicas y, con ellas, seguimos contaminando nuestros entornos.
Pero más que trabajar en contra de dichas emociones negativas, debemos esforzarnos por evitar los efectos que éstas producen en nosotros. Nuestros deseos deben estar encaminados, más bien, en reforzar nuestras emociones sanas y fraternales convirtiéndolas en sensaciones que nos induzcan a visiones positivas y enriquecedoras.

Y aunque algunos de esos impulsos nerviosos disfrazados de emociones adversas, seguirán presentándose, es nuestro deber coordinarlos, incluso saber si debemos en ciertos momentos huir de su control para salvaguardar nuestra integridad o enfrentarnos a esa alucinación como herramienta prospectiva de crecimiento gracias a nuestro sabio raciocinio.
Eso sí, debemos dejar de ver algunas de estas alucinaciones como grandes monstruos, ya que son sólo un sentimiento distractor que debemos coordinar.

Incluso en los temas relacionados con lo desconocido o con nuestras ignorancias, se trata simplemente de reconocernos a través de estas percepciones, en vez de seguirles otorgando privilegios que, como la muerte, ocupan esas horas que le debemos dedicar a la vida y al disfrute de nuestras cotidianidades.
La misma teoría de la vida eterna, frente a los espantos de la muerte, es algo más factible de comprender si no vislumbramos todo dentro de un espacio sobrenatural, ese que sólo ha sido creado por nosotros y en el cual nos recreamos obviando otros escenarios y dimensiones.
Vale la pena permitirnos vislumbrar que existen otras posibilidades iguales o más probables y que debido a nuestro limitado pensamiento no logramos comprender lo ilimitado.

Así que es muy valioso que ya no nos dejemos guiar por esas emociones inventadas al respecto de esas otras realidades investidas de nuestros engañosos misterios. Permitámonos creer que incluso esas sensaciones nos invitan a aceptar otras cosas que debemos aceptar.
Lo lógico puede ser el aprovechar, los impulsos naturales y aprender a ser más prudentes. Lo más coherente es tratar de mejorar la calidad de vida, no tanto evitando dichos impulsos nerviosos, como sí fortaleciendo nuestros conocimientos.

Otro reto tendrá entonces relación con dejar de ver en lo adverso o lo desconocido desde una connotación negativa o lúgubre; por ello, más que fomentar lo incierto, debemos aminorar nuestros desconocimientos, llenándonos de información coherente, sobre el qué hacer frente a cada circunstancia adversa y aprender así a coordinar esas emociones e impulsos nerviosos.
Todo cumple un propósito y tiene un para qué; y emociones como el miedo son necesarias o de lo contrario no podríamos evaluar los riesgos de algunas acciones. Por lo tanto, valoremos incluso cada reacción interior, como lo que es, un instinto protector para propender más por la vida.

Decidirnos a trasformar las emociones adversas en indicadores de riesgo y por ende oportunidades que debemos atender y trasformar, implica también buscar una salida o solución a cualquier asunto o dificultad, para actuar o tomar una decisión respecto de alguien o algo, moviendo nuestra voluntad hacia aquello que debemos hacer para trasformar lo que nos está agrediendo.

Se trata incluso de no dejarnos llevar por lo que piensen los demás, logrando coordinar lo que deseamos o hacemos con esos impulsos.
Desafortunadamente en la práctica no nos forman para tomar decisiones, es más, todo el tiempo padres y adultos tratan de tomar estas por nosotros para, al final, exigir responsabilidad sobre nuestros actos.

Aprender a coordinar emociones, es entonces un gran paso para ir logrando la autonomía de nuestra voluntad, y ello implica asumir la vida a través de cada una de nuestras acciones y de todas las circunstancias donde estamos obligados a determinar, solucionar, concluir, resolver, acordar, disponer, decretar, despachar, dictaminar, definir, sentenciar, adoptar y actuar, entre otras cosas.
Es esto, en parte, lo que consideramos como formación ciudadana, ya que no podemos negar que tal vez allí radica el meollo del asunto, pues nuestras coexistencias no son realmente valoradas desde la perspectiva de degustar de todo y de todos a través de nuestras interrelaciones.

Si aceptáramos esa premisa no buscaríamos traducir nuestros actos en reiteraciones y menos en dejarnos guiar por conceptos y experiencias que reproducimos como si fuéramos autómatas. Al contrario, en ese aspecto de las rutinas debemos reflexionar más a fondo, ya que sumidos en éstas, nos dejamos guiar por ella y sus grandes distractores que vistos como aficiones y adicciones sólo sirven para coartar nuestras libertades y, por ende, restar propósitos a nuestra existencia.

La gran diferencia entre la persona virtuosa y el común de la gente, es que el ser realizado ama lo que hace, le encuentra placer a su actividad, disfruta sus quehaceres. El común de las personas se sienten obligados a vivir, hacen las cosas porque tienen que hacerlas, casi podríamos decir que no viven.

Valoremos el don de la vida y todo lo que dentro de ella se nos ofrece. Lo cual también nos indica que antes de seguir buscando culpables aceptemos que el día a día nos otorga lecciones de crecimiento. Por ello es que sentimos que las propuestas aquí plasmadas deben afectar directamente algunas de nuestras creencias y nos deben permitir incluso evaluar aquellos principios que determinan nuestros valores. Es más, deben ayudarnos a determinar si algunos de los pensamientos de los que venimos hablando, afectan o no nuestros proyectos de vida.

Se dice que quien no hace lo que ama, debe por lo menos intentar amar lo que hace. Por lo que nos gustaría entonces inscribir en los corazones de nuestros lectores, estos preceptos que nos deben servir como nuevos y mejores indicadores de vida. Es nuestro anhelo que estos sean llevados a ese imaginario colectivo, ya no como una propuesta utópica, sino como una realidad de nuestra convivencia.

En fin, hay que despertar y evitar el sentirnos obligados a hacer realidad aquello que en nuestro día a día reconocemos como una simple ilusión, más bien es tiempo de motivar nuestros deseos de fraternizar con nuestros PRÓXIMOS y hacer de estos nuestra verdad porque les apreciamos, les disfrutamos y somos más conscientes que sus aportes nos conducen a la realización de nuestro sentido de vida.

Asumamos entonces el bello reto de coordinar mejor nuestras emociones para lograr unas interrelaciones más sanas, dejando de atacar a los otros y más bien, permitiéndonos acatar todo lo que el mismo universo nos propone: vincularnos, complementarnos.

“Nadie que enciende una luz
la cubre con una vasija,
ni la pone debajo de la cama”.
www.cotidianidades.com

DE LA TEORÍA A LA PRAXIS

_____
_____
_____
_____

Vale la pena complementar el listado con aquellos pensamientos, palabras o expresiones que brotan inconscientemente, cuando dichas emociones se adueñan de nuestra voluntad.

_____
_____
_____
_____

No perdamos de vista además, algunas acciones, que nos han demostrado logros en ciertos momentos, al controlar dichas emociones y, por lo tanto, reflexionemos en la importancia de incentivar este tipo de motivaciones para no dejarnos guiar por lo emocional y poder ser en algunas ocasiones mucho más racionales.

_____
_____
_____
_____

Igualmente es importante asumir que algunas de estas emociones hacen parte de situaciones del pasado, que debemos evacuar, sanar y trasformar.

Permitámonos, como tarea adicional de este capítulo, empezar a controlar algunas de esas emociones. Incluso enfrentándolas de forma dialogada con aquellas personas que suponemos nos las generan.

Se trata eso sí de mantener el control de nuestra capacidad de diálogo a través de la coordinación de nuestra armónica respiración, si es el caso, o de esperar el momento oportuno y el lugar adecuado para tener un encuentro fraternal, abierto pero respetuoso con esos próximos.

Es más debemos comprender la valiosa intención de acatar la visión global de convivencia que nos propone la creación y evitar el seguir buscando atacar a los demás.

Describamos entonces la forma como evacuaremos de ahora en adelante nuestras emociones y sentimientos, incluso aquellos que consideramos como placenteros.

_____
_____
_____
_____

Cuentan que cuando el presumido joven aprendiz de pintura concluyó lo que consideraba su mejor cuadro, su maestro, luego de observarle, tomó su pincel y le hizo unos cuantos retoques, convirtiendo dicha obra, bastante mediocre en una pintura sublime, que impresionó hasta al mismo joven, quien tuvo que reconocer la gran enseñanza que siempre se le había intentado dar y que él parecía no atender: "un buen artista siempre está pendiente de los pequeños detalles, ya que allí es donde se encuentran los secretos del arte de vivir y de pintar".

www.cotidianidades.com

Hábito saludable número cinco para la prevención de conflictos:

Es mejor CUALIFICAR…

que

calificar…

DES-ILUSIONÁNDONOS

"Para saber quién eres necesitas olvidar
lo que los otros te dijeron que eres".
www.cotidianidades.com

Hemos venido reflexionando desde los capítulos anteriores sobre todo un compendio de conceptos que se enmarcan en la posibilidad de encontrarle un mejor sentido a nuestras vidas. En el poder percibir unos mejores propósitos, durante esa búsqueda trascendente por lograr una sana armonía en nuestras interrelaciones. Aspectos que consideramos preponderantes para el mismo equilibrio universal.

Desde esa postura hemos propuesto no relativizar o magnificar las situaciones mal calificadas como adversas. Ya que desde nuestro criterio éstas regularmente son necesarias, pero como no las percibimos así dejamos que afecten nuestras emociones e infecten nuestros seres siendo estas más bien un llamado para que les veamos como alternativas sanadoras.
Para ello debemos redundar en satisfacernos diariamente frente a cada devenir que nos hace compartir con nuestros próximos. Coyuntura que algunas personas confunden con competir.

Se tratará siempre de cualificarnos en vez de descalificarnos. En tal sentido, enfatizaremos en las siguientes líneas sobre esas visiones relacionadas con ese universo de los conflictos cotidianos, al que regularmente nos enfrentamos, el mismo que en ocasiones sesga y destiñe esos anhelos considerados por nosotros, como los motivadores de nuestras coexistencias.
Con ello aspiramos a que cada nueva insinuación aquí plasmada, nos permita atender poco a poco y cada vez con mejores argumentos, a esas enormes influencias agrestes que históricamente han debilitado nuestro diario vivir.

Ya tenemos muy claro que muchas de esas sobrecargas hacen parte de creencias que afectan nuestras interrelaciones y, de allí la importancia de hacernos conscientes de los diversos intercambios de información que se articulan a nuestro ser permanentemente y la necesidad de alcanzar a través de ellos esa armonía aquí predicada.
Asumir con toda nuestra razón cada intercambio, por imperceptible que nos parezca, es coordinar la forma como esa información se va a integrando a nuestras coexistencias.

Ya sabemos que cada una de esas interacciones y cada uno de los procesos en donde éstas intervienen, especialmente los cognitivos, afectan directamente tanto nuestras vidas como las de aquellos seres con quienes compartimos de forma directa e indirecta.
Además no obviemos que nuestras sociedades occidentales competitivas están totalmente coaccionadas por esos criterios conflictivos sesgados, detonadores de toda una bomba de tiempo para nuestro sistema nervioso.

Frente a esta realidad, debemos desatender todas esas visiones mercantiles relacionadas con un diario devenir plagado de competitividad que, desafortunadamente, le está dando a este mundo un precio inexistente bajo connotaciones de apego. Así es como de alguna forma desde esa memoria colectiva que heredamos de nuestros cuidadores, se nos ha plagado de reflexiones adversas y conflictivas; por lo que cambiar dicha postura, no será una tarea fácil.

Sin embargo, hay cosas que podemos empezar a trasformar sin hacer mayores esfuerzos. Algunas, parten por ejemplo de revisar ese deseo de querernos adueñar de todo, incluso de los demás. Postura que es digna de ser replanteada debido a que se ha convertido en otra fuente generadora de controversias.

Dicha propuesta metodológicamente conductista hace parte de una prospectiva individualista, disfrazada como social a través de la cual percibimos las realidades con un colorido egoísta que curiosamente nos lleva a convertirnos en esclavos de nuestras propias desilusiones.

Cómo puede parecernos racional una perspectiva que nos ha llevado a caracterizarnos por la apropiación de nosotros mismos, de la tierra y de sus recursos, para satisfacer unas necesidades que disfrazadas de vitales, hoy son más que superfluas.
Esa alucinación nos ha conducido a la acumulación incluso de residuos a través de actividades cotidianas, que percibimos luego como basura para no saber después ni como desecharles.

Y todas esas ideas desconcertantes se suman a una postura que hace que nuestras conductas humanas, dentro de dicha interacción social, se rijan por principios o normas de origen agreste, y competitivo. Este hecho difiere, sustancialmente, de aquello que algunos denominan como capacidad de trascendencia que debería motivarnos más bien a la búsqueda de decisiones fraternales que nos integren.

Así un documento público nos presente la propiedad sobre algo, no somos más que mayordomos de ese bien y ello nos obliga a darle el mejor uso. Sospechamos que esta postura de apropiarnos de todo se fundamenta en una limitada visión cortoplacista, que hace que no midamos las consecuencias de nuestras acciones, especialmente cuando de una atención adecuada a los requerimientos del largo plazo se requiere como exigencia de la misma Creación.

La vida de desapegos que no tiene nada que ver con sacrificios, postergaciones u otras percepciones ligadas al egoísmo particular sino a la armonía general, también compete a nuestra libertad racional esa que no explica el por qué le perdimos el valor a nuestras existencias.
Tampoco queremos intentar explicar esa historia cíclica desafortunada, como si todo hubiese sido nefasto, simplemente debemos reconocer los dilemas de ese camino depredador insaciable que tomamos. No es gratuito que la mayoría de los grandes cambios dentro de esos ciclos, hayan estado “paridos” por revoluciones, que si las analizamos en su fondo, se han inspirado más en beneficios inmediatos individualistas.

Esa problemática hoy la evidenciamos incluso en los efectos que ello ha generado en nuestro ecosistema, convirtiéndonos como especie en toda una amenaza para los otros seres vivos.
En efecto, hemos asumido una visión consumista de la vida que nos está auto eliminando, lo que repercute por lógica en muchos de los conflictos que a diario tenemos, así busquemos otro tipo de justificaciones para ellos.

La vida es y debe ser nuestro don más preciado y por lo tanto, debemos construir estrategias individuales y colectivas para que surjan visiones de sostenibilidad y otras nuevas perspectivas que generen diversos tipos de seguridades y, por ende, nos proyecten a la búsqueda de soluciones micro que afecten lo macro.

Lo curioso es que incluso quienes han liderado históricamente ideales similares, sólo han reproducido en la mayoría de los casos represión, que vestida de propuestas populistas impuestas, han desembocado regularmente en darnos otras dinámicas mucho más esclavizantes.

Y no es que estemos siendo negativos, simplemente explícitos para denotar el cómo este panorama de conflictos sólo empeora el marco de nuestras búsquedas competitivas atándonos a una cadena de antivalores que de allí se desprenden, haciendo del mundo del poder y la fuerza, todo un “big bang”, que afecta cada vez a más comunidades y que tristemente continúa agrediéndonos.

Por lo tanto, sentimos que es nuestro deber intentar romper con este proceso que algunos pontifican como irreversible, provocando para ello, desde nuestros hábitos individuales, una serie de medidas ojalá preventivas, encaminadas a ir atendiendo estos y otros inconvenientes que desde lo particular afectan lo general.
Creemos que ha llegado el momento de ponerle fin a esa visión impositiva del poder. Es tiempo de exponer mejores argumentos para desalentar criterios relacionados al uso de la fuerza o el abuso

de ese supuesto pero innecesario látigo divino, que bajo mitos infundados nos ha llevado a percibir el conflicto como una tensión necesaria.

Nos seguiremos equivocando si consideramos que ese mal uso del poder, es el que genera la posibilidad de imponer la propia voluntad a otras personas, ya que ello sólo provoca que sobrevengan y se magnifiquen nuestros conflictos.
Parece muy elocuente que históricamente la cultura del conflicto y la del poder vayan de la mano y que hayamos convertido el abuso de la fuerza y la autoridad en un objetivo, en un instrumento, o en ambas cosas a la vez.

Irónicamente el poder es éticamente muy ambiguo: seduce, fascina, corrompe, inspira y nos contamina, reproduciendo efectos altamente nocivos.
Como ya lo explicamos, el poder visto desde el concepto de la información, es considerado hoy uno de los más relevantes socialmente, ya que regularmente el uso astuto de esa desinformación, ha sido la piedra angular de la riqueza y de la subyugación a otros. Y esta locura aún se admite en nuestros tiempos.

El consumismo no solo nos corrompe sino que nos consume. Hace que nos ocupemos de las preocupaciones y que los sin sentidos le quiten el sentido real a nuestras coexistencias al punto que le hemos dado valor a lo que simplemente merece un precio.
Desde esa mirada la publicidad hace que en sus propagandas se camuflen motivaciones, disfrazadas incluso con sanas alternativas, persuadiéndonos con su sesgada información hasta capturarnos en sus estructuras comerciales que se reproducen en todos nuestros esquemas de vida.

Afortunadamente con el paso del tiempo ese mismo juego del poder se viene desenmascarando produciendo desconfianza, la que ya es natural que inspiren quienes ostentan de poderosos. Esos que en su ego se hacen expertos en el uso y abuso. Esos que juegan consciente e inconscientemente con los estados de ánimo de sus opositores, logrando con ello tarde o temprano la movilización de los mismos.

A la fecha se hace más que difícil el seguir coloreando de legalidad al poder corrupto, ese que cuando para encuadrar las normas a la institucionalidad debe generar una serie de especulaciones que incluso afectan las propias decisiones y acciones de quienes se sienten más privilegiados. Todo ello hace que con el tiempo se pierdan cada vez más, las proporciones del poder y, las razones de lo justo, lo que a su vez va alterando nuestros niveles de agresividad; desembocando así en mayores conflictos o, en muchos casos, en su reproducción inconsciente.

Y aunque nos parece casi que natural y normal que unos consoliden su felicidad sobre la infelicidad de otros, ello es aberrante. Probablemente por ello nos hemos convertido en seres explosivos: de mal genio.
Dentro de ese panorama la agresividad, aunque puede ser vista como algo que incluso puede llegar a tener algunos aspectos positivos, debe ser controlada y a la vez minimizada. Por ello, es que queremos advertir la posibilidad de una nueva mirada para conceptos que como el de conflicto, religión, genio, estado, agresividad y poder, no pueden seguir percibiéndose como insumos convencionales para alcanzar unas sanas interrelaciones.

Propongámonos el aprender a prevenir, coordinar y transformar todas esas situaciones que reproducen inequidad y desengaños.
Se trata entonces, de encauzar todos nuestros comportamientos y propender por degustar la vida, vencer dificultades, defender principios, valores y derechos, así como difundir ideas positivas.

Dejarnos guiar por las históricas frustraciones, o por respuestas impulsivas a situaciones de inseguridad personal o social, es simplemente otro vestigio de la necesidad de crecer como especie. Incluso está demostrado que guiarnos por nuestros propios intereses de modo totalmente

egoísta, complementándolos con comportamientos destructivos que pretenden imponer criterios y “ganar” a toda costa, es seguir perpetuando toda una amenaza para la sociedad y lógicamente para nosotros mismos.

La vida es un don pero también un acto de merecimiento y tenemos que trabajar incansablemente para disfrutarla. Usemos estos tópicos para proyectar una trasformación en los conceptos y creencias que frente al conflicto han llevado a magnificar sus efectos negativos cuando podemos potencializar sus aspectos positivos.

Aceptemos que si bien muchas de nuestras comunidades siguen promoviendo una perspectiva muy negativa respecto del conflicto, esa postura debe cambiar. No es necesario aducir creencias que descalifican a otros seres, al punto de describirlos como “conflictivos”, logrando con dichos apelativos aislarlos. Postura que como lo hemos repasado se fue “programando” desde el mismo momento en el que nos desarrollamos como especie depredadora.

La fricción como el conflicto hacen parte de nuestra naturaleza, lo que debemos aprender es a coordinar nuestras voluntades en pro del bien general.
Nuestra historia cíclica que se ha anclado en nuestra memoria colectiva sigue reproduciendo imágenes complejas que sin embargo podemos ir filtrando con nuestras propias experiencias fraternales.
Más que apostarle a ser competitivos, debemos buscar ser competentes. Se trata no tanto de ser lo mejor, como sí de ser mejores, de lo contrario seguiremos proyectando a través de nuestros pensamientos esa percepción distorsionada y egocentrista.

La mayoría de personas vamos entendiendo con el pasar de los años, que en el fondo no es sano seguir reproduciendo cada una de esas situaciones agrestes, que se contrastan con nuestras realidades y provocan dichos impulsos nerviosos con sentimientos en algunos casos nefastos. Y aunque es cierto que esas ideas adversas están enraizadas hasta en nuestros lóbulos cerebrales, también lo es que si movemos nuestra voluntad, éstas no nos afectarán más. Así que no es coherente seguirlas multiplicando y menos proyectando en las personas con quienes convivimos.

Si se nos permite la comparación con el disco duro de un PC, podemos “resetear” la memoria y mandar a la papelera aquello que solamente está “cargando” nuestro ser, quitándole espacio a nuestra capacidad de amar, debilitando nuestro poder de pensar en temas mucho más agradables y por ende reproduciendo virus.
Permitir ser contaminados por estos malos recuerdos innecesarios es, incluso, quitarnos esa posibilidad de tener una mejor calidad de vida.

Insistimos en el valor que, cada quien revise las muchas situaciones que le pueden estar provocando molestias. A sabiendas que en algunos casos la sola referencia a la palabra conflicto, ya genera sentimientos malsanos, lo que hace preciso que dicha revisión sea más de fondo que de forma.

Somos seres diferentes, únicos, pero dichas diferencias antes de separarnos nos hacen complementarios, por lo que no es lógico que sigamos reproduciendo ese esquema que ha hecho que cuando vemos, escuchamos o sentimos percepciones adversas sobre conflictos pasados, entremos en shock. Es hora de aislarnos pero de esa memoria colectiva que ha reprogramado en nuestro inconsciente dichas connotaciones que, en algunos casos, también son reproductoras de miedos.

Lo coherente, entonces, es comenzar a valorar más a todos esos seres con quienes compartimos este maravilloso planeta azul.
Comprender que desde nuestros procesos formativos, no nos enseñaron a trasformar controversias y menos a convivir, más sí a competir. Además nos adoctrinaron para seguir filtrándonos a través de dichas visiones negativas sobre los conflictos.

Dejarnos distraer por cada evento relacionado con este tipo de contextos agrestes, no es lo correcto y menos huir de todo lo que consideramos violento, hechos que se van a retrotraer, gracias a los recuerdos, que ya de por sí nos sofocan. Lo lógico es evitar el reproducir toda esa alta gama de sentimientos y molestias malsanas, pero debemos a la vez enfrentar y así aprender a evacuar, transformar y sobre todo a que no se sigan magnificando estas alucinaciones agrestes.

Tampoco tenemos por qué seguir grabando, reproduciendo y acumulando creencias negativas y conflictivas hacia las nuevas generaciones; por el contrario, debemos aprender a ser ejemplos de otras lógicas fraternales. Tanto ellos como nosotros, tenemos el derecho de consolidar unas mejores realidades que no atenten contra el mismo instinto de supervivencia que es en su fondo incitador de la coexistencia en comunidad y en armonía.

Afortunadamente y gracias a este tipo de visiones prospectivas sobre el conflicto, es que hoy por hoy, se ha venido consolidando un consenso mucho más generalizado y diferente, que intenta dar al mismo precepto, otra perspectiva y mejores significados.
Entender, por ejemplo, que un conflicto es un fenómeno inherente a nuestra convivencia y a las relaciones humanas, es darle a cada situación controversial unas implicaciones positivas, que incluso les hacen necesarias para nuestro crecimiento.

Todo movimiento implica una fricción, siendo necesario entonces que cada molécula se ajuste proporcionalmente a ese encuentro, lo que quiere decir que se construyan acuerdos.
Las mismas teorías contemporáneas tienden a abordar ya el conflicto, no como algo perjudicial o destructivo, sino como una fuente potencial de cambios, que si los sabemos asumir deben ser positivos para nuestras interrelaciones e incluso para nuestras estructuras sociales.
Todo es cuestión, entonces, de saberlos canalizar y reconducir.

Fue nuestra tradición guerrerista, milenaria, la que hizo ver en el conflicto una proyección disfuncional que implicaba el uso de la fuerza, pero nuestras nuevas visiones nos incitan a vincularnos fraternalmente, a dialogar, a consolidar acuerdos y así a crecer conjuntamente.
Se trata de aprender a tratar y a trasformar nuestros conflictos, lo que conlleva a trabajar en ellos de forma coherente, consecuente y correcta.

Se viene intentando por ello que en nuestras instituciones educativas se vea el conflicto como un elemento de aprendizaje y crecimiento para nuestras interrelaciones, reduciendo así los distanciamientos, polarizaciones e incluso violencia de toda índole. Y es que así como algunos dedican tiempo a generar conflictos, es preciso que nos permitamos mayores espacios para analizarlos y transformarlos.
Sentimos además que para poder entender la misma naturaleza del conflicto y esas percepciones positivas aquí enunciadas, que debemos adentrarnos en la sana y sabia coordinación de la voluntad e inteligencia del ser humano.

Estamos convencidos que ya no se trata de proyectar las circunstancias como buenas o malas; éstas simplemente son y es nuestro deber evitar calificarlas. Se hace necesario cualificarnos, a partir de construir una especie de pactos o acuerdos, que deben ir permitiéndonos consolidar otro orden y, por lo tanto, una mejor búsqueda de un bienestar general, que aunque parece lejos de alcanzarse, ya muchos seres le vislumbran en su diario vivir.

Ese debe seguir siendo el objetivo de nuestras interacciones. Incluso todo nos debe servir para poder comprender y cambiar esos intereses adversos y egoístas que nacen de algunas de nuestras individualidades y que contaminan nuestras sociedades. Asumamos que esos impulsos llevan impresos a la vez, profundos procesos de cambio, que han ido sirviendo afortunadamente como insumo para esa búsqueda colectiva que debe llevarnos a consolidar un mejor orden político y social.

Y aunque aún quienes asumimos estas posturas dejamos vislumbrar dicotomías, todos los que nos sintamos aludidos debemos lograr que los conflictos de la sociedad civil, los Estados, las economías y sus derivados, desemboquen en nuevas costumbres individuales y generales más fraternales y serviciales, que propendan por el diálogo.

Se trata de permitirnos una convivencia más digna, de incitar a la prevención de controversias o por lo menos a la transformación de las mismas, desde un consciente colectivo que propende por una armonía social.
Es el momento de que nuestras acciones y reacciones no sean percibidas como mutuamente opuestas. Por el contrario, seguir dando al conflicto connotaciones negativas, sólo ha logrado incrementar tanto la intensidad de las emociones de las partes como también, desde una perspectiva económica, sus costos.

En el fondo es importante asimilar que todo conflicto supone cambios, tanto en las normas que rigen el equilibrio, como en las mismas relaciones, por lo que se debería tener en cuenta el llamado de atención que implica el no estar de acuerdo y con ello crecer como comunidad.

Así es como poco a poco las nuevas visiones han logrado que a través del proceso que se nos plantea en los momentos de conflicto, éste, no se convierta en un bloqueo o insumo que interrumpe nuestras interacciones, sino que gracias a él se refuercen las fronteras del grupo, se fortalezca nuestra cohesión, se simplifique la complejidad de nuestras relaciones, se aclaren objetivos, se remodelen las normas grupales, se mejoren dichas interacciones, e incluso se aprovechen dichas condiciones de tensión.

Esperamos que la visión que aquí exponemos escuetamente nos lleve a entender el conflicto como parte de nuestra “fisiología” social; incluso el aceptar esa tensión en nuestras interrelaciones como algo esencial e inherente a las búsquedas y complejidades de nuestras sociedades, lo cual se convierte en un tema fundamental en nuestros procesos formativos.

Ha llegado la hora de encuadrar nuestras reflexiones para revisar por lo menos el trasfondo de algunas de nuestras viejas heridas y milenarios conflictos sin resolver, que probablemente nos estén llamando la atención inconscientemente a través de nuestros desaciertos cotidianos.

Con este fin utilizaremos una analogía con la medicina: una cosa es, que un virus nos afecte y otra, muy diferente, que un virus nos infecte.
Sí, los conflictos son inherentes como las enfermedades: nos afectarán queramos o no. Pero es muy diferente, el dejar que los efectos del conflicto además de afligirnos temporalmente, dominen nuestros seres, llenándonos de rencores e insatisfacciones; en otras palabras que, nos infecten, se queden en nuestro ser y deterioren nuestra calidad de vida.

No podemos evitar que lo exterior nos afecte, pero podemos lograr coordinar nuestras reflexiones interiores para que no nos infecten. Debemos auto coordinarnos y lograr que sean nuestras sanas emociones las que nos dominen, en vez de aquellas adversas y negativas que tanto hoy predominan.
Por más que deseemos cambiar nuestros entornos y a los seres humanos que le componen, estos procesos transformadores deben ser mancomunados y casi siempre acompañados a mediano o hasta a largo plazo por un deseo de vincularnos con nuestros PRÓXIMOS.

Todo empieza en nuestro ser interior y en las perspectivas que al respecto de la vida tengamos. Por ello lo único que podemos hacer, a corto plazo, es transformar hábitos y hacer cambios personales que nos permitan convertirnos en ejemplos para dichos entornos.
Debemos, individualmente, dar ese primer gran salto, sin dejar que los conflictos se alojen en nuestra mente y luego empiecen a invadir nuestro ser, hasta “hospedarse” definitivamente en la memoria y en nuestros corazones, que en términos sociales conocemos como rencores y odios.

Bien sabemos que todo comienza con un sentimiento malsano que ingresa a nuestro ser, gracias a una percepción errada de la realidad. Un algo que posiblemente deseábamos aconteciera y que luego, juzgamos como contrario a esos anhelos.

También es importante aceptar que somos los llamados a desatender esas erradas percepciones agrestes y provocar otras mejores sensaciones; de lo contrario, ese diagrama cultural de prejuicios y odios, seguirá dimensionándose en cada nueva circunstancia, impregnándose de tal forma en nosotros y los demás que se hará casi que imposible dejar de pensar que la fuerza y la violencia son necesarias.

El mundo de las expectativas y las ilusiones nos domina es cierto, lo que nos debe inducir para comprender que frente al conflicto cada posible solución no tiene que coincidir con las proyecciones que al respecto teníamos. Los únicos que tienen soluciones exactas son los problemas aritméticos, por ello en el mundo del conflicto se habla más de controversias.
Seguir acumulando sentimientos adversos solo nos ha generado resentimientos, rencores y tantos otras emociones dañinas que se incrementaran a cada instante, hasta terminar con recalcitrantes odios que se configuran como el principal cáncer de toda sociedad.

No obviemos adicionalmente que todo ello se somatiza y, en muchas ocasiones, enferma nuestros seres, ya que somos un todo.
Se dice por ello que, todo lo que no se dialoga se acumula, y no es gratuito que el odio implique destrucción. Una fuerza que domina nuestra voluntad, incita al daño del adversario y, poco a poco, como todo cáncer, conduce a autoeliminación.

Vale la pena mantenernos en la visión que dicta que muchas de las causas primarias de nuestras enfermedades, son mentales, emocionales e incluso espirituales.
Y es que para comprender mejor lo aquí expuesto, no es necesario sino observarnos: ¿cómo nos enfrentamos a un conflicto?, ¿cómo reacciona nuestro sistema nervioso?, ¿cómo nos comportamos durante ese encuentro?, ¿qué pasa con nuestro libre albedrío?, en fin, todos los efectos que nos genera el estar y perpetuar un conflicto.

Queramos o no aceptarlo, los conflictos nos infectan y por ello, es nuestro deber transformarlos, si el propósito que anhelamos es llevar una vida tranquila. Diferentes teorías del conflicto plantean la importancia de la prevención. Una especie de inmunización al respecto. Perspectiva que consideran los estudiosos nos puede ayudar a llevar una vida en sociedad más grata.

De nuestra parte consideramos que la principal forma de prevenir conflictos, y nada tiene que ver con evitarlos, es buscando un autocontrol de nuestras emociones y las acciones que de allí se desprenden, frente a cada uno de esos pensamientos y palabras que deben luego provocar un diálogo respetuoso que nos comunique con los otros.

Muchos conflictos hacen parte generalmente del mundo de las expectativas: “yo esperaba esto de ti,”, “tú esperas esto de mí”, por lo que, prevenir implica, en primer lugar, dejar de tener esas ilusiones sobre el comportamiento de las personas, es decir, entenderlos en su todo para no caer en desilusiones.

Como seres de interrelaciones estamos interactuando todo el tiempo, o sea intercambiando más que información: una comunicación que nos debe integrar. Como ya lo dijimos ello tiene que ver con vincularnos con nuestros PRÓXIMOS. Pero en algunos instantes sólo nos quedamos en el plano de reproducir nuestras expectativas y con ellas toda una gama de sentimientos adversos.
Démosle el mejor usa a nuestra voluntad, pero a la vez respetemos esa libertad de los demás, por lo cual evitemos manipulaciones de esas que incluso nos llevan a pretender “querer saber” por qué están actuando así los demás o, por qué se expresan así y no, como desearíamos.

Lo ideal es cuestionarnos por qué estamos nosotros pensando así y por qué estamos dejándonos afectar de nuestros propios pensamientos, pero sobre todo el para qué de dicha discordia y qué acuerdos construiremos gracias a ella.
Ya tenemos más claro que los comportamientos humanos son producto de millones de interacciones y éstas a su vez hacen parte del mundo de nuestras interpretaciones. Y todos esos símbolos, signos, palabras, términos, fórmulas o actitudes constituyen ese universo mental del que desconocemos casi todo, pero que inconscientemente consolida nuestras vidas.

Cada cabeza es un mundo, lo que amerita consolidar acuerdos por todo y para todo. Bajo dicha premisa, dejar de esperar algo de las otras personas, es el primer paso para prevenir conflictos con ellas y por lo tanto, con nosotros mismos.
Es preciso entonces entender que todas esas simulaciones mentales se van sumando, logrando que nuestro modelo mental y sus diagramas de prejuicios, multipliquen esas vicisitudes y sigamos acumulando toda esa amalgama de imágenes corrosivas que han hecho históricamente del conflicto toda una enfermedad social.

Nuestra mejor decisión debe ser a diario, la de terminar con esa saga agreste, pues ella ha hecho que nuestras vidas y sociedades sigan padeciendo con tantos conflictos innecesarios, reproduciéndoles hasta desencadenar aberrantes guerras.
Antes que esperar hay que dar y esa opción nos debe llevar a entender al otro como a la vez el esperar el momento y lugar oportuno para la consolidación de aquellos acuerdos que nos evitarán nuevos conflictos.

No podemos negar que somos víctimas de nuestras propias “sobrecargas negativas”, esas que si detallamos se vienen manifestando a través de nuestras palabras, gestos o expresiones, esas que reconocemos en algunos pensamientos agrestes y que percibimos en algunas de nuestras equivocadas creencias; razones de peso para saber que todo ello ha venido afectando nuestra convivencia.

Al hacernos más conscientes de la coordinación de nuestros seres, del control de nuestra voluntad y especialmente de la importancia de tomar decisiones conscientemente, estamos atendiendo esta perspectiva, que le da a nuestras actuaciones la posibilidad de no seguir al vaivén de dichas controversias cotidianas.

Reconozcámonos entonces, en esas nuevas realidades, como seres que compartimos espacios con los demás, la necesidad de asumir cambios actitudinales que nos lleven a comprender a esos otros en la búsqueda de agradar a nuestros próximos. Lograr convertir estas nuevas verdades y creencias en acciones ejemplarizantes significa también empezar a motivar a los demás a realizar cambios en sus actitudes.

Seguramente y gracias a ese proceso de trasformación de hábitos y al tener mejores conocimientos acerca de cómo lograr sanas interrelaciones, iremos logrando consolidar una mejor realidad común donde podamos convivir más fraternalmente. La misma convivencia explica incluso ese ordenamiento universal del cual hacemos parte. Orden que algunas teorías en sus desconocimientos confunden, simplemente porque nos cuesta comprender a la Creación en su todo. Y es que siempre, cuando nos contextualizamos como partes, nos va a costar mucho más comprender la integralidad.

No es nada fácil explicar lo infinito con reflexiones que parten de lo finito, como tampoco entender lo ilimitado de nuestros desconocimientos, con nuestros limitados conocimientos, solo nos queda aceptar que hacemos parte de ese todo que denominamos universo y que funciona bajo dicho orden perfecto, lo cual implica evitar seguir “cayendo” en ese actual juego caótico de la desinformación, que sólo nos está haciendo perder nuestra integralidad y nos conduce por un desorden social, que nos quieren vender como normal.

Lo más complejo de este asunto, es el pretender que dicha realidad ilusoria y por ende virtual desordenada, reprogramada milenariamente siga siendo proyectada para la mayoría de nosotros, como la única realidad, como la verdad de verdades, como un resultado genético.
Probablemente esa teoría es la que ha logrado desdibujar aquella realidad universal integral, en donde somos parte de un todo y no un universo independiente y separado del todo.

Y es que no se trata entonces sólo de una conveniencia para preservarnos porque sí. Tampoco de la búsqueda de un conocimiento que clasifica y desequilibra nuestras vidas. Innegablemente tenemos la capacidad de percibir lo exterior a través de unos sentidos y ello configuró un modelo mental, que sólo refleja ese minúsculo y estrecho universo simbólico, en donde nuestra realidad está incluso sesgada por nuestras momentáneas y repentinas emociones, producto de los impulsos nerviosos que genera esa memoria colectiva que nos proyecta dichas ilusiones. Lo que desde nuestros escasos conocimientos nos hace suponer que debemos incentivar nuestras voluntades para darnos a la hermosa posibilidad de crear, recrear, conocernos y reconocernos fraternal y servicialmente.

Caímos tal vez en el juego de un lenguaje que no comunica, sólo informa y hasta distorsiona; es probable que por ello, muy poco se valore, y que lo común, la comunión, la comunidad, el comunicarnos, sea simplemente un juego de palabras.
Bajo esa perspectiva de las diferentes realidades, el conflicto y sus efectos también reproducen esta pluriculturalidad de verdades: las nuestras, las de seres cercanos, las de una cultura y hasta las de esos otros, que aún sin conocer, existen. Esto debe llevar a ponernos de acuerdo, en que comunicarnos, es hacernos parte de lo común, lo que quiere decir: introducir en lo comunitario nuestra diversidad de realidades.

Sí, con esta premisa, debemos además aceptar un concepto básico de la comunicación: “hay innumerables realidades mentales sobre un mismo hecho u objeto”. Asimilemos además que toda realidad es argumentativa, es más, los medios de información y su industria, en especial la cinematográfica, así lo demuestran. En ese mundo de las ilusiones simbólicas, todo es posible, aunque tal vez hoy en el aquí y en el ahora, todo nos parezca imposible. Es difícil bajo esa óptica diferenciar entonces lo real de la ficción, pero muchas cosas, que hace tan sólo unos años fueron consideradas como ficción, hoy hacen parte de nuestra realidad.

Pongámonos entonces en común y empecemos por asumir que cada cabeza es un mundo y que todos esos “planetas mentales”, que hacen parte del universo simbólico general nos presentarán sus propias realidades. Así que es nuestro deber aprobarlas, para el logro de mejores acuerdos destinados a mejorar nuestras interrelaciones como principal objetivo de nuestra convivencia.

Somos conscientes que es mucho más alto el número de factores por revisar y que sólo podemos motivar a nuestros lectores a dedicar un tiempo diario, para hacer una retrospectiva de ese devenir cotidiano, tomando en cuenta no sólo los insumos aquí aportados, sino todos los que puedan hallarse dentro de su búsqueda personal por encontrarle un mejor sentido a sus vidas.
Proponemos para ello que esa revisión cotidiana tenga en cuenta esos factores preponderantes que generan apegos, incluso ilusiones reprogramadas, que consolidan algunas de nuestras más viciadas creencias.

En el fondo estamos sometidos a relaciones que nos obligan a ponernos etiquetas y donde requerimos de títulos para poder presentarnos. No podemos negar que dichos atributos también van sumándose a nuestro incoherente manejo de las decisiones, logrando moldear aún más esa mirada general que contrariamente nos debería motivar a comprender aquello que está bien o lo que no lo está.

Es tiempo de dejar de clasificarnos y descalificarnos para cualificarnos con lo mejor de nosotros para vincularnos con el fluir perfecto de la Creaciòn: el amor.

En muchos casos y esencialmente cuando nos dejamos cegar por todas estas confrontaciones, caemos en una incorrecta actitud y no tomamos en cuenta los verdaderos valores que como seres humanos debemos practicar. Por ello a veces, equivocadamente, nos dejamos guiar por actitudes de desprecio y desconocimiento contra otras personas, argumentando que ellas no son como nosotros quisiéramos que fuesen.

Más no se trata de una sentencia, pero sí de una advertencia: nos hemos dejado "programar" históricamente para ser generadores de conflictos, para ver en los demás dilemas, cuando somos nosotros mismos quienes podemos estar proyectando una perspectiva equivocada sobre nuestra realidad.
Lo que no podemos perder de vista es que todas esas controversias inician desde el mismo momento, cuando no aceptamos que provocamos realidades diferentes, aún en los mismos entornos. Y es que deberíamos asumir que dichas diferencias, antes de distanciarnos, nos complementan.

Los mismos teóricos de este tipo de reflexiones aceptan, a través de las diferentes ciencias dedicadas a estos temas, una de ellas la Programación Neurolingüística, que actuamos inconscientemente, casi que sin pensar, por lo que es necesario hacernos cada vez más conscientes de nuestras cosas.
Como personas que buscaremos desde ahora sanas interrelaciones, en cada una de las situaciones conflictivas que se nos presentan debemos considerar esa existencia de reacciones originadas en nuestras propias tensiones.

Los conflictos y lo adverso seguirán allí afectándonos, pero ya no les dejaremos que nos infecten. Es cierto que las personas inmersas en un conflicto regularmente tenemos algún grado de ansiedad o tensión, producto de inseguridades, incomodidad, incapacidad, confusión o frustración, y en muchos de estos casos de alguna manera estamos con nuestra atención centrada exclusivamente en los demás como adversarios.
Por ello, como ya lo habíamos expresado, suele producirse en esas situaciones un fenómeno psicológico conocido como proyección, donde las personas tienden a ver en otros el reflejo de su propia personalidad.

Visión que lleva a acusar a otros, y a que a través de esa distorsión mental, seamos inducidos a intentar que esos otros se tengan que comportar como nosotros mismos lo deseamos, o por el contrario, a evitar identificarnos como lo deseamos realmente, ya que en el fondo, quien proyecta es quien está promoviendo dicho conflicto.

Como lo hemos venido explicando, los conocedores de estas áreas nos reiteran que "la proyección puede verse como una manera, generalmente inconsciente, de negarse a asumir la propia responsabilidad en una situación, o a la vez de vislumbrar los componentes injustos de nuestra inadecuada postura frente a la armonía que debe tener toda relación".

Las proyecciones, los "espejos", los estereotipos y los "chivos expiatorios" suelen ir juntos. Por eso con frecuencia y gracias a dicha proyección, descalificamos a las personas como: extremistas, fanáticas o comprometidas, según la simpatía o antipatía que inspiran sus ideas y sus objetivos.
Se cree, por ello, que nuestros comportamientos en situaciones conflictivas tienden a estimular ese tipo de extremismos y que además al perder nuestro juicio individual, nos convertimos en seres que tienden a manipular o a dejarse llevar porque sí.

Todos esos submundos vistos desde el campo de las interrelaciones implican la búsqueda de un cuidadoso equilibrio. Y es que son tantas las situaciones en que reproducimos conflictos que lo mejor es aprender a reconocerlas, prevenirlas y en la mayoría de los casos, enfrentarlas.
Saber reconocer lo bueno de las personas y también su lado oscuro y desarrollar nuestras capacidades de afrontar el potencial para decidir sobre lo incorrecto o incoherente tiene que ser una necesidad formativa.

Es indispensable asumir que las relaciones humanas son una causa frecuente de conflictos, por lo que deberíamos percibirlas como una oportunidad de crecimiento. Aún las aparentemente más insignificantes diferencias nos deben ayudar a lograr acuerdos permanentes para cada una de esas desavenencias.

Seguir promoviendo esa histórica y milenaria represión del débil por el fuerte, es simplemente continuar con la saga que sirve de insumo para magnificar los conflictos. La misma que ha generado hasta nuestros días una sensación de total impotencia, que reproduce con frecuencia conflictos inconscientes latentes a cada instante.

Cada interrelación implica la consolidación de acuerdos que contrarrestan nuestras expectativas sobre los demás. Pero tristemente se ha venido haciendo frecuente que algunos de estos acuerdos socialmente aceptados, sean violados y generan una nueva causa de conflictos más fuertes. Logrando que estas controversias sean transferidas posteriormente a las organizaciones y se manifiestan erradamente a través de posturas psicológicas colectivas mediante un espíritu de equipo dominado por emociones adversas, que aunque chocan con la razón, terminan siendo un modelo de pensamiento y de vida.

Así que hay que educar a las nuevas generaciones para que consoliden acuerdos y auto sanciones frente al incumplimiento de los mismos, de lo contrario esta sociedad de crimen y castigo no parece tener futuro. Y es que para atender tanto los efectos macro como los micro aquí expuestos debemos también aprender a identificar los elementos o roces cotidianos y algunas de las variables características de las partes enfrentadas.

Todos esos desencuentros implican una revisión de valores, aspiraciones u objetivos, recursos físicos e intelectuales, actitudes de cara al conflicto, estrategias y tácticas, como también el análisis de sus realidades mutuas, tanto anteriores como presentes a medida que dicho conflicto evoluciona. Todo tiene que ver en el universo simbólico de nuestros conflictos cotidianos y allí, incluso, nuestras prevenciones deben ser detalladas.

Son bastantes los insumos, es cierto, aunque no todos los estamos abordando en estos párrafos. Sin embargo esperamos visualizar la naturaleza de lo que denominamos problemas y el origen de estos. También anhelamos que cada lector tenga en cuenta en sus propios análisis, lo relacionado con la extensión de dicho problema, el significado motivacional, su periodicidad, los entornos sociales que afecta y el lugar donde se desarrolla el conflicto, interiorizando sus restricciones, aliento o disuasión, ante la posibilidad de una solución.

Y es que no se puede decir que en todos los casos desatendemos los conflictos, aunque sí que regularmente no percibimos sus llamados, nos distraemos, minimizando esos pequeños roces cotidianos, descalificándoles, incluso, como insignificantes.
Pero el mismo orden universal del que hemos estado dando cuenta, nos demuestra que a medida que se dan nuevos niveles moderados de tensión vamos percibiendo lo que sucede.

A partir de ese momento buscamos una mayor información y así empezamos a considerar un mejor número de alternativas, todas en pro de un mayor esfuerzo para mejorar la situación.
Si decidimos no dejar que dicho conflicto escale, debemos atenderlo para que la molestia encuentre incluso sus propias salidas. No obstante, por esas extrañas costumbres agrestes, regularmente mantenemos la misma tónica y hasta nos distanciamos más de quienes la vida nos invita a integrar, evitando con ello alguna negociación.

Todos generamos roces, adversidades, conflictos pero la mayoría de nosotros no reconocemos estos y menos sus efectos, como tampoco la necesidad posterior de enmendar lo generado y corregir en nuestros hábitos dicha incoherencia.

Y al no atender esos roces cotidianos, los convertimos más adelante en choques que se generan como producto de haber sido acumulados esa desavenencias. De esta manera, provocamos altos niveles de nuevas tensiones que se traducen posteriormente en estados de crisis.

Desafortunadamente a partir de ese momento se reduce nuestra capacidad para percibir, procesar y evaluar la información y ello hace que nazcan interacciones más agresivas disfrazadas de posturas defensivas que sólo nos conducen a relaciones totalmente destructivas.
Como ya lo dijimos, todo esto ocurre debido a que no realizamos ninguna concesión para mitigar la intensidad del conflicto y por el contrario, dejamos que éste se magnifique cada vez más.

Lo simpático es que aunque ambas partes pueden tener la meta de dar fin al conflicto, cada una, independientemente, buscará el mecanismo más adecuado a su propia programación formativa y a sus creencias para intentar finiquitarlo.
Esto sólo demuestra que nos han enseñado a acumular conflictos innecesarios que generan distanciamiento.

Regularmente nuestras realidades diferentes, hacen que el fin perseguido se vea como opuesto, proyectándose en actividades distintas e incompatibles, pese a la búsqueda de un objetivo común.
De allí la importancia de formar a las nuevas generaciones en los Mecanismos Alternativos de Resolución de Conflictos.
Sin embargo mientras sigamos coexistiendo en visiones de sociedades competitivas y egocéntricas, el dejarnos guiar por un tercero imparcial que nos apoye no parece ser la mejor opción.

Hoy por hoy, muchos conflictos se reproducen y magnifican fácilmente, razón de peso para que nos dediquemos en estas líneas a incentivar nuestra voluntad para que destinemos tiempo a cada etapa de transformación de las controversias. Este proceso regularmente inicia por descubrir la fuente, el origen y la naturaleza de la situación que conllevó a dicha ruptura o separación.

Pretendemos con este corto análisis que logremos comprender apartes de todo lo que debemos tener en cuenta para abordar conflictos y crecer a través de algunas situaciones donde debemos asumir cambios. En ellas seguramente, requeriremos del apoyo de un tercero neutral para que consolidemos con él, una nueva estrategia que nos provoque una relación más armónica.

Estamos convencidos de que al involucrarnos más con el propósito de este texto, empezaremos a vislumbrar de una forma más prospectiva y positiva el universo de los conflictos, esos que se nos presentan a diario y que regularmente sólo reconocemos cuando ya están en su etapa de crisis.

Así las cosas, es necesario que en esas rutinas y cuando observemos algunas desavenencias, especialmente aquellas que no han llegado afortunadamente a esa instancia de la crisis, nos tomemos el tiempo para construir a través de ellas, acuerdos, que no debemos intentar imponer y menos aclarar en una sola jornada o reunión.

Por el contrario, todo proceso de transformación lleva su tiempo y en ocasiones, si éste es un poco más complejo, ello implica el poder adquirir mayores conocimientos sobre lo que está sucediendo. Tengamos en cuenta, además, que en medio de las crisis, nos ensimismamos y empezamos a tener una visión negativa de los demás, especialmente de quienes culpamos como responsables de generar dichas situaciones.

Con dicha perspectiva equivocada incluso afectamos otras interrelaciones, revistiéndolas de experiencias confusas y poca utilidad para nuestro crecimiento personal.
Lo ideal, especialmente si somos terceros neutrales es evitar juzgar y tratar de no parcializarnos respecto de lo que estamos percibiendo, intentando además dejar de calificar a los otros.

Tengamos en cuenta que lo que debemos provocar como mediadores de conflictos es cualificarnos conjuntamente y crecer. Los expertos en estas áreas nos incentivan para que exploremos más y más nuestras propias búsquedas y percepciones y así entender todas las realidades que se nos proponen desde todos los puntos en donde se identifica el conflicto. Hay diversas realidades y ello nos invita a contar con las herramientas idóneas.

Es indispensable poder comprender el significado que para cada parte involucrada tiene dicho conflicto y asimilar lo que se juega para cada una de esas personas dentro del mismo entorno.
Necesitamos siempre tener una visión más integral, ojalá participativa de lo que está aconteciendo, incluso debemos dejar de ser actores externos no involucrados, así seamos terceros neutrales; por el contrario, es preciso convertirnos en aportantes para la consolidación de acuerdos y poder así ir avanzando, aunque sea lentamente.

La búsqueda de la armonización de nuestras relaciones, gracias a la consolidación de acuerdos, será siempre la mejor alternativa; y debe tener en cuenta un proceso continuo de cambios, que a su vez se deben adaptar a los factores transformadores y a las dinámicas o circunstancias que entretejen nuestras interacciones.

Todo conflicto, así sea con las mismas personas y en situaciones similares, tendrá su propia dinámica, por ello debemos tener en cuenta siempre los diferentes elementos, que como el contexto del conflicto, sus periodos de tiempo, las etapas y los ciclos de intensidad del mismo, denotan las diferencias que se presentan en cada circunstancia.

Y para no quedarnos exclusivamente en el mundo de la teoría, entendamos que uno de los grandes errores de muchas relaciones de pareja es que miden todo bajo la misma lupa, lo que quiere decir que así el conflicto parezca ser el mismo, regularmente tiene unas connotaciones diferentes.
Metidos en nuestras rutinas y en nuestras generalizaciones dejamos de alimentar la relación fraternal a diario y por el contrario caemos en recriminaciones y objeciones.

Es claro que son nuestras acciones habituales las que se suman para convertir esos pequeños roces, en choques permanentes y en luego una gran crisis, pero no todos esos pequeños roces deben mirarse con el mismo rasero.
Bajo esa perspectiva es probable que el análisis de los actores y/o partes involucradas, sus intereses y posiciones, las causas y hasta el curso y posibles salidas, nos parezcan ya contextualizadas, pero en el fondo ello no es así ya que cada día trae su propio afán.

Por lo tanto si ya entendimos la importancia de no acumular roces o situaciones molestas cotidianas, sino la necesidad de construir acuerdos sobre todas y cada una de ellas, es porque estamos atendiendo aquella máxima de la teoría del conflicto que reza que, “todo lo que sirva para ampliar nuestra propia visión sobre un conflicto, nos permitirá comprender mejor y a la vez evaluar con más claridad mental las posibles acciones que debemos emprender para lograr su transformación”. Se tratará siempre de priorizar quehaceres, reconocer los riesgos y hasta evitar profundizar más en esos errores que están impidiendo armonizar situaciones.

No podemos seguirnos guiando por las rutinas y nuestras sesgadas percepciones. Es necesario permitirnos ver nuevas posibilidades. Para ello debemos tener muy en cuenta en la dimensión de la comunicación, el canal en el que cada persona enfatiza su percepción, así como los mensajes que usa, ya que esos elementos pueden ser los generadores de nuevos conflictos, que al ser comunicacionales los visionamos como actitudinales.

Y es que si por ejemplo, nuestra pareja es más visual y nosotros enfatizamos el canal auditivo ya allí hay temas de fondo para construir acuerdos. Sin embargo como tenemos la tendencia a rutinizar y generalizar todo nos parece igual descalificándole, cuando debemos cualificarnos con cada desacuerdo.

La vida en pareja es tal vez el mejor escenario para consolidar múltiples y diarios acuerdos, por lo tanto, cuando las dos partes involucradas en un conflicto no se han tomado el tiempo para conocerse, reconocerse, saber más de sus gustos y sus disgustos, dicha relación tiende a empeorar a diario.
Sumado a ello, la mayoría de estas relaciones rompen su comunicación y empiezan a emitir mensajes no sólo agrestes, equivocados, sino en algunas ocasiones distorsionados, debido a que dan prioridad a los canales de comunicación en donde poco o nada se logra capturar la atención del receptor, como lo describimos anteriormente.

Entender que no todos los seres son tan visuales, auditivos o kinestésicos como las otras partes lo suponen, es de vital importancia, pero como poco o nada nos prepararon para convivir con nuestros PRÓXIMOS, menos nos forman para constituir un hogar.
Más es la familia el núcleo prioritario de una sociedad, así en nuestras comunidades no dediquemos espacio a la consolidación de dicha célula primordial.

Hemos promovido inconscientemente la prolongación y magnificación de nuestros conflictos y debido a ello muchas de nuestras percepciones al respecto de convivir son agrestes y equivocadas, tanto, que éstas se hacen generadoras de comprensiones inadecuadas e interpretaciones prejuiciosas o de una mala lectura de las acciones ajenas, lo que hace que los conflictos tiendan a ser más serios de lo que pensábamos.

Contrariamente a la búsqueda de acuerdos, tendemos a descalificar dichas visiones fraternales, provocando mayores rupturas e imaginarios que nos separan más y más, tantos, que se contraponen cada vez más e imposibilitan alcanzar esos objetivos de acercamiento deseados.

Dialoguemos, en una sociedad adicta o sea sin dicción el dialogo es la mejor herramienta de acercamiento.
Está demostrado que el mejor antídoto para las percepciones erróneas es la explicación clara de las situaciones: el diálogo.
Sí, los malos entendidos en general son consecuencia de comunicaciones equívocas: percepciones erróneas, mezcladas con mala información, supuestos no comprobados, estereotipos, expectativas no realistas, rumores, canales inadecuados y conocimiento de oídas. Allí influyen, además, los recuerdos inexactos de experiencias pasadas. Y son esos malos entendidos, en muchas ocasiones, síntomas de debilidad en el examen de nuestros propios procesos mentales.

Así que de ahora en adelante al asumir algún conflicto, cuestionemos nuestras suposiciones y ayudemos a los demás a hacerlo, hasta evitarlas. Eso sí, tengamos muy en claro que son más los conflictos irreales, inventados y que se reproducen gracias a nuestros expuestos, que los reales. Y que es esa imaginación la que puede generarnos tanta o más violencia de la que nos proyectó la controversia en sí.
Pero, inventados o no los conflictos, se hace necesario que asumamos una postura transformadora, que plantee acuerdos y que ante todo nos convoque a integrarnos en vez de separarnos.

Coexistimos en mundos mentales plagados de ilusiones que surgen de imaginarios inconscientes. Sin embargo y pese a ser valedera esa dimensión, no por eso podemos negar los casos en que se enuncian estos de forma deliberada, amañada y por lo tanto sesgada. Incluso no falta quien lo hace, pretendiendo generar un factor de distracción para encubrir sus propias incoherencias.

En el fondo tenemos una enorme dificultad para reconocer los motivos que cada quien tiene a la hora de generar conflictos, por lo que como lo expresamos en párrafos anteriores, inventados o no, estos afectan nuestros mundos y las realidades que de allí se desprenden.

Y aunque sus consecuencias pueden variar, pasando desde una intención lúdica o, hasta una visión malévola absurda; los seres humanos tendemos a desconocernos en medio de dichas situaciones, dejando que sean nuestras emociones las que afloren y no nuestras razones.

Es probable que muchos de nuestros conflictos sean inventados y que incluso como lo exponen algunos expertos ello puede servir para estimular intercambios, azuzar la competencia o generar esa violencia que justifica cualquier agresión.

Es importante advertir que aunque planteamos aquí algunos conceptos teóricos, aspiramos que los lectores los puedan convertir en ejercicios prácticos, de esos que nos incentiven a seguir aprendiendo de los MASC, y sus diferentes textos y contextos.
Anhelamos que todas estas reflexiones nos sirvan para asumir la transformación de controversias cotidianas, atendiendo dichas pautas, sabiendo que no en todos los casos éstas nos llevarán a facilitar la trasformación de nuestras situaciones adversas y complejas.

Vale la pena admitir además que todo conflicto debe ser una oportunidad de crecimiento, por lo cual cada vez que la vida nos enfrente a controversias, pruebas, adversidades o a los mal llamados infortunios, es nuestro deber atenderlos como alarmas y vislumbrar a través de ellos la forma de crecer, evitando eso sí que estos nos afecten e incluso entender que si no logramos su control, nos pueden llegar a infectar.

“Lo oculto de su corazón se hace manifiesto”.
www.cotidianidades.com

DE LA TEORÍA A LA PRAXIS

A partir de lo aprendido y de algunas de las reflexiones aportadas en los párrafos anteriores, vamos a trabajar ahora el tema de la trasformación de nuestros conflictos. Para ello tendremos en cuenta tanto los cuestionamientos expuestos en los párrafos anteriores, como las tareas que en estas líneas proponemos.

Por lo tanto, hagamos otro listado. Pero ahora con los conflictos más comunes que se nos han presentado hasta este momento.

_____
_____
_____
_____

Luego intentemos clasificar estos conflictos en una escala que vaya de menor a mayor. La idea es ubicar en dicho documento las diferentes dinámicas y momentos de cada una de esas controversias. Para ello describiremos esos conflictos menores o roces como un primer nivel mínimo de desencuentro.

_____
_____
_____
_____

Posteriormente ubiquemos los conflictos que consideramos como choques y que no sólo son más notorios, sino que ya están logrando "infectarnos".

_____
_____
_____
_____

Para finalmente describir aquellos que ya entendemos que son verdaderas crisis.

_____
_____
_____
_____

Es muy importante asumir el reto de vislumbrar cuáles de esas controversias han sido realmente generadas por nosotros y cuáles no.

Reflexionemos además sobre las circunstancias adversas más reiterativas y el porqué de las mismas, como a la vez, analicemos sobre lo que deberíamos hacer para que estas no se repitan.

_____
_____
_____
_____

Vale la pena reiterarnos en pensar en algunos acuerdos que debemos considerar, para que estas situaciones no se reiteren.

_____
_____
_____
_____

Hay que intentar dialogar con esas personas que han sido víctimas o victimarios de dichos desacuerdos.

Tratemos también de revisar nuestros hábitos, replanteando algunos de ellos y los cambios necesarios para lograr que la mayoría de los conflictos analizados no se sigan repitiendo en ese día a día.

Finalmente, propongámonos reconocer nuestros errores, buscar la forma de corregirlos y posteriormente enmendarlos, no sólo disculpándonos con las personas que afectamos, sino también intentando resarcir el daño causado a esos PRÓXIMOS.

Cuentan que cuando el directivo quiso criticar al docente, debido a que los chicos jugaban en los PC durante la clase, este le dijo: - en vez de rechazar las tecnologías debemos intentar enseñar con ellas mediante debates y reflexiones a través de Facebook y juegos como las adivinanzas en twitter; así mismo podemos prolongar las clases y tutorías escolares a través del google plus o trabajar la comunicación visual y la creativa con aplicaciones como Instagram y crear un repositorio de webs interesantes a través de Delicious. Igual, se pueden documentar diversas actividades con Flickr, incentivar a estos muchachos para que presenten trabajos de campo a través de Youtube y hasta componer un tablero colaborativo con Pinterest.

www.cotidianidades.com

Hábito saludable número seis para la prevención de conflictos:

Es mejor recibir LECCIONES…

que

lesiones…

VALORANDO LO QUE NO TIENE PRECIO

"La felicidad se compone de:
buenas relaciones y sabias decisiones".
www.cotidianidades.com

No podemos negar que lo más valioso que tenemos, como seres humanos, es esa inmensa capacidad de decidir, escoger opciones y mover nuestra voluntad. Lo contradictorio es que algunas personas prefieran dejar dicho don a la suerte o al destino.
Por ello, nuestra propuesta se enfoca en asumir el control de nuestras decisiones. No perdamos de vista que la vida nos ofrece lecciones, así algunos prefieren disfrazarlas de lesiones.

No es coherente que sigamos esclavizados a las decisiones de terceros y a una serie de hábitos adoctrinados, que no pretendemos descalificar en estos párrafos, pero que sí aspiramos, gracias a las cualificaciones aquí planteadas, puedan ser revaluados desde una perspectiva diferente para desarrollar a través de ellos mejores pensamientos, que potencialicen esa inmensa y exclusiva capacidad de medir los efectos ocasionados por nuestros quehaceres frente a cualquier situación.

Es preciso, por lo tanto, que usemos dicha herramienta de vida, nuestro libre albedrio, en pro de un bienestar general, donde estén incluidos nuestros satisfactores. Se trata entonces, de mantenernos en ese ejercicio continuo de revisar nuestras decisiones, para asumir con coherencia aquellas que puedan incentivarnos a ser mejores seres humanos.

A través de cada decisión, debemos lograr crecer en todo lo que respecta al sentido que damos a nuestras vidas. Esta perspectiva nos posibilitará comprender que las diferencias interrelacionales deben ser un camino para integrarnos más y debe permitirnos, también, asumir con más ahínco la potestad que tenemos de optar por la ruta de la convivencia.
Todo esto a la vez, nos induce a comunicarnos mejor con todas las personas, incluso con las que antes veíamos como opuestas o enemigas.

Así que, el acercarnos a esos seres humanos lejanos será, entonces, otra de las grandes apuestas a las que nos debemos motivar, tras la realización de nuestra misión trasformadora.
Permitámonos cada día el consolidar más y más acuerdos, que puedan ser promotores de vida altamente constructivos para ambas partes, y que se reflejen además en cada una de nuestras acciones. Poco a poco, a través de esta visión, alcanzaremos ese bien común.

Atendamos el hermoso postulado que nos induce a aceptar que todos los seres vivos cohabitamos este planeta y somos un solo cuerpo.
Hagamos que nuestras palabras y pensamientos, así como las decisiones que les acompañan, nos guíen hacia unos comportamientos cotidianos coherentes, que reflejen las actitudes de sana convivencia que proponemos en estas líneas.

Bajo esa postura, trabajaremos en este capítulo sobre una serie de indicadores, que anhelamos sean más que principios de esos que nos ayudarán a determinar si estamos haciendo las cosas de forma correcta, coherente y consecuente, con respecto al bienestar que estos convertidos en valores nos proyectan.

Dicha perspectiva nos llevará, igualmente, a dirigir hacia dicho horizonte, nuestra capacidad de decidir, atendiendo para ello, ese orden universal al que ya hemos hecho referencia, ese en el cual esos principios son los estándares adecuados para medir nuestros comportamientos como seres humanos.

Por ello, y teniendo como referente interrelacional esos principios, consideramos que debemos consolidar nuestros nuevos acuerdos, provocando a través de estos esa armonía que propendemos en nuestras interacciones.

Es bien sabido que si todo en este mundo contiene un propósito, los conflictos no pueden ser la excepción. También ellos deben conducirnos al mundo del diálogo y de las relaciones armónicas para lo cual se requiere la consolidación de acuerdos, basados en unos preceptos generales. No obstante, probablemente no faltarán , quienes pretendan que ese orden deba tener otros modelos de referencia.

Mas, estemos o no de acuerdo con dicho ordenamiento, debemos considerar sus delimitaciones, teniendo en cuenta que históricamente, nos hemos dejado seducir por las visiones de cientos de personas que han desatendido estos bastiones de armonía.

Se podría decir, entonces, aunque pueda sonar exagerado, que preferimos el caos, ese que ha sido promulgado desde nuestras ignorancias milenarias. Pero aun el desorden cumple con el propósito de motivarnos a conocer la armonía y, por ende, aceptar que todo se encuentra bajo ese hilo conductor que nos condiciona para encontrarle un orden y sentido a nuestras vidas.
Son a la vez estos propósitos, los que nos orientan hacia dicho horizonte fraternal ya que, sirviéndonos como punto de referencia, nos permitirán reorganizar mejor nuestras propias búsquedas.

Suena sencillo pero, sin embargo, es muy complejo de aplicar, debido a que vivimos atados a las desorientaciones. Es más, históricamente, la mayoría de creencias, filosofías, religiones y hasta visiones espiritualistas han apuntado a lo mismo, pero pareciera pesar más una búsqueda insaciable y egocéntrica de poder, de la fuerza, de sentirnos superiores, de competir, imponer y derrotar, que la de aceptarnos como parte integral de un todo.

Asumamos, aquí y ahora, el reto de coordinar nuestras voluntades individuales para cumplir esa función universal de integrarnos, apoyados no sólo desde nuestros dones y actitudes, sino desde aquellos valores que nos generan un verdadero aprecio por la vida.

Enfoquemos todas nuestras capacidades hacia este fin trascendental, lo cual sólo puede lograrse gracias a decisiones coherentes, pues de lo contrario, seguiremos esperando que sean acciones externas las que afecten nuestras búsquedas internas.

No perdamos de vista que hacemos parte integral de una misma creación y, por ende, de todas sus interacciones. Así que esas leyes o acuerdos del mismo universo, apuntan hacia nuestro “equilibrio”.
Contienen por ello, una proporcionalidad que nos conduce, queramos o no, hacia ese camino de vivir en armonía.

Y es que, si somos conscientes de que tenemos la voluntad de decidir, no es lógico culpar a nada, ni a nadie por las consecuencias de nuestros actos, así estas acciones sean programaciones inconscientes ancladas en nuestros genes desde generaciones anteriores a la nuestra.

Bajo dicha mirada, somos nosotros mismos quienes tomamos la decisión de permitir que nos siga dominando esa programación histórica grabada en nuestra memoria colectiva o generar transformaciones de fondo.

Todas las emociones que se manifiestan en nuestro ser, nos llevan a sentir, percibir y reflexionar alrededor de lo que nos seduce, así como los impulsos nerviosos que de allí se derivan, no son más que reflejos de nuestros pensamientos, de una realidad que percibimos desde un mundo exterior que depende a la vez de los acuerdos que consolidemos en el universo interior de nuestras interpretaciones.

Recordemos que esas percepciones pueden parecernos la única verdad, pero sólo son una visión sesgada al respecto de esa realidad. Puede ser que la otras posibilidades que no aceptamos, sean

realmente tan diferentes a las nuestras, que si nos damos la posibilidad de analizarlas podemos encontrar, tal vez, nuevas y mejores alternativas reflexivas. Así las cosas, decidir por nuestras acciones significa no dejarnos llevar por las circunstancias, ni por nuestros impulsos.

Desde dicha mirada, podemos darnos la oportunidad de prestar más atención a aquello que desconocemos. Probablemente, así lograremos entender más el para qué de cada interacción y podremos descubrir que no es que aquellas cosas no existan sino que, simplemente, no contamos con los conocimientos y el lenguaje necesarios para asimilarlas o para poder siquiera imaginarlas.

Para tomar mejores decisiones, deberíamos asumir que muchas de nuestras ignorancias son sólo ausencias lingüísticas y por ello, en algunas ocasiones, no podemos darnos explicaciones coherentes respecto de aquello que, simplemente, no existe en nuestro lenguaje, lo que quiere decir que, difícilmente estas especulaciones podrán llenar todos esos vacíos conceptuales, que preferimos llamar caos, y que son creados en nuestros “imposibles semánticos” y en tantas limitantes, plagadas de sesgadas alucinaciones.

Nuestro lenguaje limitado no comprende lo ilimitado y nuestros pensamientos finitos no pueden imaginar lo infinito así que, asumamos la propuesta de degustar la vida, comprendiendo que decidir es aprender a coordinar nuestros seres y, a partir de este eterno instante voluntario, vislumbrar incluso los efectos de nuestros pensamientos, palabras y acciones.

Por ello, decidámonos por evitar clasificar y/o calificar nuestras ausencias con percepciones negativas y, simplemente, abramos nuestras sesgadas visiones a nuevas posibilidades. Tal vez, lo malo no sea más que el reflejo de esas tantas ignorancias y desconocimientos. Consideremos que algunos conceptos adversos no son más que otra perspectiva de nuestras amañadas interpretaciones.

Incluso, si ya no nos dejamos llevar por las falsas ideas que nos acorralan, probablemente nos contagiaremos de esa alegría con la que se pinta a diario la misma naturaleza, la cual sabe bien que no somos ni dueños, ni señores de nuestra propia vida sino que esta es un don de la Creación.

En el fondo, todo a nuestro alrededor, puede ofrecernos una nueva mirada, si así lo deseamos. Y es desde esa nueva lógica, que queremos explicar la dimensión de los conflictos interrelaciónales, entendidos como “pruebas de crecimiento”, siendo estos tan sólo oportunidades para medir nuestro capacidad de adaptación y así establecer cómo mejorar y en qué aspectos hacerlo con cada intercambio comunicacional.
Pero, como producto de esas desatenciones que nos incitan a concentrarnos en lo que no es tan útil para nuestro desarrollo, nos quedamos intentando, erradamente, magnificar aquello que no comprendemos.

Decidamos, por lo tanto, liberarnos de cargas ficticias, miedos, expectativas, emociones inexistentes e innecesarias y de esas costumbres que nos programaron y que, en ocasiones, no nos dejan actuar autónomamente.
Hagamos a un lado todo aquello que sabemos inútil.
Enfoquémonos en todo lo que sí necesitamos para coexistir armónicamente y evitemos andar detrás de deseos efímeros e irreales.

Para ello, es básico que identifiquemos nuestras verdaderas necesidades de vida, esas que en nuestra percepción actual confundimos, por andar tras satisfactores superfluos ofrecidos por el mercado como indispensables para vivir y de los cuales cada día deberíamos necesitar menos.
Nuestra tendencia al consumismo solamente nos está consumiendo.
Para comprender esta idea, partamos de un macroprecepto: nos satisfacemos a través de las interrelaciones, las mismas que nos permiten ser personas interdependientes.

No podemos seguir recreando nuestros desconocimientos y empeñarnos en dejar que nuestra voluntad se empañe y nos limite. Hagámonos dueños de cada acción.
Y aunque debemos aceptar que somos afectados por creencias e infectados por algunos sesgos de dicha programación milenaria, lo cierto es que, en el fondo, nuestros comportamientos son el mejor reflejo de nuestros pensamientos, por lo que podemos, y debemos, aprender a coordinarlos a través de esas sanas y armónicas reflexiones interrelaciónales.

En tal perspectiva, si los pensamientos no le encuentran sentido a la vida y, por lo tanto, se traducen en conflictos de toda índole, es casi natural que se presenten diferencias constantes, incluso con nuestros seres más cercanos.

Se trata, entonces, de reflexionar cada vez más sobre nuestra voluntad o libertad y en todo lo que a través de ella traducimos, en nuestro mundo y en los escenarios donde regularmente obviamos nuestra autonomía y nos esclavizamos a nuestras indecisiones cotidianas.

Seguir otorgando poder a “fuerzas externas con dominio de nuestro libre albedrío, es permitir que esos espejismos, liderados en ocasiones por un exceso de estima o ego, nos induzcan a creernos lo que no somos.

Desafortunadamente, gracias a la gran dimensión de nuestra egolatría, tendemos a dejar que sea ese orgullo, inventado por nuestras históricas alucinaciones, el que juzgue nuestras vivencias lo cual, además nos aleja de la razón y nos lleva a otros escenarios, a través de los cuales, como ya dijimos, nuestras vidas pierden sus sentidos.

Ciertamente somos valiosos, dignos, seres que no tienen precio. Somos personas capaces de emprender acciones para lograr lo que anhelamos. Y todo ello tiene que ver con valores de vida y no con precios mercantiles.
Se trata de preceptos que, como el respeto, nos deben servir de guía para fraternizar nuestras interacciones.

Nos proyectamos a través de lo exterior y ese ego fantasmal nos quita nuestra capacidad decisoria esclavizándonos en su mundo de ilusiones. Así es como, cuando estamos sumergidos en la dimensión de nuestras desilusiones, llevamos estas visiones adversas a extremos en donde la egolatría nos inyecta esa postura equivocada agreste, y al sumarse con otras distorsiones actitudinales, dejamos que sean éstas descargas las que respondan intuitivamente para actuar de manera inconsciente, guiados por esos impulsos nerviosos inconscientes que lógicamente superan nuestra razón.

Y en el otro extremo podemos encontramos con un ego tan grande que no quepa en nuestro reducido cuerpo. Tal vez por ello, se cree que el exceso de autoestima, en la mayoría de los casos, es la primera causa generadora de conflictos. En este sentido, consideramos que es el momento propicio para autoevaluar, aquí y ahora, nuestro libre albedrío. La vida requiere de un equilibrio.
Intentemos, coordinar nuestros pensamientos y creencias, para que ese modelo competitivo y depredador que nos ha sido inculcado, deje de florecer en nuestras rutinas. Nuestro bienestar no puede partir de las conveniencias, sino de la convivencia.

Es claro que, mientras sigamos aprendiendo y enseñando mal y de memoria, e intentando predicar unos supuestos principios universales, pregonados en nuestros claustros educativos pero opuestos a las vivencias y comportamientos cotidianos mercantiles, viviremos en continuas contradicciones, que sólo magnificarán nuestros conflictos.

Y no es que pensemos que esa memoria colectiva y sus programaciones, que nos siguen incentivando a desobedecer ese orden natural, sean mucho más fuertes que las nuevas ideas que planteamos aquí. Más bien, creemos que nuestro rol pasa por hacernos dueños de nuestras voluntades y, por ende, de nuestras coexistencias, desde esa perspectiva interrelacional.

Tampoco queremos imponer aquí unos conceptos, disfrazándolos de verdades únicas, sino de exponer otras realidades, mucho más humanas y coherentes frente a nuestras búsquedas de bienestar.

Existen muchos textos e ilustraciones plagadas de citas, palabras, sentencias, teorías e, incluso, de extensas discusiones con o sin el abrigo académico de un extremo rigor con respecto de la vida, pero no se trata de refrendar aquí más posturas, como sí de motivarnos a desatar nuestras ataduras.

Es por ello, que preferimos no ingresar a campos que no nos competen, así que evitaremos exponer algún concepto exegético para sustentar nuestra visión, encaminada a lograr cambios mentales, actitudinales y sociales en la forma como enfrentamos nuestras propias vidas más allá de los conflictos que puedan aquejarnos.

Sentimos que lo importante es motivar reflexiones asumiendo que, pese a tantos avances logrados como especie, aún no alcanzamos un desarrollo de todas nuestras potencialidades creativas y, menos aún, nuestra inteligencia.
Tal vez por ello, nos cuesta un poco más el poner en práctica algunos de estos conceptos que, a pesar de ser ideas comunes, aún nos incomunican.

El día que dejemos de manipular el concepto primario de divinidad, seguramente lograremos evitar el cubrir nuestros engaños con el velo de la incertidumbre y, con esa nueva perspectiva, podremos dejar de tejer nuestros desconocimientos con el hilo de nuestros miedos ancestrales.
En aquellos días dejaremos de recitar conflictos, de promover la violencia y de adorar la muerte, y aceptaremos que esos términos no sean entendidos como palabras sinónimas.

No es tan obvio que sigamos apostándole a percepciones exteriores, a factores extrínsecos, ello sólo debe servirnos para entender que se requiere un cambio urgente en nuestra tendencia a seguir percibiéndonos como enemigos. Somos PRÓXIMOS y de esto se trata la vida.

No estamos enfatizando en lo critico de nuestras sociedades, simplemente requerimos de algunos referentes históricos para poder promover nuevas reflexiones que nos permitan construir juntos otras expresiones en donde nos veamos, finalmente, como parte de una comunidad.
Hay una apremiante necesidad de ordenar nuestras mentes, teniendo como eje estructurador esa armonía y proporcionalidad universal, la misma que nos aporta equilibrio, ese que cumple el propósito de proyectarnos nuestra integralidad.

La mejor decisión que podemos predicar es la de disfrutar de todos y de todo lo que nos ofrece la Creación. Asimilar esa capacidad de decidir, con los sesgos y limitantes que pueden darse como producto del pobre adiestramiento que hemos recibido en las artes de pensar es la mejor apuesta que podemos encontrar, a medida que avanzamos en esta lectura.
Es necesario además que descubramos que no se trata de una incapacidad de pensar, sino que no hemos sido “programados” para valorar la vida y todo lo que ella nos ofrece a través de nuestras reflexiones cotidianas.

Contamos con una mente que nos permite, incluso, contradecirnos teóricamente, con lóbulos cerebrales que hemos retroalimentado con pensamientos que no son tan nuestros, que hacen parte de una construcción colectiva que, a la vez, nos otorgó una individualidad que nos hizo competitivos, intentando hacernos erróneamente competentes pero, en ese orden de ideas, es necesario entender que seguimos contando con la potestad de escoger libremente si aceptamos o no dichas ideas o, por el contrario, las confrontamos.

Desde nuestras dicotomías personales encontramos cientos de seres humanos que cambian de parecer y se van en contra del mundo, pero también otros que han consolidado hermosas propuestas de vida que, a la par, son publicitadas, aunque no siempre muy bien atendidas.

Así que, consideramos, es tiempo de sumarnos a esos seres que transforman sus hábitos para estar a favor de la vida y de las sanas interrelaciones.

Es triste que no nos eduquemos para prevenir o transformar conflictos, y menos aún para aprender a tomar sabias decisiones desde el uso de la mente. Por el contrario, nuestra “memoria colectiva inconsciente” y las emociones que de ella se desprenden, suelen ser las que instintivamente superan nuestra razón, poniéndonos en posiciones incluso incómodas que, nos llevan a desear la muerte, de la que nada sabemos.

Se hace urgente que adquiramos otros postulados más fraternales y nos aportemos los insumos serviciales necesarios para comprender que el ejercicio de decidir es cotidiano, universal y se entreteje en cada una de nuestras interrelaciones.
Formar a las nuevas generaciones como seres que conviven armónicamente, como seres que se vinculan a sanas interrelaciones, que valoran esas interacciones, que reconocen al otro en cada intercambio de información y que usan todos esos conocimientos para fomentar la vida, debe ser la razón de ser de nuestras aulas, hoy convertidas en “jaulas”.

Siempre contaremos con varias alternativas para decidir, pero una verdadera coordinación o control de esa capacidad debe, incentivarnos y orientarnos hacia las sanas, fraternales y serviciales relaciones, así algunos autores opinen que ello es utópico.
Se trata, en todo caso, de llevar esos principios, que vamos a detallar en las próximas líneas, al campo de los hábitos, convirtiéndolos en valores y en indicadores de nuestras decisiones, en todo un horizonte para nuestros proyectos de vida, haciéndonos a través de ellos, entre otras cosas, personas responsables, lo cual va mucho más allá de los aspectos morales, civiles o incluso penales, de nuestras normas.

Nuestra autonomía, a su vez, implica una coerción y control de nosotros mismos, de nuestras emociones y propósitos. Y aunque estos temas, los tratan cientos de teorías sociales traducidos en políticas, en el fondo no cesamos de esa compulsión o adicción colectiva, que nos incita a actuar libre pero inconscientemente, atentando incluso contra nosotros mismos.
Buscar la armonía del ser, la autocoordinación, evitando actuar a través del miedo al castigo, es lo recomendable.
Debemos hacernos conscientes sobre el buen uso de la capacidad de decidir, reorientándonos a corregir todo aquello que nos ha hecho confundir libertad con libertinaje.

Es cierto que la mayoría de los enfoques biológicos modernos tratan el tema de la elección, desde postulados que revelan la influencia de mecanismos nerviosos que lógicamente, coadyuvan para crear un sesgo en la toma de nuestras decisiones y en la manipulación de nuestros raciocinios. Pero, asumamos esta facultad volitiva, entendiendo que ella también nos ha llevado a mantener una interrelación coherente con el todo y con nuestros semejantes, pese a las continuas diferencias que pueden manifestarse con nuestros congéneres.

Aceptemos que si algo nos afecta nosotros tenemos la capacidad decisoria de cambiar nuestra historia. Desde dicha perspectiva, se hace necesario ver en la voluntad, al conflicto, como una enorme oportunidad para consolidar nuevos y mejores acuerdos paridos desde nuestro ser interior.
Y es que, así como parece común que nos promuevan una larga lista de adversidades y vicisitudes para enfrentarnos a la vida, también debemos ir descubriendo que son más las posibilidades de degustar de ella y de nuestras interacciones que de sufrir nuestros fracasos, lo que podríamos traducir en una necesidad perentoria de entender que, siendo el conflicto inherente a nuestras relaciones diversas y diferentes, se hace necesario aprender a prevenirlo o, cuando ya se ha presentado, a transformarlo.

Así que, nos reiteramos en advertir que la idea de libre albedrío evoca, entonces, una capacidad de elegir y que más allá de intentar continuar con los grandes debates que se han dado para explicarlo, debido a que su existencia atraviesa toda la historia del pensamiento y nos coloca en la

posición de ver en él y a través suyo lo que somos, sólo queremos explicarnos que gracias a esa potestad volitiva los conflictos cotidianos o tensiones son, una oportunidad para aprender a movilizar esa capacidad en pro de la armonía y el bienestar general.

Por lo tanto, y comprendiendo que al hablar de voluntad estamos a la vez haciendo analogía al concepto de movilidad, es necesario comprender que toda fricción o conflicto debe motivamos para seguir buscando pautas y aprender a detallar circunstancias relevantes, que nos pongan más que en oposición, en actitud de acuerdos.

Ello servirá para comprender por qué, frente a posiciones, intereses, necesidades, deseos o valores, aparentemente incompatibles o que son percibidos como tales, debemos ver un llamado de atención para propiciar nuevos y más cercanos encuentros.

Cada controversia se debe convertir en una posibilidad de consolidar acuerdos con ese otro. Y aunque siempre se requiera de un análisis más a fondo de los sentimientos o emociones, en pro de determinar si esa relación puede salir robustecida o deteriorada, es importante no perder de vista las barreras que consolidamos nosotros mismos al actuar de forma voluntaria, y que se reflejan también en nuestros impulsos nerviosos.
Pero, incluso esos insumos deben servirnos para una mayor comprensión de nuestros conflictos, ya que todos ellos se convierten en nuevas pautas en nuestras relaciones.

Son entonces los principios y valores, esos que históricamente han sido promovidos como baluartes éticos y morales de nuestras sociedades, los que deben reconstituirse en nuestras principales herramientas formativas para consolidar seres humanos competentes con sanas interrelaciones.

Así es como, a medida que aprendamos a cambiar la perspectiva que le veníamos dando a los conflictos, gracias a la aplicación de estos preceptos, descubriremos también, los efectos que tienen estos valores o principios sobre cada comportamiento que como conjunto de elementos culturales e ideológicos, justifican y sirven, en muchas ocasiones, para argumentar esos comportamientos con los que respondemos ante circunstancias adversas.
Son estos principios los que deben fundamentar el arte de vivir que, como ya se ha manifestado, más que una propuesta, es un propósito del día a día.

A partir de este momento pretendemos que cada lector pueda reflexionar al respeto de este modelo de pensamiento fundamentado en valores para la convivencia, que constituyen un aporte para la transformación de ese universo cotidiano hoy relacionado a cientos de controversias.
Eso sí: ante las posibles confusiones que puedan nacer a través del lenguaje y pese a tener las mismas intenciones para reflejar acuerdos se hace necesario, para la construcción de espacios de convivencia, que entendamos que todo principio se hace valor una vez lo convertimos en hábito.

Como seres que también provocamos conflictos o desacuerdos a través de nuestras interrelaciones, es preciso que a partir de las siguientes líneas, consolidemos no sólo una especie de decálogo con dichos principios, para convertirlos en valores, sino que también redefinamos hábitos y con ellos los pensamientos, palabras y acciones, que deben desprenderse de este modelo de vida aquí insinuado.

No es que deseemos que homologuemos nuestras ideas con respecto a la vida. Más bien, anhelamos el valorarnos más a través de esta. Proponiéndonos asumir nuestras nuevas circunstancias, desde una perspectiva de convivencia. Apoyándonos para ello, en todas las posibilidades que se nos otorgan al tomar decisiones, basados en valores.

Hay que retomar el precioso don de la voluntad y asumir que somos libres de actuar y dejarnos llevar más por ese deseo natural de fraternizar, de sentirnos próximos que por los apegos que nos

contaminan y victimizan haciendo que, por el contrario, nos guíe el anhelo de compartir más, en vez de competir tanto.
Está demostrado que el primer paso para lograr sociedades diferentes, se da cuando empezamos a generar, como individuos, los cambios actitudinales que esperamos de los demás.

Es claro que si nos comportamos de una forma correcta, otras personas serán imitadores de nuestras acciones coherentes. En este sentido, una vida de valores implica, además, provocar entornos de sana convivencia, que nos convierten en cuidadores, tanto de los procesos pedagógicos dirigidos a las nuevas generaciones, como también de los procedimientos disuasivos, correctivos y reeducativos que requieren quienes no atienden este tipo de reflexiones.

Para ello intentaremos expresar diferentes ejemplos concretos de cómo aplicar estos principios en nuestros hábitos para convertirlos en valores, como es el caso de intentar agradar las vidas de nuestros próximos con palabras de aliento.
Con esa pretensión debemos convertirnos en buenos ciudadanos y guías, especialmente de las nuevas generaciones, cualificando nuestras palabras y, por lo tanto, evitando molestar a los otros.
Es por esto que un buen guía y cuidador se educa a sí mismo y, con base en estos principios, convierte en valores, a través de sus hábitos cotidianos, preceptos que no tienen precio comercial, pero que significan un todo para la vida que suponemos merecer.

Desde esa lógica, deberíamos poder formarnos en estos postulados desde el mismo vientre de nuestras progenitoras y hasta el último momento que se nos permita respirar en nuestro templo de vida.
Para el logro de este propósito, se hace preciso mantener un proceso constante de reflexión, que nos ayude a determinar si estos principios son o no, estándares reales para medir nuestra calidad de vida o si, por el contrario, nos estamos dejando guiar por indicadores económicos, que están evaluando erradamente nuestro nivel de vida, lo cual es drásticamente diferente.

Una vez justificadas las definiciones que expondremos en las siguientes líneas, vale la pena aclarar que con ellas simplemente buscamos que cada lector determine si está actuando acorde a estas propuestas de convivencia, que parten de un bienestar que nace desde nuestro ser interior para vislumbrarse en lo exterior o si, en cambio, sigue dejando que sus hábitos se distancien de ser correctos, coherentes y consecuentes, para guiarse por ese inconsciente colectivo, milenario e ignorante, que asumió la depredación y la competencia como un modelo de supervivencia.

En este orden de ideas, esperamos que el reto de quien desee trasformar sus hábitos saludables en pro de la convivencia, sea actuar en consonancia con algunos de estos principios universales que, para este proceso formativo, se deben convertir en valores integrales de nuestro día a día.

Y para dar inicio a estos preceptos, hablaremos de la FE, como esa Fuerza Espiritual que motiva nuestras coexistencias. Esa Fe nos debe ayudar, además, a comprender que todos los seres vivos tenemos derecho a vivir y a amar.
Fe que puede incitarnos a dar siempre lo mejor de nosotros, en todas las circunstancias y gracias a esa visión, buscar regularmente el bienestar general, en el cual también se inscriben nuestros propios satisfactores.
No podemos perder de vista que la vida es el mayor don de la creación y la fe su principal herramienta motivacional.

Y aunque algunas personas se puedan cuestionar con respecto de la fe y de los propósitos de esta vida es tiempo de vislumbrar en esa fuerza que procede de nuestro interior y que nos da valor, el mismo que nos ayuda a superar lo que percibíamos como insuperable.

Vale la pena advertirlo, no hablamos de una fe religiosa. Debemos comprender que todas nuestras interacciones y, por ende, las relaciones que de allí derivan, requieren de compartir esa Fuerza Espiritual.

La fe de la que hablamos, es mucho más que un concepto y puede servirnos para comprender que suponemos mal cuando nos dedicamos a obtener riquezas como único centro de nuestros esfuerzos aduciendo que, gracias a los bienes que adquirimos, podrá sobrevenirnos la tranquilidad anhelada, pero obviando que el dinero no compra la salud y, menos aún, la felicidad y, contrariamente, si puede generar más intranquilidad.

Una persona de fe por ejemplo mantiene una actitud de crecimiento aún en la adversidad pues tiene la certeza que todo sirve para nuestro bien. Es por ello que la Fe, como la esperanza, puede ayudarnos, incluso, a explicar algunas situaciones que entorpecen nuestra razón y condicionan nuestra voluntad.
Tal vez por ello la vida, como continua sucesión de pequeños instantes, requiere de estas motivaciones paridas desde nuestro ser interior pero que afectan nuestro exterior para fortalecer nuestras propias experiencias. Y con esas energías extras, lograr la motivación necesaria para disfrutar de cada aprendizaje que nos es ofrecido.

Por ello, más allá de los calificativos que le podamos dar a cada una de las circunstancias que se nos presentan, debemos permitirnos valorar todo aquello que permite integrarnos a la misma creación. Es por ello que insistimos en que, en vez de quejarnos debemos vivenciar con gusto, incluso, aquello que calificamos erróneamente como adversidad.

Si tan solo observáramos mejor a nuestro alrededor, podríamos tener más en cuenta que muchas personas en la misma situación, perciben los resultados de maneras muy distintas e, incluso, hasta gratas. Por tanto, lo mejor que podemos hacer, es enfrentar la vida, vivirla, paladearla, degustarla, en pocas palabras: *tener fe*.

Creemos que toda acción o hábito requiere de la FE, esa fuerza que lleva implícita en sí misma, el hacernos sentir parte para integrarnos con el todo. De lo que podemos deducir que todo tiene que ver con ser útiles a la vida y, por lo tanto, a nuestros próximos, de la misma forma como esperamos ser luego, atendidos nosotros por nuestros próximos.
La fe podría compararse entonces con una energía especial adicional con la que podemos contar cuando nuestras propias fuerzas se minimizan y hasta sentimos se acaban.

Como norma, todo sistema de vida, debe articularse a otras fuerzas, que para el caso de los principios que debemos convertir en valores incrementen el sentido de nuestras coexistencias.
Bajo esa mirada, se requiere articular a nuestros hábitos de FE el principio de la BONDAD que se hace vida, también, al sabernos útiles a la misma creación.
Por ello, para poder sentirnos buenos, debemos buscar ser bondadosos y la diferencia la marca el dar, sin esperar nada a cambio.

Fe y Bondad se suman en nuestros valores de vida para ayudarnos a superar nuestras propias barreras, a las que miramos erradamente como males.

Más una persona bondadosa no es aquella que entrega limosnas por lastima, sino que está dispuesta a dar lo mejor de sí desinteresadamente.
Y es que, frente a creencias que promueven la injusticia y la inequidad, lo más saludable es el dejarnos guiar por estos preceptos, que le dan propósito a nuestras vivencias, nos ayudan a mantener nuestra identidad como seres humanos y nos inducen a ser más que sabios, para reconocer qué hacer, de acuerdo a cada momento y en cada lugar.

Es de advertir, que el dar lo bueno y lo mejor que tenemos, nos aísla además de calificarnos dentro del grupo que no le hace nada malo a nadie, pero tampoco busca hacer el bien a los demás. Por lo tanto, la invitación permanente a dar cosas buenas, a servirles a las personas, se refiere particularmente, a hacer de más, a ayudar, a ser útiles, a apoyar y a aportar, sin mirar a quién y sin esperar nada a cambio.

Tengamos en cuenta que quien sirve a otros, se sirve a sí mismo en su crecimiento como ser humano. Por lo cual la persona bondadosa, como la palabra lo indica DA, sirve, más que a sí misma, al todo, por lo tanto a sus “próximos”, y asume ese día a día como un propósito básico de la vida.

Y es que el sabernos vivos, nos obliga a asumir que nos debemos a los demás y que, por ello y por otras razones, tenemos que ser útiles a nuestras sociedades y a la misma Creación, que nos dotó de cientos de oportunidades para complementarnos poniendo esos dones a disposición de la misma vida.

Incluso para dar no se necesitan de grandes tenencias, hasta con nuestras migajas podemos alimentar a los pajarillos. Por lo tanto, no se puede llamar grato a quien no devuelve siquiera un poco de lo mucho que ha recibido, y es mucho lo que la Creación nos ha dado: la misma vida. Y éste es un regalo que, incluso, podríamos suponer que algunas personas no se lo merecen, ante lo poco o nada que le valoran.

Bien dicen algunos: es mejor dar que recibir y quien da es un ser íntegro.
Debemos comprender que hacemos parte de un todo, de un único y mismo universo, por lo cual somos un solo cuerpo, que se integra a unos sistemas, a una mente y a un espíritu.

Es válido advertir que no estamos haciendo alusión exclusivamente a conceptos bipolares históricos que se refieren a lo bueno o lo malo, no, sentimos que el estar bien debe partir de la acción voluntaria de provocar ese bienestar en nuestros entornos y con nuestros dones.
Así las cosas, para ser generadores de BONDAD, tenemos que hacernos el propósito de ser fraternales, en cumplimiento, incluso, de los propósitos de la Creación, para lo cual toda acción o hábito que denote BONDAD, tiene que contener humildad, principio que nos lleva, también, a sentirnos partes integrales de esta creación.
Como lo hemos venido advirtiendo, todo se suma, se articula, se integra.

Y es que, si tenemos fe, si servimos y somos bondadosos, tenderemos a ser humildes. HUMILDAD que no sólo nos revela que hacemos parte integral de la esencia de nuestra tierra sino que, a la vez, nos obliga a no sentirnos más que nadie, aún siendo diferentes, lo que a su vez implica que no podemos ser indiferentes, sino por el contrario, debemos complementarnos.

Somos una diminuta partícula que se integra a la Creación. Sin embargo, preferimos percibirnos como grandes desde nuestros egos, despojándonos de esa humildad natural, que nos impulsa a propender por nuestro bienestar, que es general.

Hacemos partes de esta tierra, le pertenecemos a ella, por lo que debemos con nuestras acciones ser mayordomos del bienestar de la misma, lo cual incluye a todos los seres vivos.
Lo reiteramos: somos seres de interrelaciones y ello, además, nos obliga a actuar bajo la verticalidad de estos preceptos que, como insumos de vida, nos reproducen la armonía a través de la cual funciona el mismo universo.

Actuemos de tal forma que estos indicadores de interrelaciónales, hechos valores a través de nuestros hábitos, nos guíen para coexistir en EQUIDAD, principio que, sumado a los que hasta aquí hemos enunciado, nos propone que además de vernos como iguales ante la Ley, también tenemos que respetar esa diversidad que la misma naturaleza nos propone.

Y es el mejor ejemplo de equidad es el que nos lleva a aceptar que como no somos iguales y como tenemos los mismos derechos y deberes cada quien debe hacer lo que le corresponde actuando desde su corazón y en donde le corresponde visionando con su razón.
Como hemos venido reiterando, las diferencias nos complementan, así que a través de ellas, debemos buscar siempre el bienestar general, entendiendo que allí está nuestro propio bien

individual. Aportando para ello en la consolidación del mundo que, como seres vivos, nos merecemos.

Por lo tanto, esa misma equidad como propósito, nos estimula para que aprendamos a convivir desde la perspectiva del ensayo y el error, que no nos descalifica, sino que nos cualifica, y nos indica que nunca debemos esclavizarnos de esas constantes equivocaciones.

El error, como los conflictos, son innatos de las personas, mas sus fines deben ser siempre de crecimiento. Esto quiere decir que, gracias a la Equidad, valoramos los errores propios y los ajenos y crecemos como comunidad al corregirlos y enmendarlos, transformación que equivale a evitar cometer, nuevamente, la misma acción incorrecta.

Por lo tanto, cuando actuamos con equidad comprendemos que, desde lo individual, estamos obligados a mejorar a cada instante esa armonía, a través de nuestras sanas interrelaciones.
Esto implica, además, no molestar ni agredir a los demás, buscando el sano equilibrio del que venimos haciendo referencia, el mismo que empieza en nuestro interior y se reproduce en nuestras acciones exteriores.

La equidad, como la justicia, no depende sólo de normas o imposiciones externas, sino de acciones, de pensamientos internos, de acuerdos equilibrados orientados hacia el bienestar general.
Es por ello que, antes que la justicia, está la equidad que nos dicta que aunque todos erramos, debemos tratar de corregir y enmendar nuestras equivocaciones con humildad, como partes integrales de la misma tierra.

Esa equidad nos obliga a ser ejemplos, guías, seres más que consientes de los efectos de sus pensamientos, palabras y acciones.
Al ser equitativos, la vida nos está invitando a participar de todas sus interacciones de forma equilibrada, proporcional y fraternal. Por ello, cuando se piensa desde la equidad, se entiende plenamente el concepto de la SOLIDARIDAD que nos incita a ser mucho más que personas que apoyan a sus seres cercanos o que aportan a una causa.

Tengamos en cuenta que el concepto de un ser humano SOLIDARIO, difiere sustancialmente de un ser solitario.
Estamos llamados a actuar equitativamente y de forma solidaria con nuestros próximos y, desde esa perspectiva sentirnos como partes integrales del Todo.

Si todos aportamos los resultados obtenidos nos beneficiaran en conjunto, mientras que si nos apartamos ese mundo de las divisiones también reproducirá sus efectos nocivos en nosotros. Más que una ilusión el egoísmo nos lleva a la dimensión de las desilusiones.

Incluso la misma Solidaridad nos indica que no debemos dejarnos infectar de esos otros, en otras palabras, tener claro que, como comprendemos que aquellas acciones u omisiones de esos terceros pueden lograr efectos sobre nosotros, así que debemos trabajar unidos para corregir, enmendar y sanar esos efectos.
No actuar desde esa perspectiva solidaria, es permitir que estas acciones u omisiones de terceros y sus efectos puedan, incluso, deteriorar futuros entornos y a las generaciones nuevas.

Un ser equitativo, de fe, bondadoso, humilde y solidario entiende que si los otros se equivocan él debe estar allí para apoyar y no para criticar, trabajando de la mano de ese ser de quien debe convertirse en una ayuda idónea.
Entendamos, entonces, que hacemos parte integral del universo y, por lo tanto, nuestras acciones y omisiones deben orientarse siempre hacia el bienestar general. De allí la necesidad de participar, de sentirnos parte del todo, y en esto radica la importancia de una vida con valores, de esos que motivan el sentido de nuestras coexistencias.

Y es que son esas decisiones y acciones, las que generan la movilidad en este mundo, lo que quiere decir que mediante éstas se debe buscar el bienestar general y no un exclusivo bien particular.

Así que, solidarizarnos o participar es cooperar con esa armonía universal. Bajo dicha mirada, estos principios, como ya los hemos presentado, se articulan y complementan, para llevarnos a una vida llena de aprecio.

Estos, es cierto, son simplemente postulados, pero si logramos percibirles como indicadores interrelacionales y los trasferimos, tanto a nuestros hábitos y estándares como a nuestras palabras, pensamientos y comportamientos, los convertiremos en verdaderos valores para nuestras coexistencias.

Qué maravilloso sería aceptar que el mismo mundo nos incita a coexistir en un solo sentido, el bien común. Lograr comprender que, en el fondo, somos: “un sólo ser”, un todo, nos posibilitará, además, que nos asimilemos mejor como partes integrales de esta Creación.
Y es que el solo hecho que no cuidemos del aire que respiramos, nos demuestra que, no nos ocupamos de la vida, esa que nos retroalimenta gratuitamente con su oxígeno y nos proporciona con su utilidad todo lo necesario para nuestra coexistencia.

Por ello, no nos cansaremos de reiterarlo, somos seres de interrelaciones, invitados a consolidar acuerdos, muchos de los cuales atendemos como normas. Visión que, igualmente, nos incita a aprender del principio de la OBEDIENCIA y de todo lo que éste significa para nuestras vidas.

Obediencia que nos demuestra la misma naturaleza que no se opone a las leyes que la forjan. Unamos nuestras libertades gracias a esos acuerdos universales en donde mi bien es el de todos y no buscando, que todos los bienes sean solo míos.

Y es que, si el mismo universo tiene y cumple un orden, según lo demuestran las leyes de la física, nosotros también debemos obedecer ese orden, al cual todos debemos someternos, queramos o no, ya que gracias a este se coordina nuestra propia libertad.
Así que, el ser obedientes nos motiva a colocar nuestra atención en pro, del beneficio común.
Y es que si la libertad es un derecho, también es un deber y, por ello, es necesario controlar nuestras actuaciones que, además de no agredir a los otros, deben valorar nuestras propias vidas.

Sí, nuestra libertad llega hasta el punto donde no molestamos las libertades de los demás, precepto que hace que esa especial virtud que nos otorgó la creación, el libre albedrío, se traduzca en decisiones en pro de la convivencia sana y fraternal.

Nuestra voluntad implica no sólo aceptar las cosas que debemos aceptar, sino también cambiar las que realmente tenemos que mejorar, siendo muy conscientes de la diferencia que significa cada una de esas acciones.

Nuestras autonomía, libertad y movilidad, son regalos preciosos que ofrecen una gran experiencia de liberación, a la que algunos confunden con la sensación de que no hay límites, ¡Como si la tierra, los cielos y los mares estuvieran a nuestro servicio!, pero nuestra libertad, por el contrario, debe enseñar a limitarnos en pro de la convivencia y de todos los que, como nosotros, hacemos parte integral de ella.

Se trata, por lo tanto, de agradarnos, en vez de agredirnos. Y para ello no se requiere de golpearnos, una sola palabra puede hacer más daño que un puñetazo.
Somos libres para llevar una vida llena de propósitos, un “modus operandi” basado en la convivencia o, por el contrario, impulsar aún más nuestras conveniencias.

Podemos disfrutar de derechos y privilegios sociales, políticos y económicos o, simplemente, intentar atropellar las existencias de otros.

Por ende, la libertad no es para hacer lo que nos plazca o ir a donde nos apetezca. En este sentido, tengamos en cuenta que esa libre movilidad tiene límites e invita a revisar nuestras metas, hasta comprender que todo tiene un orden natural, todo se mueve coherente y correctamente, que todo tiene un para qué.

Somos libres para aprender a coordinarnos, a controlarnos, a maniobrar nuestras voluntades hacia una utilidad común, más no podemos perder de vista que esa libertad debe generar sentido de pertenencia e identidad común.
Es decir, debemos pensar en que hacemos parte de este mundo, que todos nos debemos a él y que, a la vez, compartimos este planeta azul con nuestros Próximos; cohabitar con todos los seres vivientes gracias al don de la vida, nos obliga a bien decir de todos, a honrarles con nuestras palabras, pensamientos y acciones, coherentes y consecuentes.

De allí que el eslabón de preceptos aquí planteados nos indique que, para poder coordinar nuestra vida, estamos obligados a reorientar nuestras libertades, gracias al valor de la DISCIPLINA, principio que nos induce a tomar decisiones acertadas, guiadas más por nuestras razones que por nuestras emociones.

Disciplina que no queremos homologar a conceptos históricos con sesgos militares, sino a que nuestro criterio implica el intentar colocar en práctica todos esos preceptos aquí expuestos teniendo en cuenta nuestros pequeños y continuos actos cotidianos.

No perdamos de vista que hemos venido insistiendo en que la vida está llena de pequeños actos, a los que denominamos hábitos, que al ser realizados de forma continua, se convierten en rutinas, costumbres y al darles un propósito, nos llevan a conseguir logros: a otorgarle un sentido a nuestras vidas. Por lo tanto, nada resulta mejor que actuar conforme a esos preceptos del universo, los que a su vez, nos llevan a valorar cada instante donde podemos coexistir.

Se trata, en todo caso, de creer en la vida y en todo lo que ella significa. Por ende, la disciplina que genera hábitos positivos, como la obediencia misma, está intrínsecamente ligada al Respeto, el cual comienza por quererse a sí mismo.
Postulado que conlleva un disfrute de lo cotidiano y de todo lo que cada circunstancia nos ofrece, tomando en cuenta que tanto lo placentero, como aquello a lo que denominamos erróneamente como adverso, cumplen con un propósito.

Bajo dicha mirada, una enorme muestra del RESPETO tiene que ver con nuestra intimidad; a partir de ella asumimos que contamos con otro gran don, el de la procreación, que no debe confundirse con un simple intercambio sexual.
Respetar la vida empieza por valorar esa gran oportunidad de ser generadores de nuevas criaturas.

Cada principio nos obliga a mirarnos desde nuestros pequeños pensamientos, desde las frases diarias, desde las reacciones aparentemente insignificantes que tenemos cuando algo nos molesta, sí desde cada instante que dejamos pasar desapercibidamente porque no respetamos la vida y el presente que ella nos otorga en cada milimétrica vivencia.
Postura que debe englobarse para asumir a través del respeto, que hay un tiempo para todo, lo que nos lleva a ocuparnos primero de nuestros deberes, para poder llevarlos a ser derechos en los demás, entendiendo que nunca se pueden infringir los terrenos de los otros.

Lograr dicha visión es considerar, también, los sentimientos de las otras personas, aspecto que implica una forma de tener respeto por uno mismo: un auto-reconocimiento que implica estar en capacidad de conocernos, sentirnos y valorarnos, tal y como lo debemos hacer con los demás.

Si sabemos respetarnos y nos reconocemos, entonces surge un espacio auténtico de valor puro, uno que genera confianza y credibilidad en nuestro propio ser.
Bajo esa lupa, es cuando nuestros pensamientos, nuestras palabras y acciones están en equilibrio, estables y propenden por una sana convivencia.

Hemos hablado hasta el momento de fe, bondad, humildad, equidad, solidaridad, obediencia, disciplina y respeto intentando enumerar una serie de probables significados para estos términos como a la vez algunas actitudes que les pueden simbolizar para encuadrar así dichas percepciones en algunos de nuestros hábitos, siendo esa ARMONÍA la posibilidad de integrar estos principios que se deben reflejar en todas nuestras interrelaciones.

Pero no podemos obviar que una vez se integran estos valores a nuestros actos, debemos reconocer en las otras personas la posibilidad libre de pensar y actuar conforme a estos preceptos o de manera diferente a la nuestra, asumiendo la posición incluso de esos otros, sus deficiencias, fortalezas y, a la vez, similitudes con nosotros. A ello es a lo que se reconoce como GENEROSIDAD, la misma que nos lleva a dar y dar, a servir y servir, lo que a su vez también se puede traducir como amor.

Por lo tanto, al respetarnos valoramos las ideas de los demás y sus expresiones, que deben incentivarnos para asimilar que como cada cabeza es un mundo, nuestros pensamientos difieren de los pensamientos de los demás pero ello, antes que separarnos, debe llevarnos a complementarnos, a crecer.

Qué maravilloso es reconocer que cada quien percibe las cosas de forma diferente y que, por lo tanto, debemos respetar sus verdades y, gracias a ello, construir acuerdos, en los que esas creencias no afecten nuestras interrelaciones.

Respetémonos, seamos generosos, con ello podemos lograr que todos estos principios nos hagan más humanos, más honestos con respecto a lo que significa nuestra esencia, conceptos que parecen complejos de aceptar pues, regularmente, hemos considerado la posibilidad de existir bajo relaciones deshonestas. Ejemplo de ello es que hemos hecho de la mentira toda una escuela, al punto que nos justificamos en mentiras piadosas, innecesarias, pero que, además, hemos convertido en muletillas de nuestro lenguaje.

Más aún, si atendemos aquella premisa planteada en párrafos anteriores, mediante la cual establecemos que debemos aceptar que cada realidad nos ofrece su propia verdad y, por ende, que a través de dicha percepción cada quien consolida su propia visión de las cosas, es posible que tengamos que asumir la tesis de que cada quien, al tener su propuesta de verdad, no estaría mintiendo, sino expresando su propia realidad.
Bajo esa perspectiva, podría ser factible, poner en tela de juicio, incluso, el concepto generalmente aceptado de honestidad.

Sin embargo, el debatir al respecto de la HONESTIDAD desde esa perspectiva o forma de ver las cosas a través de nuestras propias ignorancias y engaños, no es del todo razonable ya que, en el fondo, nosotros mismos sabemos cuándo somos deshonestos, así sea en un menor grado, y eso nos muestra que sí podemos determinar cuándo estamos actuando de forma incorrecta.

No necesitamos más que auto cuestionarnos al respecto de las mentirillas que a diario pronunciamos, incluso sin tener motivos de fondo, para reconocer lo que aquí se expone.
En el fondo nos dominan los desconocimientos, nuestras ignorancias, esas aceptadas y promulgadas históricamente y que nos han llevado a auto engañarnos constantemente.
Por ello, debemos buscar ser honestos de pensamiento, palabra y acciones, para que el engaño no afecte nuestras interrelaciones. En otras palabras, se trata siempre de hablar con la verdad, que no es nuestra, sino un bien común y, por ende, uno de los principios más importantes a promover.

Y aunque, probablemente, podríamos hablar más al respecto de este y de cada uno de los valores que aquí hemos enunciado someramente, no se trata de ello para este trabajo que nos proponemos. Sentimos simplemente que cada uno de estos principios implica un aprendizaje, que nos lleve a convertirlos en hábitos.

La vida misma es toda una escuela de crecimiento. Se aprende de todo y de todos, por lo que vale la pena entender la utilidad que le debemos dar a estos saberes. El día a día no cesa de darnos lecciones y debemos evitar que algunas circunstancias nos generen daños, así que lo mejor es asumir estos preceptos como insumos para nuestras sanas armonías.

Somos un todo, una gran familia, una hermandad y, por ello, es importante recordar que ese todo gira integralmente, en pro de la formación de una comunidad y es a causa de esto que nuestros aprendizajes deben ser continuos e interminables.

Bajo dicha perspectiva de crecimiento permanente, algunas creencias nos demuestran que, aunque el SERVICIO es uno de los oficios considerados como de menor importancia y, por ello muy pocos seres humanos quieren ubicarse en la posición de servidores y todos quieren ser servidos, finalmente todos debemos servirnos unos a otros, ya que quien sirve a otros, se sirve a sí mismo.

Las hermosas enseñanzas que recibimos cotidianamente, nos demuestran que servir es la mejor opción para aprender del amor, cumpliendo así desde dicha lógica, servicial y fraternal, con una de las actividades más comunes y necesarias para poder integrarnos al todo y a su movilidad.
No perdamos de vista que quien sirve, se hace responsable de sus propios dones, ya que responde a su capacidad de ser útil a la misma creación.

La fe, la bondad, la humildad, la equidad, la solidaridad, la obediencia, la disciplina, el respeto, la generosidad, la honestidad y el servicio nos van conduciendo a hacernos responsables de nuestras decisiones.
Sí como lo hemos venido replicando, al sumar a nuestros hábitos estos principios, se adquiere un sentido de RESPONSABILIDAD.
Así que, el responder a nuestras habilidades, nos invita a honrar la vida, a amarla y, a través de ese vínculo, a valorar todo lo que hacemos, hasta lograr transformar ese entorno en el cual estamos coexistiendo.

Todos tenemos dones, atributos, insumos que debemos aportarle a nuestras sociedades, así algunos piensen que solo coexisten para recibir, error garrafal del adoctrinamiento sobreprotector que hace que algunos esperen no solo que les den la comida sino que también se las mastiquen.
Al responder a nuestras habilidades humanas, estamos asumiendo un modelo de autonomía, logrando motivar nuestras acciones con nuestros dones, que todos los seres humanos tenemos; estos, a su vez, cumplen la misión de hacernos útiles y, por lo tanto, incentivan nuestras interrelaciones.

Es importante que nos demos cuenta que todos contamos con virtudes innatas para complementarnos, entonces, evitemos confundir éstas con dogmas, normas y hasta oficios, que desdicen de nuestra esencia como seres.

También es cierto que, nuestras habilidades mejoran gracias a nuestro entrenamiento rutinario, por lo que, mucho más que herramientas para conseguir el sustento o suplir nuestras necesidades, nuestros dones son insumos para ser útiles a la vida, reverenciándola con nuestros actos y, así , también al mismo dador y Creador de esa maravillosa vida.

Quien valora la vida, y todo lo que ella significa, disfruta de cada circunstancia y de quienes la complementan, por ello, cuando cumplimos nuestras responsabilidades como personas e

integrantes de una comunidad y de una familia, haciendo las cosas que debemos hacer y de la forma en que las debemos hacer, le aportamos a la misma creación, responsabilidad que se inscribe en nuestra LABORIOSIDAD.

No nos cansemos de considerar estos principios como los verdaderos valores de nuestras coexistencias, así el mundo mercantil nos siga mostrando algunos antivalores como màs placenteros y por ende apetecibles.
No porque muchas personas sean inmorales ello quiere decir que dicho comportamiento se pueda calificar de ético y moral.

Estamos por lo tanto invitados a cuidar esos pequeños actos y a visionar en nuestras continuas acciones nuestros grandes logros. Esa es, realmente, la forma como aprendemos a trabajar en pro del bien común, que nos debe motivar siempre a percibirnos útiles, interrelacionándonos coherentemente como seres armónicos.

No perdamos de vista que todos estos preceptos se integran y que, por lo tanto, somos fruto de nuestro trabajo y de nuestros actos.
Al laborar nos hacemos parte de algo, aportamos a cada una de las circunstancias de la vida, lo que implica apreciar nuestros pequeños actos, para alcanzar esos logros.

La vida es una secuencia de actos y, aunque muchos de ellos parecen ser producto de nuestro inconsciente y de circunstancias rutinarias, todos ellos componen nuestra cotidianidad.
Nada es tan insignificante como podemos suponer. Somos nosotros quienes damos o negamos sentido a cada instante que vivimos, cada uno de los cuales nos integra a la Creación misma.

Así las cosas, si queremos constituirnos en seres laboriosos, es casi obligatorio que reavivemos cada uno de esos actos, haciéndonos más que conscientes de ellos.
Trabajar no puede seguir calificándose como un castigo ya que es una oportunidad para sentirnos útiles y colocar nuestros dones al servicio de nuestras comunidades.
Debemos actuar conforme a lo que nos posibilita sabernos y sentirnos parte del mismo universo y de cada partícula que le compone, más que buscar solamente lo que deseamos.

Necesitamos tener en cuenta que cada acto, cada instante es único, de allí que debemos continuar con esas mismas actitudes, hasta que alcancemos el objetivo interrelacional pretendido.
La lista de estos principios que debemos hacer realidad puede ser mayor y aunque planteamos un decálogo pese a exponer un número mayor, la búsqueda es que vamos promoviendo cambios pequeños, aparentemente lentos incluso imperceptibles que en ese día a día arrojen grandes resultados.

Sentimos que estas tareas a emprender son, además de maravillosas, dignas de ser experimentadas y, aunque sean aparentemente tan solo un listado de valores, un decálogo de principios, unos párrafos plagados de acciones más que de definiciones, estamos emocionados de saber que, si algunos de nuestros lectores deciden ponerlos en práctica, se habrán cumplido los objetivos de este texto.

Sí, es claro que anhelamos ese mundo fraternal y en armonía que exponemos en estos párrafos.
Por lo que esperamos que cada lector, acorde con aquellos enunciados que considere más eficaces para sus búsquedas, asuma el hermoso propósito de hacerlos realidad en sus hábitos y luego, aplicando estas visiones, proceda a ejemplarizar con sus sabias actitudes a otros seres humanos, que se irán sumando a este modelo de vida colectivo para una mejor convivencia.

Nuestro día a día está lleno de pequeños actos que incitan a hacerlos nuestros, porque gracias a esos continuos instantes, alcanzamos grandes logros. Bajo esa mirada, todos estos principios, ahora revestidos de valores, deben integrarse a cada actividad que realicemos, a cada pensamiento que tengamos.

Se trata, entre otras cosas, no sólo de articular estos principios a nuestras rutinas, sino de perseverar en ellas hasta que se hagan hábitos. Sí, esto implica que seamos más constantes en esta búsqueda para darle un verdadero sentido a nuestras vidas, para amar lo que somos, lo que hacemos, lo que sentimos y a las personas con quienes convivimos.

Es el amor el vínculo que nos acerca a la misma creación así que, Amemos, Vivamos, Confiemos. El AMOR y la Vida, nos vinculan.

Si prodigamos amor, será ese el vínculo que nos ate, y no como sucede actualmente, que suponemos que lo que nos une son nuestros engaños y egoísmos.
El amor es, por lo tanto, nuestro mayor acto de honestidad y al ser honestos con nosotros mismos, lo estamos siendo con la Obra Creadora.

Valoremos el hecho de hacer parte integral de una creación armónica y perfecta, que cumple con unos propósitos específicos. Creamos en la vida, en todo lo que ella nos ofrece y en la Fe, que nos debe incentivar a creer más en la vida.

Atendamos todos estos preceptos como lo que deben ser, nuestros mayores indicadores para guiar nuestras coexistencias y nuestros mejores puntos de referencia, para sentirnos parte integral de esta magna creación. Así que, creamos y recreémonos en todo lo creado.

Desde esta óptica no podemos dejar de expresar con todo respeto, una creencia personal de fondo que asumimos como nuestra mayor verdad: somos fruto de la Creación.
Desde esa visión, vale la pena hacer otra aclaración: una cosa es creer en el Señor y otra muy diferente el “creerle al Señor”.
La diferencia radica en que algunas personas que afirman creer en la existencia de un Creador Omnipotente, sin embargo, viven en sus ruegos, desconfiando de su voluntad, potestad, justicia y amor.

Por ello, queremos recalcar la importancia de entender que quien le cree al Señor, confía en Él como Padre, como proveedor, como guía, no le caben dudas, ni mucho menos sentimientos adversos pues, para quien confía, todo cumple con los propósitos del Creador.
Seguir sus pasos es asumir la tarea de cumplir con la mayor cantidad de preceptos que expuestos incluso a través de la misma naturaleza enriquecen nuestras vidas.

Toda circunstancia cumple un propósito en la creación, y esas creencias se deben reflejar en nuestros pequeños actos, en nuestros continuos actos, sí en nuestros logros colectivos, en donde, lógicamente, deben estar inscritos nuestros objetivos individuales.

Se trata, en todo caso, de creer que no hay nada más importante que nuestra propia vida y de entender que ésta no tiene precio, pero si requiere de nuestro aprecio.
Cada principio es otro insumo que nos vincula con el amor, ese que nos integra a la Creación y con todo el sentido que ella nos da.

Asumamos el amor y la disciplina de vivir para unas sanas interrelaciones como uno de nuestros mayores propósitos, en pro lograr que incluso nuestras creencias sean coherentes, correctas y consecuentes para nuestra convivencia.
No es un tema de religiosidad, lo advertimos, mas sí de espiritualidad, la misma que históricamente nos ha invitado a valorar todo lo que la vida nos ha dado e integrarnos con cada uno de nuestros próximo.
De allí que cada partícula de este universo inimaginable, aspire a que, con nuestras acciones diarias plagadas de valores, logremos encontrar esa coherencia que, articulada a las enseñanzas de nuestro Creador, le darán un mayor sentido a nuestras coexistencias.

Bajo esa mirada es que entendemos que servir es amar y que al hacernos parte nos desapegamos de todo lo que no nos permite integrarnos ni siquiera a nosotros mismos.
Estamos redundando, lo sabemos, pero es necesario que entendamos que no somos dueños de nada, ya que esa es otra de nuestras erradas proyecciones. Somos, simplemente, mayordomos de la vida, aprendices de la Creación pero, contradictoriamente, preferimos confundirnos de camino y convertirnos en reproductores de deseos mercantiles, que terminan desilusionados hasta de sus propias insatisfacciones.

Démosle a la vida el valor que merece, pero quitémosle el precio como si se tratara de un objeto mercantil, al que se puede desechar fácilmente.
Y no queremos ser los dueños de la verdad, como lo predican muchos, pero no podemos seguir promoviendo la vida como otro objeto del cual podemos presumir ya que el integrarnos a la Creación es un camino a seguir.

Desafortunadamente, en medio de nuestras ignorancias, queremos seguirnos sobrecargando con nuestros desconocimientos, en vez de dejarnos guiar por los reconocimientos que nos otorga la misma naturaleza.
Es tiempo de darle un valor a lo que históricamente hemos depreciado por nuestros desaciertos, mediante estos principios hechos hábitos.

Estamos tan distraídos de lo que nuestros entornos nos dicen y nos ofrecen, que preferimos cegar nuestros sentidos, para dejarnos invadir de sin sentidos.
Lo honesto, entonces, es no seguirnos autoengañando, en un mundo donde el mismo engañador y sus secuaces viven engañados.
Estamos llamados a ser y a buscar la verdad, como principal razón de nuestra existencia. Es tiempo de despertar a la vida y a todo lo que ella nos ofrece.
Verdad que nos lleva a amarnos.

Por ello es que incluso las mismas religiones homologan al amor sus visiones de armonía. Esa que nos permite sentirnos en paz. Pero, para ello, es necesario sentirnos parte, acercarnos fraternalmente a todos nuestros entornos, para aprender de todo y de todos.
Armonía no es un estado de quietud, sino una oportunidad de complementarnos.

La persona que coexiste armónicamente se ocupa de estos principios haciéndolos valores. Es paciente y por lo tanto, prudente, explora las profundidades de su conciencia, para descubrir allí los tesoros escondidos de la vida. Logra que esa luz que brilla en lo más profundo de nuestros seres, penetre con sus rayos, especialmente en los momentos más oscuros, eliminando así nuestros miedos e inseguridades, para redescubrir las verdades universales.

Nada nos pertenece, pero nosotros le pertenecemos al Todo. La misma vida nos enseña que, así como en el momento de nacer se heredaron algunos recursos, en el momento de morir debemos abandonarlos, quedando tan solo las impresiones de cómo se usaron esos bienes e insumos, junto con la sabiduría de ser y de vivir. Por lo tanto, en el fondo, no somos más que buenos depositarios, con lo cual renovamos las relaciones con nuestro propio ser y con el mundo.

Nada nos llevaremos de este mundo diferente a lo vivido. Sólo dejaremos la riqueza de virtudes y valores que compartimos a diario, en cada una de nuestras interrelaciones, esas que se manifiestan en nuestras actitudes, palabras, actividades y en nuestra forma de vida. Con esos principios, entendemos el rol y la utilidad que desempeñamos en la creación.

Así que es tiempo de no seguir siendo indiferentes para con la vida. Estar conscientes que el ser diferentes solo implica, otro propósito de la Creación para que aprendamos a complementarnos, en pro de esa armonía que nos debe llenar de tranquilidad, aun en medio de las tormentas del día a día.

Son principios generales que deben contextualizarse desde nuestras individualidades y aunque la lista es más larga cada quien debe elaborar su propio decálogo.
Es importante reconocer que se trata de no llenarnos más de conceptos, pero sí de poner en práctica todos estos preceptos.
Por ello, hemos expuesto tan solo una serie de valores que se integran y que nos incitan entre otras cosas a la prudencia, la misma que nos dicta que contamos con una boca que se abre y se cierra y dos orejas que permanecen siempre abiertas.

Y es que, al ser prudentes, aprendemos el valor de dialogar, de compartir incluso nuestras esencias. Gracias a un buen uso de dicha herramienta comunicacional, construimos armonía, la misma que nos invita a la proporcionalidad, en la que coexiste el Universo mismo.
Afortunadamente, esa plenitud nos conduce al perdón, uno de los elementos del amor, que no tiene nada que ver con el odio y que ni siquiera es su opuesto.

Valoremos la vida degustando de cada circunstancia a través de estos preceptos. Así es como nos vinculamos a la misma Creación que encuentra en este modelo de vida un fluir universal.
No perdamos de vista que el amor es más que un sentimiento. Es una postura diaria que nos posibilita incluso, sanar nuestras heridas.
Recordemos que es, gracias al amor, que podemos obviar tantos recuerdos agrestes, heridas paridas en nuestras engañosas ideas, apreciarnos unos con otros y aislarnos de todos esos sentimientos adversos que sólo nos quitan el sentido de nuestras vidas.

El amor es como un bálsamo que cicatriza nuestros magnificados sufrimientos, logrando que autónomamente decidamos sanarnos.
Por el contrario cuando se odia, el llamado de atención doloroso y momentáneo para que cambiemos de actitud, lo convertimos en constante sufrimiento sin sentido. Es por ese odio que todo nos duele.
Quien retroalimenta sentimientos adversos, solo incrementa sin sentidos innecesarios y aumenta sus distanciamientos hasta perder cualquier proporción.
Probablemente, por ello se dice que perdonar es una elección y que, como el amor, no puede entenderse ese principio como una simple emoción.

Hay millones de razones para cambiar, para mejorar, para crecer. No es fácil determinar el cómo nos sentimos en tan solo unos instantes, pero si podemos establecer cómo actuaremos y qué actitud tomaremos frente a aquello que nos afecta.
Seguir perpetuando dolores que convertimos en sufrimientos es, simplemente, autoagredirnos, con lo cual, incluso, le damos la razón a aquellas personas que, consciente o inconscientemente, desean hacernos daño. Las circunstancias de la vida nos pueden afectar, lo cual no depende de nosotros; pero si pueden infectarnos, es porque nosotros así lo hemos decidido.

Así que, aspiramos al aplicar principios como la fe, la bondad, la humildad, la equidad, la solidaridad, la obediencia, la disciplina, el respeto, la generosidad, la honestidad, el servicio, las responsabilidad y el amor, que estos convertidos a través de nuestros hábitos en valores nos permitan mejorar la calidad de nuestras vidas.

Por lo tanto, cada precepto aquí expuesto debe ser vislumbrado como una oportunidad, un pensamiento, un don, una palabra, una acción que nos invita a escoger, reflexionar y determinar si esa libertad de la que gozamos la podemos maniobrar para generar beneficios en nuestras comunidades. De lo contrario, esas mismas alucinaciones, producto de nuestra “programación formativa”, harán que sea el inconsciente colectivo el que siga cegando nuestras decisiones, para terminar en los mismos resultados “inesperados” que luego abrogamos como infortunios del destino.

“De una misma boca proceden bendición y maldición”.
www.cotidianidades.com

DE LA TEORÍA A LA PRAXIS

A partir de lo aprendido y de algunas de las reflexiones aportadas en los párrafos anteriores vamos a trabajar el tema de nuestros PRINCIPIOS y VALORES teniendo para ello en cuenta, tanto los cuestionamientos que aquí se exponen, como las tareas que desde aquí proponemos.

Decidirnos por una vida de principios hechos valores es tal vez la mejor forma de hacernos conscientes de nuestras inconsciencias.

Bajo esa mirada revisemos muy bien los principios que aquí se exponen y consolidemos con ellos un decálogo propio.

_____
_____
_____
_____

Al analizar uno a uno estos preceptos definamos cuáles de estos principios queremos convertir en valores para nuestro día a día.

_____
_____
_____
_____
_____

Es probable incluso que la lista por definir sea mucho más larga que la que exponemos en este texto, pero no se trata solamente de enunciar metas, como sí de llevarlas a verdaderas vivencias.

Una vez estén claros los principios deseables, para convertirlos en valores para nuestra vida, debemos priorizarlos: hacerlos hábitos.

Ha llegado el momento de dejar a un lado las excusas que nos llevaron a vivir más bien en la órbita de los anti-valores y empezar a tener hábitos de sana convivencia coordinados por estos principios hechos valores.

Cuando se logre convertir los principios en valores para nuestras cotidianidades, debemos intentar entonces trasmitirlos como acuerdos en nuestras relaciones más cercanas.

Poco a poco debemos intentar que estos sean el horizonte de todas nuestras interrelaciones.

Cuentan que cuando la nieta llegó a quejarse con su abuela, la anciana cogió diez naranjas del árbol de su patio, le pidió poner en cada naranja el nombre de uno de sus problemas e introducirlas en una mochila para cargarlas durante quince días. Luego de ese tiempo se volverían a ver. Aunque la nieta inicialmente no entendió la tarea, soportó la molesta carga de dicha maleta por ocho días, tiempo en el cual las naranjas se pudrieron, generando un olor fétido. Además su espalda no resistía con aquel peso. Eso sí la tarea le sirvió a la nieta para comprender que cargando los problemas nos desgastamos más y todo nos huele mal. Por lo que es mejor extraer de ellos en su momento oportuno, lo mejor y así saborearlos y retroalimentarnos con sus nutrientes.

www.cotidianidades.com

Hábito saludable número siete para la prevención de conflictos:

Es mejor DISUADIR…

que

discutir…

ADICTOS PERO AL SERVICIO

"El corazón de no entregarse
con todo el corazón se va agotando".
www.cotidianidades.com

En cada página de este libro hemos insistido en que debemos percibirnos como seres de interrelaciones, interdependientes, lo que hemos explicado desde la perspectiva que no dependemos directamente de los demás, aunque todos hacemos parte integral de una Creación.
Por lo tanto, con nuestras acciones u omisiones podemos afectar a otros y a la vez, esos otros nos pueden infectarnos a nosotros con sus actos, y manipulaciones.

Bajo esa mirada, lo ideal es entregar lo mejor que tenemos en el día a día para esos próximos y, a la vez, intentando captar de ellos lo más sano de sus propósitos de vida. Se trata de compartir, convivir y tomar de esas interrelaciones aquello que nos aporte.

No olvidemos que una cosa es vivir con los demás y otra por o para los otros. Y como ya somos conscientes que los conflictos son naturales e inherentes a los seres vivos, por lo tanto, debemos intentar a cada instante disuadir a los otros antes que discutir con ellos, aplicando para ello aquella tesis que nos dicta que "para pelear se necesitan dos".
Así las cosas, cuando lleguen las dudas o los inconvenientes, frente a cada controversia, lo ideal es solicitar opiniones de terceros neutrales, conocer otras experiencias, siempre aduciendo que es nuestra capacidad para discernir y decidir la que nos debe guiar.

Y es que aunque parezca que ya tocamos estos temas y no faltara quien incluso ya este predicando al respecto, no podemos obviar que al colocarlos en práctica en el día a día en ocasiones, nuestros ser inconsciente retorna a aquellos malos hábitos que desde nosotros mismos ya suponíamos parte de nuestro pasado.
Trabajemos con disciplina para que ese pasado que a veces pesa pero que ya paso no nos siga coaccionando. Tengamos en cuenta para ello, la importancia de asumir la coordinación de nuestras decisiones, para hacernos conscientes de nuestras inconsciencias, lo cual nos debe permitir medir sus efectos y las consecuencias de nuestros actos.

Seguiremos por lo tanto insistiendo, en la importancia de aprender a decidir, lo cual implica a la vez proponernos un modelo de vida y, trasegar cotidianamente en busca más que en busca de unos resultados del disfrute de compartir lo que se opone al competir que nos imponen actualmente.
Prospectiva que no desdice de nuestra autonomía ni de la posibilidad de determinar lo que hacemos y cómo lo logramos, teniendo como referente el no molestar ni agredir a los demás.

Dejar de seguirnos dominando por esa dimensión de las emociones adversas reprogramadas desde nuestros ancestros ya debe ser parte de nuestros objetivos.
Evitar que nuestros pensamientos sean contaminados por el modelo competitivo que nos confronta, también debe estarse convirtiendo en una lucha diaria para poder aportarle a nuestros entornos y evitar apartarnos de ellos.
Somos seres interdependientes, más no se trata, tampoco, de seguir huellas, como si de escuchar las vivencias de quienes ya recorrieron caminos similares.

No estamos en contra de nuestra independencia pero preferimos hablar de interdependencia a una Creación. Tengamos en cuenta que nos formaron para ser dependientes: imitar, emular o identificarnos con algo o alguien, pero ello no significa confundir "moldear" con "modelar".
La vida es una maravillosa escuela de aprendizajes cotidianos, que van desde la cuna hasta la tumba, brindándonos en cada circunstancia múltiples elecciones.

Así es como dentro de ese trasegar los dilemas o mal llamados problemas no son más que experiencias, aprendizajes y ejercicios de crecimiento. Situaciones de perfeccionamiento continuo,

que sirven para mejorar en dichas interacciones. Así algunas experiencias puedan quedar archivadas en el subconsciente, como dañinas.

La tarea diaria no es sencilla, lo importante es asumir que cada aprendizaje asimilado se debe constituir, a la vez, en pensamientos coherentes y acciones consecuentes y que toda esa amalgama de hábitos recopilados, deben articularse a las interacciones, que se proyectan desde nuestro ser interior.
Lograr que lo que pensamos, sentimos, decimos o hacemos, este plagado de armonía, debe ser un propósito trascendente para alcanzar esa vida útil y productiva.

Somos parte de una Creación en permanente movimiento, lo que quiere decir que no somos seres inactivos sino que, por el contrario, intercambiamos partículas e información, constantemente, y nos impregnamos de vivencias a través de cada una de las secuencias en las que interactuamos con otros cuerpos, por lo cual no podemos pensar que no afectamos directamente ese universo exterior.
Debemos ser entonces responsables de nuestra movilidad que a medida que logra mayor autonomía denota un crecimiento interior y una mejoría constante en cada una de sus interrelaciones y en el sentido que éstas le van dando a nuestra vida. Por ello, estamos llamados a afectar positiva y fraternalmente otras vidas, otros entornos.

Decidámonos a diario por vislumbrar ese mundo mejor que predicamos y hagámoslo realidad a través de cada movimiento habitual por insignificante que éste nos parezca.
Dejarnos distraer por tantos satisfactores creados por un mercado que nos mantiene insatisfechos, es dejar que ese inconsciente colectivo agreste, manipule un consciente individual, que es nuestra verdadera responsabilidad.

Este breve repaso nos debe servir también para asegurarnos de no seguir siendo guiados por tantos miedos, representados en miles de fantasmas, inventados y adornados con “alaridos bulliciosos”, que nos distancian de nosotros mismos.
Tengamos en cuenta que estos sólo hacen parte de nuestras historias propias de terror, esas que nos narraron desde nuestros primeros años de vida pero que, finalmente, sólo hacen parte del universo de nuestras ignorancias ancestrales.

Concentrémonos en un modelo de vida que nos proponga bienestar y hagamos que nuestro molde sea ajustado a unos principios y valores, en fin, vivamos degustando de cada interacción, agradeciendo por ella, por todo y a todos.
Desde esa hermosa mirada anhelamos que todo nos ayude para bien. Lo que quiere decir que lo que antes llamábamos adversidad, y por ende le huíamos, la hemos aceptado ya como otra forma de moldear nuestro ser.
Esto implica superar incluso las nuevas experiencias o pruebas y tener muy claro que seremos aquello que soñemos.

Hay muchas cosas por revisar, es cierto. Y tal vez, debemos trasformar aún un buen número de aspectos con urgencia, pero si aceptamos, que somos seres eternos y que el tiempo en el que suponemos estar cohabitando, es relativo, probablemente contaremos con los escenarios propicios para ir moldeando nuestro ser, en las nuevas formas de sana armonía que proponemos la Creación nos vaya proveyendo.

Desapegarnos de todo desde esa lógica mercantil ancestral nos debe estar llevando a alejarnos de objetos, sueños, desilusiones y adversidades, entendiendo que nada de ello hace parte, en realidad, de nuestras coexistencias y, por el contrario, todas esas expectativas e imaginarios solamente lograban distraernos de la vida.
El paso a seguir es, entonces, enfocar nuestra atención en estas nuevas y mejores perspectivas convivenciales.

Cada que sintamos que algo se pierde, agradezcamos a la vida, pues de alguna forma nos está quitando de encima un peso que, probablemente, no nos permitía continuar.

El camino de la plenitud está dentro de nosotros, así gastemos mucho de nuestro tiempo en buscarlo en lo externo, en lo visible y en lo perceptible.
Esperamos que las nuevas posturas, trabajadas durante la lectura de estas páginas, revestidas ahora de fortalezas, nos permitan ascender por la escalera que nos conduce al disfrute de la vida.
Sigámosle dando a cada acto e interrelación los aportes de estos principios y valores de vida a los que desafortunadamente, la economía quiso ponerles un precio que, dado que no existe, es imposible de pagar.

Por ello, queremos enfatizar en esta idea: la vida no tiene precio. Sin embargo, somos nosotros quienes nos convertimos en lo que más valoramos. No obstante, la vida sí requiere de nuestro aprecio.
Construyamos entonces, con nuestros actos, la realidad ideal fraternal que tanto anhelamos, la que moldeamos a través de nuestras sanas interrelaciones: se trata de cambiar pensamientos, palabras, imaginarios, hábitos y significados.

Estamos convencidos que, a través de las pautas aquí plasmadas, poco a poco sucederán esas trasformaciones en nuestras realidades, y ellas mismas afectarán positivamente, nuestros pensamientos, palabras, acciones para que casi sin darnos cuenta ,cambien nuestros entornos.
El solo hecho de proponernos alcanzar un cambio, ya debió servirnos para motivar mejores objetivos. Incluso, es probable que esas búsquedas, dado que somos seres de transformaciones particulares y generales, nos están ya demostrando que sí, que todo sirve para nuestro bien.

En ese paso a paso, no perdamos tampoco de vista que, tanto en el fondo como en la forma, los efectos de las acciones que llevamos a cabo, esas que afectan el todo y que nos llevan a percatarnos de cada movimiento, propio y de esos otros, sabiendo ya que nada nos afectara indirectamente pues estamos logrando el control de algunas emociones.
Cada persona debe asumir, con entera responsabilidad, que ese todo y sus resultados, no dependen solamente de las interpretaciones individuales sesgadas que le damos, sino que nuestros resultados se derivan de la construcción de acuerdos comunes que accionamos.
Cada quien debe por lo tanto, decidir entregar todo lo mejor de sí, para lograr el sentido de vida particular que desea alcanzar, el cual debe sumarse a las búsquedas de esas otras personas.

Esa sinergia, que se articula desde el sentido de vida individual hace que, dentro de esa sumatoria de voluntades, éstas provoquen los resultados generales anhelados.
Así que, debemos ser útiles a esta creación y proponernos trabajar en pro de ese bienestar común.
Es probable que algunas personas prefieran seguir generando destrucción, caos y desinformación, pero nosotros debemos mantenernos en el firme propósito de bienestar que hemos vislumbrado aquí. Para ello, es necesario comprender que nada nos afectará, ni nos infectará, más allá de los aportes que hagamos a esas circunstancias.

Debemos saber que, con esas decisiones propias, obtendremos o no los resultados esperados, por lo cual, firmes en nuestro modelo de armonía interrelacional, debemos hacer lo que cada circunstancia nos ofrece, dentro de esa meta armonizadora.
Hay que amar la vida, lo que somos, lo que tenemos, lo que hacemos, a las personas con las cuales convivimos; promoviendo con nuestro ejemplo la posibilidad de guiar fraternalmente a esos seres que enfermos en sus resentimientos necesitan de nuestra ayuda para lograr sanar lo que hoy solo proyectan como molestias y sufrimientos.
Hay que lograr que esas personas acepten la posibilidad de degustar del camino de bienestar que les estamos demostrando.

Y una creencia milenaria respalda nuestra apreciación: “quien hace lo que ama, está benditamente condenado a sentirse realizado, feliz, incluso a obtener el éxito que espera”.

La realización llegará, con seguridad, cuando estemos preparados para enfrentar cada una de las nuevas circunstancias que nos depara la vida.
Así que, esas vivencias sumadas pretenden generarnos lecciones pero, desafortunadamente, nuestro mundo de ilusiones y fantasías, plagadas de historias únicas e incoherentes, nos ha llevado a convertir esas enseñanzas en lesiones.

Dejemos de auto agredirnos y de hacernos daño con pensamientos malsanos, que no corresponden a la realidad de bienestar por la que propendemos. Éstos pensamientos conflictivos sólo demuestran que no se trata de hacernos dueños de todo sino, simplemente, de integrarnos a ese todo al que pertenecemos.
Así que, una buena vida, armonizada por una sana convivencia, implica decisiones acertadas y no circunstancias afortunadas. De allí proviene nuestra invitación para que no hagamos nada por obligación, ni por compromiso, sino por amor, un vínculo al que hemos definido como un acercamiento, como un fluir que nos permite reintegrarnos a una vida eterna, de la cual nos separamos tras ilusiones efímeras y pasajeras.

Tal vez por ello, es que se asume que el amor lo puede todo, ese amor, que es la fuerza motriz del universo. Pero no confundamos el amor con la obstinación: ¡El amor es otra cosa!
Y a quien primero debemos amar, es a nosotros mismos y luego sí, a los próximos.
Aunque el mundo nos entregue responsabilidades diarias, la primera y gran tarea es para con nosotros mismos.

¡Amemos la vida! No nos fijemos en lo que ha de venir, sino en lo que estamos viviendo. Sólo se logra crecer errando y sólo se aprende, a través de ese proceso denominado ensayo-error, como lo llaman algunos educadores.
Evitemos el estrés y la presión que nos generan las alucinaciones, en las que nos hemos dejado involucrar. No nos dejemos llevar entonces, por tantas depresiones, ni siquiera cuando divaguemos y la mente se confunda, distraiga y distorsione. Tal vez, lo que realmente nos sucede es que estamos ociosos.

Puede parecer gracioso, pero es claro que una mente inactiva es una mente ociosa. Si no hay nada por hacer, podemos decidirnos a ayudar a quien lo necesita, pues muchos seres humanos lo requieren y es probable que esas personas, en el futuro, también puedan ayudarnos también a tomar mejores decisiones.

Como ya hemos dicho, somos seres de interrelaciones y debemos propender por armonizar cada una de dichas interacciones, para lograr comunicarnos con nosotros mismos y con los demás. Gracias a esa búsqueda lograremos, poco a poco, alcanzar ese bienestar común y encontraremos nuevos sentidos para vivir el día a día, valorando mucho más nuestras coexistencias.

Compartir, convivir, comunicarnos, son simplemente herramientas, que nos ayudarán a ser más conscientes de nuestras vivencias. Bajo esa mirada, es que hemos venido pregonando que el diálogo se convierte en una de las esencias de nuestras coexistencias.
Pero para poder entender tal intercambio comunicacional, humano en su todo, es preciso aprender primero a escucharnos, tarea que implica compenetrarnos, entrar en comunión. Dialogar es, por lo tanto, sinónimo de una buena escucha.

Y a eso le queremos dedicar algunas de las siguientes líneas, al atendernos, entendernos, aceptarnos, integrarnos: escucharnos.
Y es que aunque una persona pueda pretender oírnos, es probable que no nos escuche. Y es que aunque uno pueda estar de cuerpo presente, eso no es óbice para saber que se encuentra ausente.
Tal vez por ello, para escucharnos, es necesario buscar el momento y lugar oportunos, lo que implica aprender a tranquilizarnos y apoyarnos. Esperando pacientemente dichas condiciones.

Desde las líneas en donde reflexionamos en profundidad al respecto del universo del conflicto hemos insistido en que a partir de escucharnos, se establece un clima óptimo, en el cual ninguna de las partes en desacuerdo, se pondrá a la defensiva; por el contrario, gracias a ese buen ánimo, se logra que reine el optimismo.
Ya bien sabemos que comunicarnos es algo más que informarnos, es escucharnos, atendernos, es evitar los cientos de distractores que a diario nos recrean e impiden, incluso, percibirnos vivos.

Esto quiere decir que es muy importante aprender a escucharnos con y desde el corazón, con todo nuestro ser, ya que en ese sano ejercicio se establece un mutuo compartir, incluso de expectativas. Al hacerlo, se logran también acuerdos y si llegasen a presentarse nuevos conflictos, debidos a nuestras naturales diferencias, ese hábito nos servirá para encontrar mejores y más favorables salidas, para ambas partes, a través de la búsqueda conjunta a la que nos lleva el diálogo permanente.

La escucha entonces no solo implica el acercar nuestros oídos, compromete a nuestras mentes, pero sobre todo nuestro ser que conecta el ritmo de nuestro corazón al del interlocutor.
¡Qué ejercicio más maravilloso implica el escucharnos desde esta postura!
Ojalá dedicáramos más tiempo a compenetrarnos. Y no se trata sólo de cantidad, sino también, de calidad de tiempo para que ese momento *intimo* nos otorgue más satisfacciones que incluso un orgasmo.

Poco o nada nos han enseñado a escuchar. Aunque hay quienes se conectan de tal forma con su cajón mágico que lograr aislarse del mundo y hasta protagonizar lo que allí les programan. Desde dicho ejemplo postmoderno aceptemos entonces que el escuchar nos permite reorientar nuestra comunicación con el otro, hacia una conclusión constructiva, que nos incite a no apartarnos, a mantenernos en ese proceso esencial de sentirnos en común.

No es gratuito, como ya se advirtió en este texto, el tener dos orejas, que permanecen todo el tiempo “despiertas”.
Ya aprendimos que las fricciones son naturales e inherentes a la movilidad de los seres vivos pero si no les damos el manejo coherente estas nos llaman la atención y desarmonizan.
Así que no perdamos de vista que ese atender plenamente nos posibilitará, especialmente si estamos envueltos en desavenencias o conflictos, permanecer en un contacto ininterrumpido, durante el tiempo que sea necesario, para que todo nuestro ser se sume y para que reproduzca, más que una información, una comunicación que nos integre.

Quien sabe escuchar, por lógica, emite comentarios amables, intentando que éstos no sean mal interpretados. Desde esa postura cada encuentro se debe convertir en oportunidades para el crecimiento mutuo.
Quien entiende este sano ejercicio comunicacional, sabe que en momentos de acaloramiento, quien está dispuesto a escuchar, lo estará para desarmarse y evitar contagiarse de los incoherentes estados de ánimo, de quien no se siente escuchado ni atendido.

Si anhelamos ser buenos escuchar debemos entrenarnos a diario, aceptando que, la mayoría de disgustos se dan cuando las otras personas no se sienten escuchadas. Por lo que incluso regularmente gritan.
Y si alguien nos grita o aumenta los decibeles de su voz, es simplemente una forma equivocada para reiterarnos, inconscientemente, que necesita que le atendamos y que no nos quiere insultar deliberadamente. Simplemente, no encuentra otras formas de ser escuchada y menos comprendida.

Por lo tanto, quien escucha motiva a la otra parte, cuando se presentan inconvenientes para enfrentar dicho dilema de una forma reposada. Aprende a ser más tolerante, ya que ha entendido que con el dialogo que escucha, en unión, el dilema se diluirá y que, por tanto, no se tratará de un enfrentamiento, sino de un acercamiento.

A esta altura de nuestras reflexiones ya debemos estar aplicando aquella tesis que dicta que, cada roce que tenemos con otro ser humano, no es más que una oportunidad para crecer y mejorar nuestras interrelaciones. Por ello, escuchar es diferente a cuestionar, a probar, incluso es una forma de explorar los pensamientos del otro, pero sin prejuicios.
De allí que se diga con razón, que escuchar es un arte. Aunque, como cualquier oficio, se aprende gracias a sanas experiencias, incluso, las aprendidas a través de terceros. Lo que quiere decir que debemos entrenar más nuestra profunda observación.
Pero, una vez aprendemos a escuchar entendemos, por ejemplo, que quien se siente cuestionado, sólo necesita ser entendido y atendido.

No estamos intentando construir otro recetario al respecto de la buena escucha, simplemente deseamos motivar nuestra capacidad de atención para con nuestros próximos.
Todo buen escucha debe comprender, incluso en caso de intensificación de la situación molesta, la importancia de cambiar de palabras, de llamar a la calma incluso de parafrasear y darle otros significados a lo que su interlocutor molesto le quiere decir.
Se tratará siempre de promover otras perspectivas o palabras, sobre lo que puede estar sucediendo o cree estar sintiendo la otra persona, ya que todo ello va en pro de lograr mejores resultados y reflexiones.

Somos conscientes que en estas cortas líneas no lograremos esbozar todos los aportes en ese camino para consolidar hábitos saludables que, como escuchar y dialogar, van más allá del campo de aconsejar.
Sentimos, sin embargo, que lo más importante siempre será el aprender a valorar lo que la otra parte nos quiere decir, hasta lograr compenetrarnos con ella, ya que un buen escucha analiza e, incluso, interpreta, pero nunca para cuestionar o juzgar, simplemente para coadyuvar a que la otra persona, si es el caso, se descargue de aquello que, sabe, debe y puede evacuar a través de ese diálogo sincero y respetuoso.

Queremos seguirnos cualificando como buenos escuchas, de esos que saben escoger el momento y lugar para la conversación y entienden que esos entornos armónicos nos garantizan la confidencialidad necesaria y, a la vez, un sano proceso de retroalimentación, así como unos ininterrumpidos y gratificantes momentos de reconexión.

¡Qué maravilloso que en nuestras comunidades priorizáramos el diálogo!
Tengamos en cuenta que, cuando algo o alguien hace parte de nuestras prioridades, usualmente intentamos pasar el mayor tiempo con ese ser, procurando atenderlo.
Así que necesitamos convertir esos espacios diarios de comunicación en nuestra mayor búsqueda y placer.

En este sentido, en necesario que tengamos en cuenta que a algunas de esas circunstancias que vemos como afortunadas, solemos asumirlas como un hobby, como un espacio para hacer eso que realmente nos agrada. Realmente, entonces, resulta fantástico que disfrutemos y degustemos más de comunicarnos con nosotros y con los demás. Ello nos aporta mucho más que sentarnos a diario para conectarnos a un cajón mágico, que con sus historias únicas y fantasiosas, sólo logra alejarnos momentáneamente de nuestra realidad.

Todos esos distractores, sólo nos llevan a vivir cada vez más insatisfechos debido a que, al percibir que nuestra película de vida y sus libretos no coinciden con las “realidades”, que esos programas de televisión pretenden vendernos como un “modelo de vida”, entonces, decaemos.
Por todo lo anterior, debemos encontrar, a diario, cada vez más tiempo para dialogar con nuestros Próximos.

A través del diálogo lograremos evacuar, además, esas “huellas mnémicas” o heridas mentales, que hemos anclado en lo profundo de nuestros lóbulos cerebrales. Por lo tanto, es necesario que

intentemos apagar las pantallas de los televisores, con los cuales desperdiciamos tanto tiempo y que invirtamos ese tiempo de calidad en la mejoría de nuestras interrelaciones.

Otra de nuestras propuestas es que hagamos del diálogo, una actividad permanente y trasformadora. No debemos perder de vista que la mayoría de nuestras crisis, requieren mucho tiempo para ser trasformadas y evacuadas. Así que, es necesario permitir a nuestro ser y a aquellas personas con quienes compartimos, descongestionarse. Para ello se requiere, no sólo del diálogo pausado sino, incluso, de algunas catarsis verbales, que tal vez parezcan innecesarias pero que pueden ser oportunas.

Estamos presos de comunidades que charlan, chismosean, desinforman, pero dialogan muy poco y se escuchan menos por lo cual poco se entienden.
Así como nuestro sistema digestivo nos llama la atención, cuando lo sobrecargamos con eso que no lo nutre y no necesita, de igual forma nuestro ser requiere contar con otras maneras de evacuar, así sea con dificultad, todo lo que no le es útil y, por el contrario, le contamina. Por esto, no importan las condiciones que se nos presenten en ese momento de rabia, allí sacamos todo lo que nos sobraba.

Lo ideal es entonces, convertirnos en seres que escuchan y dialogan, de esos que priorizan espacios de convivencia y regularmente tienen tiempo para encontrarse con ese próximo sin interrupciones ni distracciones.
La vida misma nos lleva, con satisfacción, a reencontrarnos en las múltiples oportunidades que se nos ofrecen para sentirnos en comunión con nuestros Próximos. Esto porque, a medida que nos apadrinamos del arte de dialogar y escuchar, logramos evitar entrar en discusiones, y preferimos disuadir a la persona con quien interactuamos.

Mantengámonos, entonces, en posición de escuchas y propongámonos diálogos abiertos, que nos comuniquen con la misma Creación. No es gratuito que cuando nos entregamos a alguien lo empezamos a escuchar también con el corazón y que no solo le entreguemos nuestra atención, sino en algunos casos nuestro propio ser.
Desde esa perspectiva cuando se ama a alguien se le escucha con más atención, se prioriza y a la vez se le entiende con mayor tolerancia.
Como lo hemos reiterado, el amor es un vínculo perfecto, lo cual quiere decir que a través de él, podemos activar al máximo además todos nuestros canales de comunicación.

Dediquémosle por lo tanto nuevos párrafos al tema del amor ese que nos permite valorar esa posibilidad de dar a esos otros, lo mejor que tenemos: nuestra mejor calidad y cantidad de tiempo, así como todas nuestras vivencias.
Asumamos desde esa visión la hermosa tarea de dedicar más y más espacios, cada día, a amar, ejercicio que se denotará más al escuchar y dialogar con todos los seres con quienes coexistimos, dejando que sea ese compartir, el elemento que más nos integre.

Debemos tener en cuenta, además, que la mayoría de adicciones, parecen tener su origen en una falta de diálogo y de coexistir en espacios de vida con nosotros mismos y con nuestro núcleo familiar. Incluso, el contexto semántico y etimológico de la palabra “adicción”, nos indica que un adicto es un ser que está sin-dicción.
Por ello, es frecuente que algunos “círculos de apoyo” a personas adictas, se centran en dialogar y en contar lo que aparentemente es incontable.

Y es que cuando estas cosas incontables salen de nosotros, dicho elemento terapéutico nos permite iniciar un proceso de sanación, gracias a que estamos evacuando aquello que nos estaba cargando.
No perdamos de vista que así como, incluso, en nuestros hogares existen espacios para evacuar todos los desechos que ya no nos son útiles, de la misma forma necesitamos lugares y horarios

para expulsar, a través del diálogo y la escucha, aquellos imaginarios y recuerdos que no aportan y que, por el contrario, nos apartan y enferman.
Históricamente el diálogo ha sido, es y será una gran medicina, siempre y cuando nuestros propósitos estén inscritos en argumentar más que en contra argumentar, en exponer en vez de imponer criterios.

El mismo diálogo platónico, usado como metodología educativa desde hace muchos años, nos invita a exponer nuestros argumentos, con la certeza que, si son ciertos y contundentes, podremos sacar del error a quien no los consideraba así y, a la vez, reforzaremos nuestras ideas, gracias a ese sano y respetuoso intercambio de conceptos.

Podríamos escribir enciclopedias en torno al tema del diálogo y la escucha y sus virtudes como herramienta fundamental de vida. Sin embargo, la mejor recomendación que podemos hacer es convertir el diálogo en un hábito y lograr, por su intermedio, evacuar esas experiencias nefastas que, finalmente, son producto del mal uso que en ocasiones le damos a ese insumo, que se articula con nuestros canales comunicacionales, al que llenamos de chismes y engaños.

No podemos continuar dando a esa dimensión comunicacional tan esencial, usos tan incorrectos. Quienes asumimos los nuevos hábitos aquí sugeridos debemos, ante situaciones molestas por ejemplo, intentar hablar siempre con la persona y no, por el contrario, hablar de esa persona. La diferencia al comunicarnos adecuadamente, será abismal.
En este punto, se trata de pasar por tres filtros, todo lo que aquel mal interlocutor nos quiere "contar".
Teoría que nos indica que, de esta forma, lograremos detener los posibles efectos de una narración amañada, por lo cual, cabe mencionar que "si algo que nos van a decir no es útil o necesario para nosotros, no es bueno, no va a servir de provecho o no es cierto" es mejor ni siquiera escucharle.

Bajo esta hermosa mirada podemos decir que, así como nos propusimos coordinar emociones, también debemos aprender a controlar el poder que ejerce nuestro lenguaje sobre nosotros y sobre los demás.
Dialogar es comprender a la persona con quien interactuamos y, a la vez, es sentirnos igualmente comprendidos por ellas.

No podemos olvidar que, como lo expresamos en párrafos anteriores, nuestras expectativas se proyectan hacia otros. En otras palabras, esto quiere decir que vemos y percibimos en los demás, no tanto lo que son, como lo que nosotros somos y desearíamos que sean ellos.
Por ello, usualmente se cree que cuando nos quejamos de los otros, nos estamos reclamando a nosotros mismos, por nuestras propias frustraciones.

Así que, la próxima vez que la dimensión de las quejas oscurezca nuestro ser, permitámonos la iluminación a través de un diálogo reflexivo, sano, respetuoso, incluso con nosotros mismos. Para ello, busquemos una comunicación que permita el bien decir de nuestra vida y la de los demás, para no seguir maldiciendo de todo y de todos.
Es necesario ver en los demás, aquellos errores que en el fondo tememos. Nos reflejamos en lo exterior, por lo tanto, aquello que nos genera molestias e, incluso, heridas, nos invita para que ya no establezcamos juicios sobre otros, sino que nos revisemos.
Esos otros nos están enseñando, con sus proyecciones, sobre cambios que debemos dar en las circunstancias de nuestras vidas. Es decir: somos nosotros quienes debemos cualificarnos con lo que vemos distorsionado a través de ellos.

Desde una visión positiva deberíamos dialogar más con el todo, con el Creador a través de nuestras oraciones y con el mismo universo gracias a meditaciones para que reconozcamos nuestros errores, la forma de corregirlos y los efectos generados para poder enmendarlos. Ver en cada inconsecuencia una oportunidad, para trasformar nuestro día a día.

No perderemos nuestros objetivos de alcanzar con nuestro propio esfuerzo, esa meta armonizadora, que puede parecer utópica. Debemos desarrollar a través de ella un mejor modelo de vida, que propenda por la fraternidad, la armonía, el servicio y el bienestar general.

La misma naturaleza nos demuestra, al otorgarnos dos orejas que permanecen abiertas para escuchar y una sola boca que regularmente se mantiene cerrada, que es preciso atender más a esos Próximos.
La Creación no se equivoca, y nos está invitando a escuchar más y a dialogar sólo sobre aquello que nos nutre. Se trata, siempre, de retroalimentarnos con dichos encuentros.
Entonces, aprender a dialogar y a escuchar se convierte en una de las habilidades más necesarias para trasformar nuestras coexistencias y, por ende, nuestros conflictos milenarios.

Algunos autores se muestran redundantes, al hablar de "practicar la comunicación empática" la cual, cumple con el objetivo de entender primero, para luego ser entendido. Fácil de decir, pero difícil de practicar. Cada uno busca que, inicialmente, lo entiendan, antes de intentar comprender al próximo.
Es importante notar que, es tal el grado de distractores que hemos creado para aislarnos de esa dimensión de la comunicación, que regularmente oímos, pero nos cuesta mucho escuchar.
Y nos dejamos guiar por conductas como ignorar a los otros e, incluso, en algunos instantes simulamos estar atentos cuando en realidad, simplemente estamos reinterpretando lo que resulta más conveniente para nuestras ilusiones.

Los expertos recomiendan para ello, que se busque hacer empatía utilizando todos nuestros canales de comunicación, lo cual se traduce en mostrar un interés sensato incluso por la conducta no verbal del otro, intentando capturar todos los hechos narrados y, a la vez, los sentimientos que se nos están transmitiendo.

Como hemos reiterado, se trata de evitar opinar o juzgar y, más bien, pretender aclarar lo que no entendemos, hasta que se pueda realizar un reencuentro recíproco. Por ello, creemos que siempre deberíamos optar por descubrir algunas de las muchas ideas que nos están entregando otras personas y que podrían retroalimentarnos.

Revisemos si en nuestras agendas cotidianas realmente estamos dándole el espacio que se merecen los ejercicios de dialogo y escucha propios y con nuestros próximos, evitando confundir estos con encuentros para charlar, chismosear y en ocasiones desinformar.
La lógica comunicativa aquí expuesta, debe reproducirnos estímulos que, revestidos de valores como la confianza, nos acerquen mucho más como seres vivos.

Cada vez que nos permitimos escucharnos, dialogar, estamos enriqueciendo la existencia de esas otras personas y les posibilitamos expresarse, con la tranquilidad de encontrar las condiciones y la disponibilidad necesaria para integrarse con otro ser humano.
Quien sabe dialogar y escuchar, incluso, fortalece la autoestima de su interlocutor, aptitud emocional que, adicionalmente, provoca resultados como autoconocimiento, autorregulación y motivación. De este modo, es necesario permitirnos asumir la condición diaria de ser compartir más, para alcanzar unas sanas relaciones.

Cuando se atiende, se entiende, se comprende, se vincula: se ama. Nos proyectamos en los demás y por lo tanto, nos integramos a todo lo Creado. Desde esa mirada hemos insistido en que al coordinar esos egos que antes nos desequilibraban, superamos o esa autoestima elevada o la no valoración personal tan baja que nos llevaba a sentirnos nada.
Cada que dialogamos con nosotros mismos de forma fraternal nos brindamos sanas respuestas y evitamos jactarnos o desestimar a otros, minimizando incluso riesgos de conflictos.
Por lo cual no nos cansaremos de reiterar en estos párrafos, hasta que se visualice como un aprendizaje memorizado, que el diálogo proseguido de una escucha, son los mejores métodos para vivir en armonía y consolidar armónicos acuerdos.

Diálogo, que nos incita a crecer gracias a uno de los insumos más importantes e indispensables para acercarnos como humanos: atendernos.
Que maravillosa lección que incluso nos otorga el día a día para explicarnos que cuando el conflicto nos llama la atención con sus diversas alertas, se nos está invitando a amarnos: a acercarnos. Tal vez por ello, se debe entender cada encuentro como una posibilidad fundamental para construir entornos de amor, que superan nuestros sentimientos y nos permitan, integrarnos hasta sentirnos parte y no aparte.

Amor del que hemos venido dando cuenta pero que desde nuestros humildes criterios difiere de toda esa alta gama de emociones, sentimientos, pasiones y visiones incluso adversas que nos impiden percibirlo como un vínculo perfecto para integrarnos a la Creación.
Y es que estamos hablando de un amor que, nos convoca a dar lo mejor de nosotros y a evitar aquellas expectativas que afectan regularmente las relaciones, especialmente las de pareja, en donde desafortunadamente, buscamos más nuestra propia retribución, que la de los otros por lo que incluso, no damos aquello que suponemos estar solicitando.

El amor al que hacemos referencia debe permitirnos, como se planteó para el tema del conflicto, crecer como personas y, a la vez, como parejas. Sin embargo, como sucede con todas las circunstancias de nuestra vida, se trata de entenderlo como un proceso.
Para ello, seguramente deberán superarse muchas de las barreras aquí expuestas o, por lo menos, será necesario no dejarse guiar por aspectos eminentemente pasionales y emocionales, que sólo nos llevan a que el amor decaiga en el futuro.

Por lo tanto, debemos reiterar que el amor al que hacemos referencia aquí, no se puede considerar como un antónimo del odio. Creemos que se trata de dos visiones diferentes, que hacen parte de nuestro mundo de ausencias, vacíos e ignorancias, las cuales, regularmente, llenamos con especulaciones a las que disfrazamos de verdades.

Ese amor, como vínculo perfecto, implica recorrer caminos y desarrollar procesos. Pero este fluir, incluso en su mínima expresión, no tiene relación con sentimientos que, entremezclados con nuestras rutinas, nos absorben y convierten las perspectivas interrelacionales en situaciones sin sentido.
El amor no es una ilusión, como sí lo son muchas otras emociones.

Sentimos que compartir con otro ser humano, es uno de los principales retos de esta Creación y ello implica, incluso, descubrirnos a diario desde nuestra esencia, posibilitando para ello, que todas las circunstancias complejas que enfrentemos sean para nuestro provecho y fortalecimiento, lo que incluye integrarnos a la misma relación.

Se aprende a amar, y nos vamos vinculando a esa fuerza lentamente, en tanto logramos salir de las distorsiones emocionales que confundimos con este vínculo. Aunque algunas de ellas puedan tener algo de su “luz”, en el verdadero amor, la mayoría quedan desdibujadas por las propias desilusiones y engaños con que las consolidamos dentro de nuestras expectativas.
Cada encuentro que sirva para entrelazarnos a través de este vínculo, nos integra más a él y, por ende, a la Creación.

Aunque algunas manifestaciones culturales hacen referencia a diferentes tipos de amor, deberíamos comprender que éste, en todas sus formas, se expresa mucho más allá de esas descripciones. No obstante, es necesario decir que todas esas posturas reflejan distintas formas de abordar el sendero del amor del que, desafortunadamente, nos separamos, cuando lo revolvemos con confusos apegos y sentimentalismos.

Creemos que los caminos de la vida deben ser aceptados como senderos para aprender a amar. Y para ello partimos regularmente de lo que no es amor: lo adverso, que algunos maximizan como odio.
Y cuando ese mundo de nuestras expectativas se suma con las diferencias cotidianas que magnificamos, las que regularmente convertimos en roces y cargas, es casi que normal que a los verdaderos lineamientos del amor les desdibujemos.
Así es como, distraídos y enceguecidos por alucinaciones que percibimos a través de nuestras emociones, decidimos distanciarnos, violentando esa gran oportunidad que la vida nos otorga para integrarnos.

Más el camino seguirá allí esperando que retomemos nuestro rumbo, por eso afirmamos que, ¡El amor es otra cosa! Texto que hace parte igualmente de nuestra colección Solo para Soñadores.
Por lo tanto, consideramos que a diario debemos, asumir su fluir, obviando confundirnos más gracias a programaciones sobreprotectoras que nos incentivan para reclamar al amor por aquello que nos falta.
Más bien, debemos darnos, entregarnos y dejar de suponer que son los otros los que nos deben dar, cuando somos nosotros, desde nuestras individualidades, los llamados a acercarnos y a complementarnos.

Que necesario que es el amor. Pero nuestras premisas equivocadas nos llevan a valorar más todo lo que la vida nos ofrece y despreciamos lo que debería darle sentido a nuestras existencias, para correr tras fantasmas que solamente reproducirán nuestras propias decepciones. Así que, estamos convencidos que al entender el amor desde la perspectiva que hemos presentado en estas líneas debe llevarnos a ser felices, no tanto con lo que logremos tener o al cumplir con aquello que deseamos, sino con todo lo que nos acontece.
Seguir suponiendo resultados para nuestros proyectos de vida, es la forma más inexacta para valorar lo que somos, tenemos, hacemos y a las personas con las cuales convivimos.

En el fondo debemos aprender a querer todo aquello que somos, aunque no comprendamos muy bien lo que tenemos. A bien decir, sobre todo de aquellas personas con quienes convivimos y que le dan el sentido y propósito a nuestra coexistencia. Sí, a amaro, a darle valor a las cosas, no un precio.
Es entonces, el aprecio parte de esa escala de valores a través de la cual se aprende del amor y que nos vincula con nuestro ser fraternal, lo que es muy diferente a apegarnos.

Lo que se ama, se valora, se aprecia, se degusta, fluye con nosotros, por lo cual, como ya lo hemos reflexionado en este texto, en este aquí y ahora, debemos apreciar todo lo que la vida nos permite percibir. Desafortunadamente, no valoramos la vida y con ella dejamos de apreciar aquello que regularmente estamos haciendo y que consideramos como una carga, obviando que ello es todo un don, algo que vale más que cualquier sueño.
Por ende, lo más común es que nos toque repetirnos en hacer y rehacer eso que nos sobrecarga, que nos molesta y hasta agrede, y aunque suponemos por ello que no vale la pena vivir, dicho proceso de crecimiento nos debe guiar hasta que aprendamos a amar nuestras coexistencias.

Es el momento para aprender a amar todo aquello que hacemos. Así que, si las circunstancias actuales no coinciden con nuestras expectativas y, por lo tanto, no nos sentimos haciendo lo que amamos, tal vez la misma vida nos está invitando a amar primero esto que hoy estamos experimentando.
Lo mismo nos debe estar sucediendo al respecto de la tenencia de objetos, que no es otra cosa que una mayordomía, que podemos resumir en que si no tenemos todo lo que deseamos, es porque, probablemente, el mundo esté demandando algo más de nosotros.

Lo básico es aprender la importancia de no desear tanto y menos aún, aquello que no nos permite agradecer por lo que tenemos hoy.

Poseemos tantas cosas inmerecidas en este maravilloso aquí y ahora, pero no nos damos cuenta de ello.
¡Amemos y valoremos la vida!

Atendamos incluso, la visión de algunos pensadores que han hecho una hermosa analogía para referirse a la vida, al compararla con un viaje, con un caminar en el cual estamos recorriendo constantemente diferentes entornos, a través de los cuales nos complementamos, conviviendo con una serie de seres que, queramos aceptarlo o no, nos aportan en ese proceso de crecimiento.

Por ello, en ese viaje aunque podemos abordar una serie de instrumentos, no son estos la esencia de dichas vivencias. Y ese trasegar lo podemos hacer a través de carrozas, coches o aviones, pero debemos entender que estos solo nos ayudan a desplazarnos probablemente con más rapidez de un lugar a otro, pero también perdiendo la posibilidad de los pequeños detalles que enaltecen nuestras existencias.

Y aunque nos confundamos creyendo que estos elementos nos direccionan, ello no es del todo cierto, ya que en el fondo, siempre estamos dentro de nuestro principal vehículo, un cuerpo que algunos comparan con un templo del espíritu.
Es más, se trata de reinterpretar que no viajamos en cualquier tipo de vehículo, sino en un cuerpo maravilloso que esta interconectado a la misma Creación y por lo tanto, se nos prestó para que disfrutáramos de este viaje.
Y es en esa capacidad de integrarnos a cada interrelación que se nos proyecta en dicho viaje en donde tiene lugar nuestro crecimiento.
Lo que a nuestro criterio, demuestra que no son los encuentros ilusorios y distractores con que nos topamos en ese viaje a los que debemos atender, sino al verdadero sentido del mismo, que implica el acercarnos consciente y voluntariamente a la única razón de ser de nuestra existencia: integrarnos nuevamente a la Creación.

Más en nuestro actual viaje, a lo que más valor le damos son a objetos que no tienen precio, despreciando a todas las interrelaciones que compartimos a través de ese recorrido.
Cada intercambio es de vital importancia. Pese a que sólo en ocasiones le damos ese grado principal de atención a algunos miembros de nuestras familias o amigos. Lo sano es comprender que el mismo mundo o el universo entero, constituyen nuestro hogar y que todo nos complementa.

Cada micro espacio de nuestra vida, nos ofrece un nuevo tránsito a través del macro panorama que implica ese gran cosmos. En donde millones de interacciones se nos presentan, así solo nos proyectemos a través de un mínimo de ellas.
Es tiempo de dejar de estar tan distraídos y prestarle toda nuestra atención a la vida, amando a todos los seres con los cuales coexistimos.
Es por ello razonable que en este viaje, que algunos califican como eterno pasemos de un hogar a otro de una dimensión a otra, de una relación a otra.
En lo micro ello explica por qué debemos irnos del lado de nuestros padres a conformar nuestra propia familia y así cumplir aquel proceso que nos integra con el todo.

Viajemos, valoremos la vida, amemos a todas las personas y seres con los cuales cohabitamos este maravilloso planeta azul.
Asimilemos cada sendero por el que trasegamos, como una hermosa posibilidad de compartir con nuestros Próximos.
Dejemos de juzgar, de calificar y cualifiquémonos con todo lo que ese paso a paso nos ofrece.
Es tiempo de dejar de ser los críticos o de sentirnos criticados. Intercalemos nuestros roles y permitámonos invertir el rumbo que nos indique que sí estamos avanzando y por ende creciendo.

Cada huella de ese trasegar es una enseñanza, un aprendizaje que nos permite comprender, con mayor claridad, todo aquello que, en un momento dado, vislumbrábamos desde otra perspectiva.

Cada intercambio es además una posibilidad de reencontrarnos con nosotros mismos, y es allí, donde el mismo amor nos viste con sus “conocimientos”, demostrándonos que son nuestras ausencias, esas que proyectamos como oscuridad, las promotoras de miedos inexistentes y de desconocimientos que ya no valen la pena tener en cuenta.

Es coherente aceptar que algunos nos inviten a encontrar una luz que nos aporte en ese camino que en ocasiones recorremos a tientas a oscuras.
Más una vez descubrimos esas luces, a través de las cuales nos articulamos como partes integrales de la Creación, cambiamos de perspectiva al respecto del mismo camino.
Un ejemplo de ello sucede al unirnos a una pareja, cuando evitamos que la ceguera de las emociones y visiones pasionales dejen de ser nuestras guías y nos permitimos compenetrarnos con ese ser más allá de la sexualidad.

Por ello, emprendamos cada viaje, entonces, con un deseo de crecimiento y maravillémonos al sentirnos, cada vez, mejor acompañados por nuevos seres.
Es más, ojalá comprendiéramos que no se trata de cuán largo pueda parecer ese viaje, sino de nuestra decisión unilateral, que motivará a las otras partes a saborear la vida, pues así será como nos vincularemos a la misma Creación.

Sin embargo hay quienes prefieren seguir caminando a oscuras y por ende tropezándose hasta consigo mismos.
Y es que cuando no es la luz de amor la que nos orienta, cualquier vicisitud vuelve a aislarnos, y nos hace distraer en pausas, molestias y hasta en desvíos del camino, que nos debería llevar a integrarnos, al menos, con nosotros mismos.
En ocasiones preferimos devolvernos ya que nos cuesta entender los principios y designios, de un universo del que nos percibimos lejanos, separados y distintos.

Afortunadamente los múltiples senderos de la Creación que entrelazan el mismo camino de la vida nos permiten más temprano que tarde, nuevos pasos, tras ese fluir que nos vinculará eternamente con el todo.
Cada periplo, con sus circunstancias inesperadas nos ofrece, además, mejores vivencias, aunque en nuestra ignorancia nos dejemos guiar por esos distractores o indicadores, que históricamente nos han confundido tanto y que han programado nuestro sistema nervioso, el cual, ante tantos descontroles, nos sigue llamando la atención.
Por ello, consideramos que el hacernos más conscientes es, a la vez, vincularnos al amor.

Debemos evitar además que nuestro inconsciente colectivo, plagado de desinformaciones y especulaciones, que se reproducen a través de la memoria milenaria, nos guíe cual ciegos, por senderos que sólo nos desorientan aún más.
Sin embargo, hay que notar que lo bueno de dichas desorientaciones, es que sólo acontecen temporalmente, pues tarde o temprano, nos reencaminaremos usando, nuevamente, los senderos del amor.

Cada vez que adquirimos y aprendemos conocimientos útiles, crecemos y avanzamos, con lo cual nuestros propios miedos, ahora revestidos de claridad, se van desvaneciendo.
Todos nuestros desconocimientos, incluso, se alinean en busca de esa luz, para evitar que sigamos siendo afectados, e infectados, por nuestros propios desaciertos y oscuridades. Gracias a ese vínculo, nos reconocemos como seres humanos.

Estamos seguros, por ello, que aunque todos los caminos de la vida, nos puedan ofrecer algunas circunstancias que no concuerdan con nuestros anhelos, todos hacen parte de nuestros senderos de crecimiento.
Quizás, algunos de dichos caminos parecerán innecesarios; aún aquellos a los que usualmente calificamos como complejos pueden tender a desviarnos. No obstante, todo ello sirve para nuestro bienestar.

Incluso, algunas de esas desafortunadas circunstancias, sólo han sido creadas y recreadas por nuestras erradas expectativas, y aparecen debido a que seguimos promoviendo un concepto equivocado del amor. Afortunadamente, con el paso de los años, descubrimos que el amor es otra cosa.

Es muy probable que, alguna vez, perdamos los estribos frente a nuestras milenarias ignorancias y que, en algunos de esos momentos, cuando nada coincide con lo que esperábamos, le perdamos el sentido a todo. Pero, gracias al proceso paciente y consecuente que implica vincularnos a través del amor, nos daremos cuenta más adelante, que ello no era más que otra estación u otro paisaje del recorrido; una oportunidad para vislumbrar, aunque sea “a lo lejos”, ese rayo de amor que nos incitó, inicialmente, a vincularnos con nosotros mismos, para luego sí, proceder a encontrarnos con nuestros Próximos y así, paso a paso, hasta reencontrarnos con la Creación.

Sí, creemos que todo ayuda para el bienestar, si así lo queremos entender. Tal como lo hemos expresado desde las primeras líneas de este texto, todo conflicto o adversidad dentro de ese caminar no será más que un llamado de atención que nos proyectará una posibilidad de crecimiento.
Por ello, debemos asimilar que en cada paso algunos de esos tropezones, caídas o desacuerdos que se presentan en nuestras relaciones, cumplen con el objetivo de ayudarnos a tener mayor compromiso y a complementarnos de mejor forma, con esas personas con quienes visionamos dichas vicisitudes.

Si hemos preferido tomar algún trasporte rápido y el “boleto” que hemos adquirido, voluntariamente, para trasegar por este mundo, tiene un punto de partida equivocado pero aceptamos que la llegada deberá inscribirse en algún momento con esta visión de amor complementario, como vínculo perfecto, sentimos que el retornar a la vía correcta está cerca y esa esperanza nos permitirá sobrellevar todas esas situaciones inesperadas e indeseables.

A medida que aprendemos a no dejarnos guiar más por esa memoria colectiva emocional, que hace que nuestro objetivo sea caminar sin razón suponiendo que la búsqueda es ganar y batallar, con cualquier herramienta a nuestro alcance, para alcanzar ese fin egocéntrico de ser los primeros, el camino se irá iluminando.

Abramos nuestros parpados y leamos el gran letrero que orienta dicho camino y que dice: ¡Amémonos!
Ya no se trata de establecer quién tiene la razón, sino que nuestra razón nos ayude a entendernos mejor.

Es tiempo de asumir que se camina no tanto para encontrar de vencedores y vencidos, sino para complementarnos.
Seguir perpetuando nuestras oscuridades, desconocimientos, ausencias e ignorancias no tiene razón de ser.
Continuar reiterando esas actitudes agrestes es la peor estrategia que podemos asumir.

La principal búsqueda de cada encuentro que hoy visionamos como controversia, debe ser la de compenetrarnos, escuchándonos, dialogando para lograr aclarar dichas situaciones y crecer juntos como próximos.
Y es que si construimos acuerdos y vamos transformando nuestros sanos hábitos, todo mejorará gracias, también, a esos lineamientos que, presentados como principios y valores, podrán ayudarnos a menguar los efectos de dichas fricciones.

Si aceptamos lo aquí presentado al vincularnos al amor a través de ese camino plagado de convivencia, dejaremos de acumular resentimientos y rencillas que sólo nos convierten en personas inestables.

Bajo esa mirada, debemos aprender a evacuar aquello que no nos nutre y, por lo tanto, a retroalimentarnos con todas las cosas buenas que tenemos para compartir. Además no perder de vista que, así como el amor nos vincula a la Creación, el diálogo nos articula a ese amor.

Como lo analizamos en capítulos anteriores a través de nuestros insumos lingüísticos, vamos aprendiendo a "sacar a la luz" lo que nos está molestando, a comunicarnos: a transformarnos.
Así que cada desavenencia en ese caminar, aunque nos distancie temporalmente, por las emociones erradas que dejamos fluir, nos debe permitir luego reconectarnos con la razón y con nuevas posibilidades para lograr un mayor acercamiento y comprensión mutua.

Cada interacción implica una oportunidad para conocernos más, para reconocernos y, a la vez, para motivarnos a cambiar esos hábitos incoherentes que estaban agrediendo nuestra vida y la de aquellos seres con los cuales convivimos.
Cada movimiento dentro de este derrotero nos permite comprender que no estamos cediendo sólo para darle gusto a los otros sino que nos estamos acercando con esos otros. Esto significa reconocer, mutuamente, nuestras fallas y, por lo tanto, poner cada quien lo mejor de sí, para que dicha convivencia sea más armónica, grata y placentera.

Cuando actuamos de forma contraria a estos criterios y evitamos asumir el hermoso reto de dar vida a algunos de estos hábitos saludables aquí reflexionados a través de argumentos y contraargumentos, para la trasformación de conflictos, perdernos la posibilidad de una coexistencia más tranquila y humana.

Dejar que sigan guiando los impulsos emocionales que desdicen del amor pero que homologamos a amar es, simplemente, continuar perpetuando las acciones y omisiones que habitualmente, golpean no sólo nuestra dignidad, sino que cargan nuestras coexistencias de depresiones, tristezas y desilusiones.
La misma historia a la que tanto hacemos referencia ratifica que, al mantenernos en ese modelo de pensamiento agreste, solamente reproducimos ofensas y maltratos, y logramos con ello lo que regularmente acontece: el mantenernos separados.

Y no podemos replicar de nuevo esa perspectiva, que nos induce a manejar incorrectamente nuestras relaciones y, por ende, a magnificar conflictos. Con ello, sólo caminamos hacia relaciones malsanas, que no tienen nada que ver con el amarnos.
Si pretendemos aprovechar los beneficios que implican nuestras naturales diferencias y, por ende, "sacarle "jugo a los conflictos que generan nuestras interrelaciones, debemos comprometernos en ese camino de crecimiento mutuo que implica atendernos. Seguir buscando la causa de algunos conflictos en los demás ya no es la ruta adecuada.

¡Es hermoso permitir cualificarnos mutuamente y no calificarnos o juzgarnos todo el tiempo!
Si realmente deseamos pelear contra algo, entonces, hagamos la tarea de atacar la controversia, pero buscando mantener la visión noble de proteger a la persona.
¡Es tiempo de amarnos!
Desafortunadamente, pareciera que en nuestras sociedades preferimos, debido a nuestras ignorancias, maltratarnos, agredirnos e incluso, auto aniquilarnos.

Si nos permitimos observar nuestros entornos, los medios de desinformación y, especialmente, nuestras diarias interrelaciones, podríamos darnos cuenta que constantemente nos enfocamos un poco más en todo lo adverso y en las emociones agrestes que ello reproduce, que en el maravilloso mundo de los afectos y las posibilidades que el amor nos brinda.
Estamos tan confundidos que, desafortunadamente, no logramos siquiera bien decir de todas las personas y objetos que suponemos producto de nuestros esfuerzos y que la vida nos permite disfrutar.

Es el momento de comprender, que todas esas circunstancias son, simplemente, llamados de atención para trasformar nuestras coexistencias y dejarnos guiar por el fluir del amor.
Es cierto que todos los días nuestras mentes reproducen realidades diferentes, pero, incluso frente a esos espacios a los que denominamos “universos del conflicto”, podemos tomar la mejor decisión de asimilar que éstas realidades diferentes pueden convertirse en conjeturas dicientes o en luces de mejoramiento. Ello implica que, a cada instante, debamos generar un espacio proactivo para reflexionar sobre lo que nos está sucediendo y sobre la forma como queremos y debemos reaccionar, para que esa situación no sólo no se repita, sino que nos arroje hacia mejores frutos en el futuro.

Si atendemos algunas de las sugerencias aquí expuestas y reiteradas, estamos seguros que avanzaremos hacia el hermoso reto de escucharnos, de dialogar, de amarnos y ver en cada interacción, la posibilidad de vincularnos más y más con nuestros próximos.

No debemos perder de vista que el amor es ese vínculo perfecto, el verdadero sentido para nuestras coexistencias y a través de él, nos podremos comprometer con la hermosa tarea de dar a cada instante lo mejor que tenemos, sin esperar nada a cambio; en esa medida, seguramente todo aquello que esperamos de los otros, fluirá.

Asumamos este repaso ampliado con una serie de apreciaciones aquí desmenuzadas como oportunidades de lograr esa vida tranquila que tanto anhelamos, pero que no logramos vislumbrar, posiblemente porque estamos reiterándonos en las mismas equivocaciones, esas que milenariamente nos han llevado a dejarnos guiar por emociones confundiendo, incluso, al amor con una de ellas, cuando dicho fluir tiene poco que ver con ese tipo de fluctuaciones.

Creemos que lo mejor es dejar de darle al amor esas connotaciones pasionales que se adhieren a nuestros distractores e, incluso, evitar homologarlo con aficiones o adicciones, cuando bien sabemos que todas esas visiones sólo nos distorsionan el sentido mismo de la vida.

Mantengámonos en el maravilloso propósito de amar, de valorar más a nuestros próximos y, por ende, de acercarnos cada vez más a ellos y a la fuerza creadora que controla este universo. Dejemos para ello de discutir y, por el contrario, entremos en el escenario de disuadir, escuchar dialogar, exponer y convencer.

“El amor es paciente, es bondadoso.
El amor no es envidioso ni jactancioso ni orgulloso.
No se comporta con rudeza, no es egoísta,
no se enoja fácilmente, no guarda rencor.
El amor no se deleita en la maldad,
sino que se regocija con la verdad.
Todo lo disculpa, todo lo cree, todo lo espera,
todo lo soporta.”.
www.cotidianidades.com

DE LA TEORÍA A LA PRAXIS

A partir de lo aprendido y de algunas reflexiones aportadas en los párrafos anteriores vamos a trabajar el tema del DIÁLOGO, teniendo en cuenta tanto los cuestionamientos que aquí se expusieron, como las tareas que se han ido proponiendo y que se suman y articulan a medida que avanzamos en la lectura.

Todas las nuevas reflexiones deben versar sobre los nuevos tiempos que le dedicaremos a compartir más con nuestros próximos; a dialogar lo que deseamos que sean nuestras nuevas interacciones fraternales.

Debemos además aprender a escuchar a nuestra pareja, amigos, vecinos, familiares, compañeros y a nosotros mismos.
Por lo tanto necesitamos replantear nuestras rutinas y proyectarnos mucho más cerca de nuestros entornos.

Se trata no sólo de replantear la cantidad de tiempo, sino la calidad del diálogo en la búsqueda de alcanzar esa hermosa posibilidad de comunicarnos con los demás, con nosotros mismos y con la misma Creación.

Asumamos el reto de escuchar más antes de ser escuchados, entregando toda nuestra atención a esas personas con quienes deseamos reconectarnos.

Reflexionemos además si el amor hacia otras personas tiene que ver con ese vínculo para integrarnos o si está disfrazado de emociones.
Si es así, hay que replantear la perspectiva que le estamos dando al amor a partir de las reflexiones aquí expuestas.

Hagamos además el ejercicio de identificar todos los sentimientos que no nos permiten amar.

Asumamos nuevas decisiones al respecto, incluyendo en ellas el perdón.

Se trata también de aprender a perdonarnos, intentando sanar nuestro ser con dichas nuevas reflexiones.

Cuentan que cuando el telégrafo era el método de comunicación más efectivo, una empresa citó a cuatro personas para una entrevista en el Servicio Nacional de Telégrafos. A pesar de haber llegado tarde, uno de estos postulantes ingresó primero a la oficina del gerente, e inmediatamente fue elegido por éste para ocupar la vacante. Al ser anunciada la decisión, el primero que llegó a la cita recriminó al gerente por lo que consideró una falta de respeto. No obstante el gerente le respondió: - Usted está equivocado. Cuando todos ustedes estaban sentados, esperando ser llamados, les enviamos un mensaje en clave morse invitándoles a ingresar. Sólo este señor para usted impuntual, atendió el llamado de nuestro telégrafo, demostrando así su idoneidad para el cargo-.

www.cotidianidades.com

Hábito saludable número ocho para la prevención de conflictos:

Es mejor COLABORAR…

que

corroborar…

ACORDAR PARA RECORDAR

"Parece que lo verdaderamente
Trascendente es imperceptible".
www.cotidianidades.com

En los diferentes conceptos expresados hasta el momento venimos insistiendo sobre la búsqueda de una actitud más positiva, lo que nos obliga a alcanzar esos objetivos teniendo en cuenta el proceso que se requiere para emprender estas metas.

Cada noche debemos revisar nuestra forma de actuar, para a la mañana siguiente meternos de lleno en potenciar esas habilidades que luego vestidas de hábitos nos deben denotar el crecimiento propuesto.
No es nada fácil el mantener determinadas actitudes positivas; así que debemos fortalecer a diario esos procesos trasformadores, y por lo tanto, nuestra actitud frente al día a día, la que en ocasiones, puede ser contraria a lo que visionamos.

Se cree por ello que nos sobran aptitudes, pero nos falta la actitud para lograrlo. Y la diferencia va más allá de lo semántico.
La actitud con c hace referencia a nuestro temperamento, mientras que la aptitud con p lo hace a nuestros talentos o habilidades.
Y aunque ambos conceptos se entienden como cualidades, trabajaremos en estas líneas más la búsqueda de nuevas actitudes para enfrentar nuestras relaciones cotidianas.

Promover una sana actitud es lo que nos permitirá mantenernos en el universo de los acuerdos, logrando a través de estos, cambios incluso aptitudinales que se articulen a esas herramientas reconocidas como nuestros dones o habilidades, incentivando así mejores probabilidades de encontrarle un mayor sentido a nuestras coexistencias.

Asumamos que es a través de nuestras aptitudes que expresamos nuestras capacidades para desarrollar algunas actividades de forma más adecuada. Y en esa perspectiva, como podemos ser aptos para desarrollar una actividad y no para otras, démonos la oportunidad de considerar una actitud hacia la vida que sea más positiva, prospectiva y emprendedora.

Tantos nuestras aptitudes como nuestras actitudes, aunque tienen diferentes connotaciones, deben conducirnos a un proceso de crecimiento que nos permita incluso simplificar algunas tareas para otorgarnos así un mayor deguste de nuestras vivencias.
Se trata, entonces, de fomentar nuestras aptitudes y con ellas, encontrarle sentido a la vida; como también de revisar nuestra diaria forma de actuar especialmente cuando nos enfrentamos a determinadas situaciones que históricamente hemos descalificado como complejas.

Con este primera explicación consideramos sano reconocer, que nuestras actitudes, regularmente, se ven afectadas por esas emociones agrestes reprogramadas, que debilitan tanto nuestro carácter como nuestra autoestima.
Ya bien sabemos que ellas son solo el resultado de nuestra interpretación sesgada sobre lo que suponemos nos puede estar sucediendo.

Razón de peso para que dediquemos las siguientes líneas en promover una actitud que nos permita interrelacionarnos con los demás para alcanzar algunos objetivos cotidianos gracias a la consolidación de acuerdos.
En párrafos anteriores hemos hecho referencia teórica a ello, así que nos dedicaremos a partir de este momento a ejemplarizar el cómo hacer realidad estas búsquedas.

Nuestro lema de campaña, deberá ser siempre el de disponernos hacia el acercamiento y no hacia el distanciamiento, puesto que si seguimos enfrentando cada relación desde esa lógica competitiva

y por ende conflictiva, suponiendo además que lo ideal es el uso de la fuerza o el poder, los resultados futuros irán acorde a dichos postulados agrestes.
La propuesta, aquí expuesta, debe llevarnos por lo tanto a una actitud optimista para lograr que incluso el más violento de los seres encuentre a través nuestro, motivos para acercarse a la reflexión y a los demás.

Así las cosas, deberíamos evitar las múltiples excusas que afectan nuestra sana actitud y con esta nueva postura, encontrar herramientas a través de nuestras aptitudes para crecer como seres humanos. Hemos entendido con suficiencia que algunos de nuestros cuidadores nos reprogramaron sus actitudes negativas y "conflictivas", es cierto, pero ya han pasado varios años como para seguir perpetuando dichos errores; por el contrario estamos llamados a conseguir mejores objetivos, no importa la edad que tengamos.

Tiempo cronológico que nos invita a envejecer con dignidad, lo que significa a la vez, degustar cada etapa que nos ofrece la vida, como premisa trascendental dentro del amplio listado de acuerdos a considerar dentro de nuestro proyecto de vida.
Dejarnos decaer por el paso de los años y la pérdida de juventud, es otra de las grandes barreras para disfrutar el día a día y las relaciones que se nos ofrecen.

Es más, dicha actitud desalentadora solo hace que cada onomástico nos traiga malos recuerdos plagados de amargura y sufrimiento, los que a su vez se ven reflejados en nuestro estado de salud. Es más lógico trabajar en una actitud que nos permita con el paso de los años asumir esa sabiduría universal que nos vincula cada día con la esencia de la vida y con lo que ella nos ofrece, pero contradictoriamente el modelo de pensamiento milenario agreste ha convertido a los viejos casi que en desechos.

Si seguimos jugando a la competitividad que nos ofrece un mercado sin principios, con sus reglas de juego altamente inhumanas, el resultado seguirá siendo que nuestro ser en conjunto se deteriore reflejando ello aún más en nuestro cuerpo, sin que siquiera estemos realmente viejos. Ya parece casi que normal que lleguemos a cierta edad como los treinta y cinco años cargados de dolencias y dominados por una mente que sólo reproduce situaciones negativas.

Una nueva actitud sin limitaciones debe aportarnos entusiasmo y deseos de vivir. Y aunque no podemos negar el paso del tiempo en nuestro cuerpo físico, es probable que la vida nos conduzca gracias a esa actitud positiva hacia una especie de espiritualidad interrelacional que nos proyecte la necesidad de aceptar que en esencia somos eternos.

Bajo esa mirada se cree que cada quien tiene la edad que considera; es así como una actitud mental nefasta nos hace envejecer antes de tiempo, haciendo del proceso de envejecimiento una de las peores experiencias de nuestro paso por este mundo. Algunos estudios han demostrado que la edad biológica, regularmente, no coincide con la cronológica de tal manera que hay jóvenes con actitud de ancianos y viceversa. Afortunadamente, algunos adultos mayores tienen una hermosa actitud de niños.

En el fondo somos mucho más que una piel que ayudamos a envejecer al estar tan apegados a fechas y calendarios. Debemos sentirnos cada vez más útiles para nuestras comunidades y sumar pensamientos motivantes que nos aporten.
Les invitamos a trasformar esa actitud mental pesimista para obtener mejores relaciones y consolidar a través de esas interacciones acuerdos de convivencia.

Creemos que con una nueva actitud, asumiremos como posible uno de los grandes objetivos enunciados en este texto que implica promover hábitos saludables, para trasformar tanto nuestras perspectivas de vida como los conflictos que se nos presentan al relacionarnos con los demás y que requieren como lo hemos venido explicando el construir mejores acuerdos.

En ese contexto ya tenemos claro la necesidad de mover nuestra voluntad hacia el logro de encontrarnos con esos otros para darles nuestra mayor atención y gracias a ese diálogo permanente sentirnos como próximos.
Sin embargo esa búsqueda de estar en común con todas las demás personas, inicia cuando logramos desde nuestro ser interior una actitud de escuchas, moldeando así nuestras libertades para asumir que esas diferencias constantes nos proyectarán a una sana coexistencia.
El primer gran acuerdo entonces es, con nosotros mismos.

Debemos conciliar nuestras ideas al respecto de la vida, entendiendo que luego al confrontarlas con las de los demás cada cabeza es un mundo y por lo tanto, al atender sus visiones a través de diálogos constructivos, compartiremos también tanto nuestras posturas, como el ideal de evitar confrontaciones y por ende, la necesidad de construir acuerdos que nos complementen.

No es gratuito que la palabra acorde que tiene mayores significados para quienes aman la música, nos induzca a “unir dos o más sonidos para que conjuntamente hagan una armonía”, a lo que si se nos permite nuestra traducción a través de la etimología debemos agregar el: ir directo al corazón, a las emociones, sí, a unir nuestras voluntades en pro de la convivencia.
Se trata de “afinar nuestros instrumentos musicales” y con esa “misma voz”, llegar a una melodía que componga nuestra mejor canción, lo cual aspiramos se traduzca en, denotar sentimientos ligados a la paz, calma, satisfacción, plenitud y tranquilidad.

La misma música es generadora de sensaciones placenteras lo que nos debe llevar a asumir que al estar acordes con la Creación lograremos integramos armónicamente, encontrándonos con nuestros próximos gracias a escucharles, lo que nos provocará a la vez una especie de certeza para valorar aún más nuestras existencias; y esas maravillosas sensaciones nos proporcionarán además el autocontrol y otra perspectiva agradable en donde todo va a estar mejor, lo que lógicamente se irradiará tanto en nuestro ser interior como en lo exterior.

Cada acuerdo alcanzado dentro de esta visión debe provocarnos, una actitud sana que nos debe llevar a suponer y sentir, que las cosas están aconteciendo de una forma buena, acorde a nuestras expectativas. Y es que como seres de interrelaciones, dicha armonía es indispensable.
Así que a diferencia de algunas costumbres, no se trata sólo de lograrla en nuestro núcleo familiar, sino de alcanzarla en todos nuestros entornos.
Lo ideal es alcanzar una armonía que depende de nosotros mismos y la forma como interpretemos nuestros instrumentos para ese día a día.

Es una actitud que debe reproducirse en un anhelo de bienestar en los demás; para ello es que proponemos el asumir desde el mismo momento que abrimos nuestros parpados al nuevo día una postura constructiva, con el ideal de aportarle siempre a esos próximos nuestra visión prospectiva al respecto de los acuerdos para la vida, esos que se deben convertir en un legado de convivencia para todos.
De esta manera podremos identificarnos con todas las “tonalidades musicales” que, sensibilizan nuestros seres y nos dan la apertura para integrarnos con la misma Creación.

Sin que seamos músicos, comprendemos que para que algo se encuentre acorde se requiere que cada sonido diferentes, se combine armónicamente; lo que debe redundar en el logro de un bienestar general, donde resuenen nuestras propias satisfacciones.
De esta manera y gracias a esta conexión armónica con otras personas, más seres humanos se integrarán a nuestra “melódica” relación; nos sentiremos más cercanos, más conformes, aceptando, incluso, el dictamen o la recomendación de quien consideramos vela por esa posibilidad de nuestra sana convivencia.

Y aunque nos cueste reconocerlo, todos cometemos errores, esa es nuestra metodología de crecimiento. Así que si se trata de mejorar, no podemos pensar que la armonía depende de los demás, sino que somos nosotros los que la promulgamos.

Estamos llamados a componer e interpretar a diario nuestros mejores acuerdos de convivencia en pro del mundo que anhelamos.
Por lo tanto y frente a las múltiples diferencias que se nos presentan, cada tema musical desde cada género y desde sus diversas tonalidades consolida el gran álbum de la música universal que si nos permitimos atenderle llenará nuestros seres de satisfacciones.

Y es que el universo de la armonía no es sólo acústico, las artes en general desde sus lógicas nos sensibilizan para comprender que somos un todo, así que podemos igualmente visionarnos en otros contextos, que como el de la pintura por ejemplo nos invita a combinar los mejores colores y a la vez a inspirar nuestros ser con todas esas composiciones e imágenes que promueven la belleza de vivir.
Hay quienes incluso especulan que la armonía se puede dar en aquellos planos donde ni siquiera nos sentimos incluidos; por lo que cada expresión sea o no artística nos enseña a trasferir nuestras percepciones a nuestra misma esencia natural.

Y es que gracias a estos conceptos macro de la armonía, debemos inferir que todo funciona como debe ser, partiendo desde lo micro, así nosotros en algunos casos nos resistamos a creerlo.
La propia genética de la cual reflexionamos en los inicios de este texto, nos invita a descubrir que el ritmo del universo depende de dichos acuerdos que nosotros denominamos leyes.
Todo nos reitera inconscientemente, incluso nuestra memoria colectiva, que somos parte integral de una Creación ordenada.

Así que apropiándonos de dichas enseñanzas adentrémonos en el universo de los convenios, esos acuerdos que debemos concretar con quienes estamos comprometidos a diario, así el objetivo de ellos no sea el de lograr trasformaciones generales que beneficien nuestras interrelaciones particulares.
Si ya hemos logrado una sana actitud para con la vida, expresada como una madurez para relacionarnos armónicamente con nosotros y los demás, es preciso que denotemos está en cada uno de nuestros hábitos.

Manteniéndonos en nuestra analogía con los entornos musicales que tanto nos atraen, dicha búsqueda inter relacional nos permite sentirnos parte de una especie de orquesta sinfónica.
Allí con los demás seres vivos con los que cohabitamos este universo, cada uno como músico e interprete individual de su propia melodía de vida, pese a tener un instrumento musical diferente que debe interpretar desde la lógica y las tonalidades de ese insumo, busca reinterpretar, de la mejor forma y al unísono, no solo su propia pieza musical de la vida, sino la que en general se le presenta como la gran sinfonía.
Lo que nos obliga a armonizarnos y sincronizarnos con los otros, teniendo como referencia la partitura común que nos proyecta la misma Creación.

Si aceptamos esa propuesta dejemos, entonces, que ese “director” de la gran sinfónica guíe la armonía, la melodía, la métrica; permitiéndonos con esa libertad dada el interpretar nuestro instrumento y la partitura dada de la mejor manera, sin salirnos de la métrica o del orden establecido, siguiendo esa “batuta”, ya, que aún sabiéndonos seres interdependientes, lograremos movilizar así nuestra voluntad en pro de un bien común.

De eso se trata cuando hablamos de esta dimensión de los acuerdos, la misma que nos obliga a escucharnos, a dialogar, a entendernos, a atendernos, sí a escribir en conjunto esa partitura aportada por la misma Creación para que degustemos del magno escenario que se nos ofrece en este mundo.
Acuerdos que requieren como en el caso de las partituras ser llevados a escritos o “manuales de acuerdos o pactos de convivencia”, como les llamaremos en este texto, que nos permitan repasar a diario si estamos o no siguiendo las indicaciones generales.

Se tratará siempre de darnos los espacios y tiempos necesarios para poder consolidar estos acuerdos a través de diálogos con cada una de las personas con que nos relacionamos y en los diferentes lugares en donde cohabitamos en pro de alcanzar esas interrelaciones que nos permitan esa vida en armonía a la que todos aspiramos.

Ya lo dijimos: no se tratará nunca de de imponer acuerdos, como sí de exponerlos, comprendiendo además que muchos de estos, vestidos de principios más que de normas, ya están implícitos en nuestras relaciones comunitarias, y han sido inconscientemente aceptados. Otros acuerdos sin embargo, aun sabiéndoles necesarios, no los asumimos con la coherencia y contundencia que se merecen.

Así las cosas y sabiendo que hay acuerdos aceptados conscientemente y otros inconscientemente la primera tarea que aquí proponemos es la de hacer nuestro listado de todas aquellas cosas que nos hacen y nos molestan y a la vez las que hacemos y agreden o incomodan a nuestros próximos.
Dentro de esa reflexión cotidiana debemos trabajar con suficiencia el poder aceptar que las actitudes de algunas personas nos agreden y molestan y que a la vez nuestras actitudes pueden generar conflictos en esos otros.
Así que más allá de seguirlas ignorando, debemos corregirlas, enmendarlas y obviarlas si es el caso para no seguir promoviendo o magnificando vicisitudes.

No es nada fácil reconocer que estamos afectando otras vidas con nuestras acciones u omisiones, máxime, cuando nos comportamos bajo supuestos egoístas que nos llevan a creer que son los demás los que se equivocan.
Adicionalmente obviamos que toda controversia o conflicto empiezan con insignificantes roces, que regularmente no son atendidos por la víctima y menos por el infractor.

Al hacer ese listado debemos intentar prudentemente motivar a los demás para que hagan lo mismo y así más adelante hacer una lectura conjunta de nuestros resultados.
Es probable que en dicha reunión sea más fácil decirles a los otros lo que no nos gusta de ellos, o lo que nos molesta o agrede de sus acciones.
Pero de lo que se trata en el fondo es de construir acuerdos de convivencia, para analizar, interpretar, aceptar y, finalmente, replantear nuestras relaciones con esos próximos.
En dichos encuentros dialogados debemos expresar más aquello que mutuamente consideramos se debe corregir para que nuestra relación se transforme y mejore.

No es un encuentro para recriminarnos y colocarnos en contra de, sino un espacio para asumir cambios y colocarnos a favor de.
Se tratará siempre de reconocer, eso que cada uno de nosotros viene haciendo incorrectamente u omitiendo y que puede estar molestando a los demás.
Manteniéndonos en nuestro ejemplo del saludo ese solo encuentro cotidiano al llenarse de miradas agradables y palabras fraternales denotará armonía para nuestra relación. Por lo que si no le veníamos dando importancia a algo tan básico es lógico que nuestro listado se llene de cientos de pequeños años que vale la pena revisar en vez de descalificar como sin importancia.

Hay quienes incluso frente a este tipo de reclamos asumen posiciones a la defensiva aduciendo que son los otros los complicados y delicados.
En algunos de nuestros talleres empresariales le reclamamos a directivos por asumir actitudes despectivas con quienes realizan labores de servicios varios, o prestan seguridad. Quienes en sus testimonios nos han expresado que se sienten maltratados, desconocidos o, en algunos casos, violentados y hasta humillados por las actitudes de quienes en vez de agradecer y devolver una sonrisa por sus servicios los ignoran y desprecian.

Somos pequeñas partículas de este macro universo, lo que quiere decir que es lo diminuto lo que compone lo grande, así que revisemos en dicho listado nuestras pequeñas y a veces insignificantes palabras, los pensamientos que soportan estas y sobre todo las pequeñas acciones

u omisiones que se movilizan a través de cada una de nuestras interrelaciones así como los efectos que estas generan.
Y aunque la tarea aquí proyectada parece un poco compleja, se trata de tomar el tiempo que sea necesario a diario, puede ser en las noches, para darnos cuenta de nuestras incoherencias e inconsecuencias y los efectos de los mismos.

Regularmente, nosotros mismos preferimos descalificar a los demás, denominándoles resentidos, por el sólo hecho de no aceptar que probablemente somos nosotros los responsables de algunas de esas situaciones controversiales. Muy pocas veces nos damos cuenta que venimos fallando.
En muchas comunidades no nos forman para convivir, como tampoco para construir y acatar los acuerdos que deben armonizar nuestras relaciones; por el contrario, hay personas que se enseñaron a atacarlos; incluso algunas hasta no aceptan esos acuerdos de convivencia y pretenden imponer sus propias normas.

Recomendamos acompañar la lectura diaria del listado de incoherencias y molestias con el decálogo de principios y valores construido en los ejercicios prácticos, atrás esbozados, para poder tener unos indicadores que nos denoten en qué seguimos fallando y sobre dichos estándares, reenfocar las circunstancias cotidianas que ameritan la consolidación de nuevos acuerdos para una sana convivencia.

Nuestros esquemas mercantiles y competitivos nos están llevando a que veamos al otro como rival incluso como enemigo cuando debe ser nuestro próximo. Para ello no requerimos más que ver como es el trato de la mayoría de personas en las calles de nuestras mega ciudades.
En ellas parece casi normal que las personas cada día se miren de forma agreste y se perciban como lejanas y distantes; y el ejemplo más practico para ejemplarizar la gravedad del asunto lo podemos encontrar al abordar un ascensor, en donde pocos se atreven a mirar a los demás y regalarles un gesto cordial.
En estos centros de vida en donde debería propenderse por la armónica convivencia, cada día las nuevas generaciones son más irrespetuosas, lo que nos obliga a enseñarles a estos desde el mismo vientre a consolidar acuerdos sobre la forma en la que deseamos ser tratados y, por ende, como debemos comportarnos con esos nuestros próximos.

Los mismos desinformativos intentan justificar el por qué algunos seres humanos, aparentemente prefieren no ser saludados. Sin embargo consideramos que dicha actitud debe ser revisada, pues como seres fraternales, regularmente, necesitamos intercambiar, por lo menos, una expresión generosa con quienes compartimos algunos espacios.
La comunicación empática o fraternal siempre reproduce gestos que regularmente incentivan y nos permiten interiorizar esas energías que fluyen entre quienes se encuentran, ya que ese simple intercambio comunicacional, minúsculo que representa un saludo, puede provocar e impulsar otro tipo de sanas reacciones entre ambos seres.

Además, no se trata de pensarlo sólo como una cuestión de costumbres donde se especula, por ejemplo, sobre la calidez y amabilidad en el saludo de los latinos, por vivir en el trópico. Simplemente deberíamos comprender que con el solo hecho de saludar amablemente a los demás, estamos generando ambientes de mayor confianza que reconfortan sus vidas.

Y si insistimos en lo micro es que con nuestras pequeñas y continuas acciones consolidamos los grandes logros que anhelamos.
Ya debemos tener muy claro que la comunicación nos integra, así que debemos además dar ejemplo de nuestras fraternales actitudes enseñando a los niños y niñas, desde sus primeros años de vida, la importancia de agradar a otros, en vez de agredirnos como especie.

Por ello sugerimos el promover ese modelo de convivencia especialmente en los jardines infantiles donde los chiquillos aprenden sus primeras pautas de crianza, allí el entusiasmo por el encuentro

con ese otro debe ser el común denominador. Por lo tanto, el simple caluroso y diario saludo con esos compañeros de clase debe ser recalcado.
No podemos dejar que se siga perdiendo esa calidez que implica el abrazarnos y el intercambiar palabras gratas y armoniosas a diario. Además el reprogramar ese tipo de posturas en esos chiquillos puede reducir ostensiblemente los altos niveles de matoneo que hoy por hoy se han tomado las instituciones educativas.

Desde nuestras experiencias de más de treinta años compartiendo escenarios de trasformación de conflictos sentimos que el primer espacio para empezar a construir y aprender sobre el hábito de compartir, desde nuestra coexistencia a través de sanos acuerdos, es nuestro hogar; no obstante, muchos padres de familia promueven inconscientemente otro tipo de antivalores con sus hijos, utilizando adicional y erradamente una metodología más impositiva que expositiva.

Es tiempo de revisar la forma como estamos educando a nuestros niños. Si nuestros cuidadores cometieron algunos errores con nosotros es nuestro deber cambiar esas equivocadas enseñanzas.
Desde esa perspectiva algunos estudiosos de la forma como funciona nuestro inconsciente, advierten que la negatividad y la palabra “no”, es incomprendida por este. Eso explicaría por qué, cuando pedimos a niños que no hagan algo, rápidamente acometen lo que les es prohibido.
Seguirnos formando bajo dicha incoherencia mental histórica es lo que regularmente nos ha llevado a que demos más espacio a las prohibiciones que a lo que deseamos que si se haga y ello se ha convertido tristemente en una especie de código normativo que parte incluso de lo ético y lo moral.

Rehagamos nuestro listado y enfaticemos entonces en lo que si queremos hacer, en las acciones que vamos a emprender para provocar entornos de sana convivencia.
Al consolidar esos acuerdos desde nuestro ser interior y luego amplificarlos en nuestro núcleo familiar generando metas y objetivos comunes, es muy probable que lo molesto y agresivo ocupe ahora menos espacios en ese manual de pactos o acuerdos para la convivencia.
La tarea diaria individual que tal vez deba convertirse en una costumbre semanal grupal debe llevar a que esos acuerdo dialogados y trascritos en un cuadernos o el PC nos permitan también sentarnos a recordarlos y revaluarlos.

A medida que estos acuerdos se interioricen en nuestras actitudes y hábitos consolidaremos acciones e interacciones que motivarán nuestros días.
Así que dicho documento individual nos servirá de soporte para el grupal que construido con nuestra familia, nos permitirá gracias a argumentos respetuosos, aprobar conscientemente todo aquello que debe orientar la sana convivencia de dicho hogar.
Lo que quiere decir que semanalmente o cada vez que los miembros de esa casa lo consideren, se deben revisar y mejorar los acuerdos allí expresados.
Revisión periódica que nos debe ayudar a comprender además, que aunque los comportamientos esperados de todos pueden ser los mismos, nuestras diferentes etapas y ciclos actitudinales nos llevan a cambios incluso repentinos.

Ya hemos advertido con suficiencia que las actitudes inconscientes regularmente hacen que queramos imponer algunas normas y leyes incluso a la fuerza, cuando podemos gracias a este manual de acuerdos, exponer aquellas normas y restricciones que deseamos formen parte de nuestros acuerdos.
Lo que no podemos perder de vista es el ideal por trabajar por aquellos comportamientos que queremos sean la base de nuestra convivencia y no tanto enfatizar en aquello que no queremos y que convertimos en prohibiciones inconsciente que se convierten casi que en tentaciones debido a nuestro modelo mental.

Así que este nuevo modelo convivencial nos invita sobre todo a considerar auto sanciones y correctivos, frente a aquellos hechos que desarmonizan la convivencia en lugar de multas, penalidades o castigos.

Se trata de revisar los hábitos de cada persona, desde nuestras propias reflexiones interiores. De hacer conciencia sobre qué visiones pueden afectar y hasta infectar la vida de otros. También de comprometernos a realizar correctivos y enmiendas con los afectados, de tal forma que nuestro propio inconsciente comprenda el beneficio del nuevo hábito trasformador de actitudes anteriormente molestas y agresivas hacia los demás.

Sentimos bajo estas premisas que si en casa no trabajamos los hábitos saludables siendo estos nuestros primeros espacios de formación, es más difícil lograr trasformaciones futuras en otros escenarios como el colegio, ya que esas primeras rutinas han programado y sesgado nuestras sin razones.
Perspectiva que nos sirve, además, para proponer a las instituciones educativas que prioricen este tipo de ejercicios desde el hogar. De lo contrario los colegios como segundo hogar deben consolidarse como los escenarios propicios para la construcción de nuestras sanas actitudes.

Sin embargo si en casa no se trabajan los manuales de pactos o acuerdos de convivencia, será mucho más complejo para los docentes hacerlo, ya que es allí en donde se estructuran las actitudes que se deben trabajar y que como sanas costumbres se aprenden con el ejemplo y las cotidianas exposiciones de unos padres que enseñaron a dialogar a sus hijos.

La metodología, aquí proyectada, para construir los manuales o pactos de acuerdos de convivencia, a través de esa diaria exposición dialogada que se refrenda en hábitos saludables, debe entonces trasladarse, luego a los colegios y lógicamente a las empresas y demás comunidades en donde cohabitamos.
Para cada caso, escenario o espacio, el proceso siempre debe iniciar con un listado personal de convivencia que permita el posterior encuentro con nuestros próximos para compartir nuestras expectativas y a la vez, consolidar el manual común que guiará nuestra sana convivencia. Alejándonos así de esa lógica de la informalidad interrelacional que regularmente nos sujeta a aceptar las cosas porque si aun sin conocerlas.

Pero queremos enfatizar algunas líneas invitando a quienes integren comités directivos de instituciones educativas a que construyan todo un plan de convivencia que inicia desde el mismo momento que los padres tramitan la matrícula de sus hijos para que a partir de ese contrato compromisorio educativo construyan el manual de pactos o acuerdos de convivencia de cada hogar y compartan este luego en los diferentes encuentros de padres que se tienen mensualmente.

Proceso que debe tener como eje estructurador un decálogo de valores y unos hábitos saludables que deben ser articulados desde el primer día de clase con los educandos, que teniendo ese punto de referencia en sus hogares, deben construir en la primera semana de clases el manual de pactos de convivencia de su salón de clase y luego de la institución educativa con la ayuda de docentes, líderes y personeros estudiantiles.

Todos esos manuales de pactos deben a la vez de construirse en grupo ser socializados y ajustados a hábitos saludables para luego ser expuestos en carteleras, murales y en el caso del hogar en el manual escrito de pactos de convivencia. La continua reiteración de lo pactado es en parte lo que garantiza que dichos acuerdo se conviertan en hábitos.

Es probable que los acuerdos sean muy similares entre áreas y salones, pero el solo hecho de consolidarlos en grupo y con el docente líder, garantizará su mejor cumplimiento, así como la concreción de una cultura de auto sanciones.
El cumplimiento de este manual debe ser resguardado por los personeros estudiantiles y sus grupos de mediación y convivencia, quienes deben apoyar a diario dicha loable labor.

Es importante resaltar que no se debe hablar allí tanto de prohibiciones sino de auto sanciones, auto correctivos y en los casos más complejos de procesos disuasivos, correctivos o si asi lo amerita el incumplimiento, reeducativos.

Con ello no estamos eliminando las normas, ya que éstas tendrían otros escenarios en la cadena de la equidad y la justicia que requiere toda sociedad.
Las normas fungirán de mediadoras cuando las personas no logran atender a sus propios acuerdos.

La propuesta, aquí esbozada, implica en su todo un ejercicio diario en la revisión individual y general de los manuales de acuerdos o pactos de convivencia, que aspiramos sean trasferidos bajo la misma metodología de diálogo a los grupos de amigos, vecinos y lógicamente a toda la sociedad en general.

La mayoría de empresas cuentan con sus manuales de funciones, procedimientos, contratos, incluso con comités de convivencia, pero en muchos casos esos documentos no dejan de ser letra muerta que sólo sirve en el momento de imponer sanciones. Por lo que sugerimos que en esos centros de competitividad se empiecen a aplicar estas renovadas filosofías convivenciales.
Es necesario convertir este ejercicio del diálogo y construcción de espacios para la convivencia, en una de nuestras mayores prioridades a la hora de establecer una relación en todos nuestros escenarios sociales de vida.

Incluso si aceptamos lo aquí plasmado, desde el mismo momento que formalizamos una relación que puede convertirse más adelante en la consolidación de un hogar, estamos llamados a aplicar esta metodología, por lo cual creemos que, si las parejas antes de contraer nupcias, se permitieran considerar todos estos aspectos interrelaciónales, probablemente su próxima interacción marital estaría entretejida por acuerdos y no por los desacuerdos que la destruyen rápidamente.

En tal sentido, aunque sigamos presos o esclavos de normas, sanciones y evasiones, es preciso entender la importancia que para los manuales de convivencia tiene el tema de las autosanciones, que nos aplicaremos, si no logramos cumplir el objetivo de estar a favor de lo deseado y trascrito en el manual.

Por ello reiteramos que una vez hayan sido construidos los acuerdos grupalmente en los diferentes escenarios donde convivimos, y cuando éstos hayan sido socializados y recordados, dichas auto sanciones deben registrarse en cuadernos, carteleras, PC o documentos susceptibles de ser leídos y releídos para que el proceso de sensibilización durante este ejercicio incite a sentirnos parte, identificados con los acuerdos e intentar así hacerlos realidad.

Por experiencia sabemos que cuando se ha aprobado y participado en este tipo de ejercicios y en sus protocolos de difusión, una persona se convierte en guardián de lo allí preceptuado.

Pero todo lo aquí proyectado, sin embargo, no es fácil de aplicar, porque como lo hemos venido reflexionando, nuestras creencias y sociedades agrestes nos llevan a la imposición de normas, de prohibiciones y de castigos.

Quizá la visión de auto sanciones y auto correctivos es poco comprendida para nuestras comunidades que prefieren los castigos injustificados al punto de intentar encarcelar a todos los infractores, lo cual es más costoso que los procesos de resocialización conciliados.

Sospechamos que si desde la casa se consolidan auto sanciones y correctivos o procesos disuasivos, es muy probable que aprendamos no sólo a reconocer nuestros errores sino también a enmendarlos.

Por lo tanto, recomendamos que en todos nuestros procesos formativos, debemos evitar las amenazas, chantajes, imposiciones, castigos físicos, expulsiones y separaciones.
Sentimos que si transformamos dichas acciones contradictorias, haremos que el funcionamiento de nuestras comunidades sea diferente.

Desafortunadamente los procesos formativos no han incluido este tipo de pautas y por lo tanto, seguimos insistiendo en normas y penalidades.
Lo que implica para este cambio de paradigmas que cada uno de nosotros, desde la propuesta de crecimiento individual aquí planteado asuma dichos propósitos de consolidar manuales de acuerdos o pactos de convivencia. Allí tal vez, por esa costumbre agreste que tenemos se deben visualizar nuevos procedimientos correctivos que no impliquen humillaciones o golpes, ya que como se demuestra actualmente en la mayoría de los casos, estos no corrigen sino que deterioran y lastiman.

Algunas sociedades al respecto han cambiado su manera de pensar y por lo tanto, encontrado que existen alternativas correctivas que conllevan a una sana y fraternal convivencia, como sucede con la práctica de un servicio social, que ayude al más necesitado.

Creemos que aquel que falla debe acompañar y por lo tanto ser guiado por quien está necesitando del apoyo de otro, ya sea en ancianatos, hospitales y las mismas cárceles.
Debemos enseñar a las nuevas generaciones desde sus primeros años de vida a servir como vehículo de sensibilización y aprendizaje encaminado a compartir y no a competir.

Es más, algunas acciones entendidas por algunas personas como aparentemente humillantes como es el caso de la labor de asear o barrer el lugar en donde cohabitamos con otros, se requieren para introducir a la persona que cometió una falta en un proceso de valoración de la importancia de servir a los otros, entendiendo que con ello va a intentar también corregir esos hábitos inadecuados que lo llevaron a desconocer a los demás. Incluso con esa labor podrá sentirse más integrado a su comunidad.

Es bien sabido que cuando hay procesos de identidad o pertenencia nuestras actitudes se trasforman; incluso en algunas cárceles del mundo se trabajan procesos reeducativos, donde utilizan propuestas ligadas al servicio social mediante un trabajo correctivo dirigido a enmendar y transformar todo aquello que ha generado daño en los demás.

No obstante, lo cierto es que nos falta mucho crecimiento grupal para poder comprender temas básicos de convivencia razón por la cual no es suficiente con entender que cada ser humano debe aprender, desde sus primeros años, a convivir de una forma sana: a transformar sus conflictos y no a generarlos, sino que debemos trabajar arduamente nuestras actitudes personales para trasformar todo aquello que atenta contra la sana convivencia, fomentando lo que consideramos promueve esta.

La mayoría de metodologías formativas sobreprotectoras actuales y los modelos educativos conductistas son en parte los responsables en buena medida de nuestro individualismo y agresividad. Así las cosas, la consolidación de pactos o manuales de convivencia que aquí se expone, nos obliga a cambiar esa perspectiva impositiva, a exponer nuestros criterios y consolidar acuerdos que nos permitan vivir de una forma más armónica.

A medida que logremos comprender la importancia de esto y, además, asumamos la maravillosa tarea de acordar con nosotros mismos autosanciones y correctivos para reconocer, enmendar, corregir y posteriormente ejemplarizar unas actitudes coherentes, probablemente, alcanzaremos ese nivel social que en muchos textos se predica.

Se trata en todo caso de colaborar para que alcancemos espacios óptimos de sana convivencia, evitando incluso entrometernos en las vidas de los demás mostrándoles lo que no están haciendo bien para corroborar así que somos nosotros quienes tenemos la razón.

La invitación seguirá siendo la de replantear nuestras actuales normas y modelos restrictivos para alcanzar otros mejores objetivos de convivencia. Por lo tanto, deseamos que quienes están

siguiendo estas pautas asuman el valioso reto de construir acuerdos que nos permitan vivir en armonía con nosotros mismos y con la Creación.

“Si alguien te pega en una mejilla,
vuélvele también la otra.
Si alguien te quita la camisa,
no le impidas que se lleve también la capa “.
www.cotidianidades.com

DE LA TEORÍA A LA PRAXIS

A partir de lo aprendido y de todas las reflexiones aportadas en los párrafos anteriores vamos a trabajar ahora el tema de la consolidación de ACUERDOS, teniendo en cuenta tanto los cuestionamientos expuestos, como las tareas que desde aquí proponemos.

Trabajamos en casi todo el capítulo la construcción de manuales para acuerdos de convivencia, desde la lógica reflexiva; es momento de hacerlos realidad y además de revisarlos a través de nuestro día a día en cada uno de esos entornos con los cuales coexistimos.

Acordar por ejemplo disfrutar del amanecer, del bello espectáculo que nos ofrece la salida del sol y el canto de las aves que lo acompañan, puede ser, además, una excelente alternativa para evitar llegar tarde al trabajo o a la escuela.

Es incoherente promover horarios para despertar, utilizando herramientas tecnológicas o sanciones por llegar tarde, cuando la causa es no querer levantarnos para asumir responsabilidades poco motivantes.
Dejemos de estar en contra de lo que requerimos y busquemos estar a favor de lo que deseamos o necesitamos.

Intentemos además sacarle provecho a cada hora del día.
Por ello pensemos en auto sanciones.
Una buena forma de auto corregirnos para cuando el "reloj biológico" no funciona, podría ser acostarnos más temprano, dejando otras actividades y distractores que regularmente nos trasnochan.

Se trata entonces de establecer acuerdos, basándonos en principios. Para el ejemplo anterior esto implica corregir dicha actitud con el valor de la disciplina. Y es que desde esos pequeños actos de respirar y transpirar la aurora que nos regala la Creación, le podemos ir encontrando un mayor sentido a la vida.

Construir acuerdos que nos motiven es a la vez, sensibilizarnos sobre lo que deseamos. Una vez logremos consolidar estos en nuestros escritos debemos socializarlos, evaluarlos y hasta replantearlos, si es el caso. Siempre manteniendo el objetivo trasformador.

Sentimos que el dialogar alrededor de este tipo de propuestas es tal vez más enriquecedor que escuchar chismes de vecinos, que no nutren ni retroalimentan nuestras vidas. Así mismo predicar lo aquí expuesto, pero sin llevarlo a la práctica, no tiene ningún sentido. Intentemos entonces lograr cada vez más acuerdos, por lo menos con nosotros mismos.

Cuentan que en sus cotidianidades, una mujer víctima del apartheid Sudafricano, presenció cómo el asesino de su hijo le colgó una llanta con gasolina en su cuello prendiéndolo vivo frente a la aldea. Posteriormente durante el juicio de aquel sanguinario asesino, ella solicitó al juez pronunciar sentencia en su nombre dictaminando lo siguiente: - quiero que a partir de este momento este hombre sea sentenciado a ser mi hijo, para darle el amor de madre que nunca tuvo; así podrá devolverme el amor del hijo que él me quitó.

www.cotidianidades.com

Hábito saludable número nueve para la prevención de conflictos:

Es mejor CONVENIR…

que

convertir…

A LO HECHO: “TECHO”…

“El valor no lo da lo que se tiene
sino en sí, en lo que se contiene”
www.cotidianidades.com

Regularmente la muy reconocida *voz del pueblo* tiene una serie de dichos que, como creencias, convertimos en verdades absolutas. Una de tantas nos afirma que “a lo hecho pecho”, como una forma de invitarnos a hacerle frente a lo que ya ha pasado.

Nosotros, sin embargo, queremos incentivar a los lectores para que “a lo hecho”, le pongamos nuestro “techo”, o cabeza y seamos conscientes de lo que está sucediendo.

Si le damos un buen uso a nuestras mentes para razonar fraternalmente probablemente en lugar de percibirnos separados de aquellos seres con los que se nos presentan conflictos, nos propondríamos reencuentros con esos que antes descalificamos a causa de dichos errores perceptivos.

Ha llegado entonces el momento de convenir, de lograr llevar a una especie de capsula pedagógica muchos de los conceptos atrás planteados, esperando con dicha síntesis establecer unos protocolos que nos permita trasformar muchas de las controversias que se presentan a diario y que regularmente escalan como producto de nuestros descuidos al respecto.
Así que en los siguientes párrafos pretendemos proyectar una serie de tips, que en analogía con las TIC, anhelamos reprogramen nuestro *disco duro*, para dar a nuestro “hardware” un mejor “software”, cuyo contenido sea un “paquete secuencial algorítmico” para trasformar nuestras controversias cotidianas.

Los siete tips en los que vamos a reflexionar son:

Evaluar los errores propios.
Provocar cambios con nuestros actos cotidianos.
Buscar esos espacios propicios para dialogar con las otras personas.
Tomarnos el tiempo necesario para escucharnos.
Buscar acuerdos en beneficio de ambas partes involucradas.
Llevar esos acuerdo a nuestros hábitos para que no se repitan.
Ayudar a otras personas que pueden estar pasando por la misma situación.

Con estas pautas aspiramos el seguir sumando ideas positivas en ese maravilloso recorrido interrelacional, que aspiramos se traduzca en la trasmisión cotidiana de palabras mucho más gratas y motivacionales respecto a todo lo que nos acontece. Frases que seguirán provocando a cada instante nuevas “imágenes acústicas” que reproducidas a través de nuestro lenguaje diario deben aportarnos, antes que apartarnos.

En todo caso ese saber que provocamos expresiones diferentes, nos llama la atención para que evitemos pronunciar palabras indiferentes.

Cada expresión verbal, gestual o corporal, hace parte de esta posibilidad prospectiva que nos debe permitir el degustar más de todas las circunstancias y personas con las cuales nos relacionamos.
Es tiempo entonces de alejarnos de todos esos dilemas infortunados que solo subsisten en nuestras mentes y en la medida como nosotros mismos los pregonemos.

Si las palabras crean, nosotros debemos estar recreándonos en mejores imaginarios plagados de fraternidad y servicio.

Evaluemos los errores propios

Desde nuestras primeras palabras nuestros cuidadores nos proyectan conceptos de destino, suerte o fortuna, a los que anexamos sueños e ilusiones que nos dibujan un futuro de príncipes y princesas como el ideal de nuestras existencias.
Y aquel contexto reprogramado por nuestras milenarias ignorancias con respecto a lo que debe ser la vida, nos seguirá incitando a esperar que sean factores externos y no por nuestro trabajo, los que nos arrojen como resultados algunos satisfactores allí plasmados como los ideales.

Panorama incoherente que hace a la vez que no aceptemos el diario devenir con sus pruebas, las cuales además nos confrontarán cada que las circunstancias no se homologuen a ese universo de lo fortuito. Más para no vivir en esa dimensión teñida hoy de desilusiones, lo consecuente frente a lo que reconocemos como realidad, es aprender a superar todos esos egoísmos que nos incitan a adueñarnos de lo que nunca poseeremos; y así por fin entender que no somos más que mayordomos de nuestras propias vidas.

Y es que para evaluar nuestros propios errores tenemos que asumir que somos lo que pensamos, lo cual se debe traducir en que esas palabras que pronunciamos a cada instante, “tienen poder” de crear y recrearnos en las ideas que las constituyeron. Esos pensamientos que nos posibilitan aquí y ahora el co-crear nuestras realidades.
Lo que quiere decir que si seguimos recreándonos en ilusiones o desafortunadas situaciones, es casi lógico que todo lo aparentemente no deseado suceda, porque estamos enfocados en ello.

Al promulgar que somos lo que pensamos y lo que creemos, estamos enfatizando en propender desde ya en otro tipo de reflexiones dirigidas a ser realmente eso que añoramos y que proyectamos.
Se trata de mantener la atracción hacia nosotros, a partir de una serie de acciones sanas, fraternales, bondadosas, correctas, en fin, una actitud que evacue lo que no le es útil y recicle todos aquellos pensamientos y palabras que deben servir para reproducir la mejoría incluso de nuestros entornos.

Y esta evaluación debe servirnos para dejar de creer que la felicidad está estrechamente ligada a la obtención de riquezas y bienes, postura de la que no denigraremos, sin embargo, consideramos que nuestros mayores satisfactores nos deben generar una vida en armonía, en paz, digna y plagada de relaciones fraternales, donde incluso no prioricemos esa serie de objetos innecesarios que en muchas ocasiones se convierten en cargas y distractores.
Tal vez por ello evocamos una hermosa reflexión de la familia Carter, para comprender que: “la mayoría de bendiciones, las deberíamos entender como deudas por pagar”.

No queremos trascribir aquí un listado de situaciones equivocadas que a nuestro criterio deben ser revaluadas. Sin embargo es preciso que nuestra sana convivencia este aliada a un liderazgo constructivo, que en vez de querer manipular y hasta esclavizar a las personas nos conduzca a servirnos: a amarnos.
A nuestro criterio, una vida saludable no tiene nada que ver con tantas sobrecargas que disfrazamos de satisfactores económicos y tenencias; por el contrario, existen mayores responsabilidades con nosotros y con los demás basadas en nuestras armónicas interacciones cotidianas.

El día a día nos invita a, buscar permanentemente una comunicación mucho más fluida con nosotros mismos y con nuestros próximos, para integrarnos libremente a ese otro universo simbólico que supera la dimensión de nuestras efímeras ilusiones. Incluso, al dejar de percibirnos separados de nosotros mismos nos aislamos de tanto apegos y desilusiones, los mismos que irónicamente nos hacen permanecer en las “lagunas del infortunio”.

Acerquémonos a la hermosa posibilidad de degustar de otras realidades y nuevas posibilidades, mejorando para ello las interpretaciones verbales o lingüísticas que sobre nuestras vivencias actuales tenemos.

Estamos entonces comprendiendo que para evaluar nuestros errores debemos revisar muy bien todos esos pensamientos que nos hacen percibir la vida de una forma y no de otra. En el fondo todo puede percibirse distinto si así nos lo proponemos. Tanto que podemos dar un nuevo y mejor sentido a nuestras coexistencias gracias a que asumimos la enorme responsabilidad que significa una convivencia sana y fraternal.
Es ilógico seguir predicando que tenemos una enorme creatividad sin usarla. Es absurdo aceptar que nos recreamos en nuestras propias ideas y que las reproducimos en pensamientos y palabras, sin hacer nada para cambiar esas situaciones no deseadas.

Trabajemos para lograr a cada instante expresiones más positivas y constructivas, mantengamos el propósito de “atraer” buenas personas y situaciones gratas a nuestras coexistencias.
Asumir lo aquí expuesto como “ejercicios de vida” nos debe llevar a reorientar nuestros hábitos y percibirnos cada vez más sanos, irradiando pensamientos y acciones coherentes.
Poco a poco iremos contagiando de estos anhelos y, a la vez, proyectando estas nuevas sensaciones en nuestros próximos, quienes impulsados por nuestro ejemplo y diálogo, irán consolidando realidades similares, multiplicándolas en sus interacciones y afectando positivamente al mismo universo.

Pero el evaluar nuestros errores requiere de mucho más. Ya que esas sagas, secuencias o cadenas de conflictos y malas intenciones, también se reprodujeron en nuestros genes y por lo tanto en nuestro inconsciente, lo que puede hacer que nos quedemos tan solo en buenas intenciones. Por lo tanto, hay que evaluar a diario nuestros hábitos y los efectos de estos en nuestras interrelaciones.

Ya sabemos que no todo es “color de rosa” así queramos reiterárnoslo continuamente. Estamos inmersos en esa memoria colectiva producto de una historia milenaria de desacuerdos, violencia, guerra, maltrato, agresiones y malas interpretaciones sobre la misma vida y el conflicto que generan nuestras búsquedas individuales; más ya es justo que empecemos nosotros a darle otra perspectiva a nuestras coexistencias.
Y ello si depende de nuestra decisión individual. No desfallezcamos, incluso si pese a realizar algunas de las tareas aquí propuestas, no percibimos los cambios que anhelamos. Sigamos a cada instante retroalimentándonos con ideas positivas, fraternales, que nos lleven a sentir agrado por la vida y por los demás: ese es el sendero apropiado.

Evitemos además, por nuestra salud, el uso de expresiones negativas o destructivas que simplemente seguirán afectando no sólo nuestra emocionalidad, nuestros seres, sino las percepciones que tenemos sobre la vida.
Tengamos en cuenta que esa programación está anclada en nuestros genes y por lo tanto necesitamos de todo un proceso para reprogramarnos. Labor aportará beneficios satisfactorios para nuestras coexistencias tanto a corto, mediano como a largo plazo.

Así que al evaluar nuestros propios errores y gracias a lo hasta el momento reflexionado nos debe llevar además a entender lo que puede estar aconteciendo en la cabeza de ese otro. Una vez entendamos a ese próximo, nos ocuparemos de atenderle.
Todo comienza entonces al aceptar que también nosotros podemos estar equivocados con nuestras acciones u omisiones producto de estos pensamientos agrestes milenarios.

Provocar cambios con nuestros actos cotidianos.

La idea de autoevaluarnos constantemente nos permitirá alcanzar esta visión convivencial y lograr desde nuestro interior transformarnos. Es más cuando pensamos en lo que le puede estar

sucediendo al otro incluso estamos trabajando la prevención de futuras controversias. Ejercicio habitual que debe llevarnos a un crecimiento constante con los otros, apoyándoles también con nuestro ejemplo para corregir sus fallas.

Así que es necesario primero reconocer, conscientemente, esas inconsciencias propias y así evitar estar pidiendo que sean los otros los que primero cambien.
Quien corrige sus errores sabe además que puede agredir a otros no solo con sus acciones sino también con sus omisiones. Por lo tanto, trabaja para que sea su sano ejemplo el que contagie a quienes visiona como personas confundidas.

Consideramos que gracias a una abierta reflexión cotidiana, podremos denotar esos errores propios, antes que los cometidos por los demás.
Es probable que nos cueste un poco el percatarnos de aquellas acciones u omisiones, que pueden estar afectando o hasta infectando las vidas de otras personas, pero si tomamos un tiempo diario para ello, obviando tantos distractores cotidianos, poco a poco descubriremos, en dónde estamos fallando para enmendar la situación.

Al conocer y reconocerlos en los otros, incluso estamos identificando dónde pueden encontrarse aquellas complejidades interrelacionales, que regularmente reproducen conflictos, así como todos los hechos y circunstancias que pueden estar involucrados en él y las causas que lo están provocando, tarea a la que debemos colocarle un buen tiempo dentro de nuestras agendas diarias.

No podemos olvidar que coexistimos en dimensiones físicas, psicológicas, sociológicas, funcionales, políticas, organizacionales, de comunicación, en fin, lo que quiere decir que para cada circunstancia debemos ir un poco más allá de lo que suponemos. Hay que buscar, por lo tanto, transformarlas y crecer, manteniendo siempre esa actitud de escucha de la que hemos venido hablando.

Dicha postura nos debe llevar además a tener en cuenta las reacciones, tanto nuestras, como las que pueden tener esas otras personas; y todo ello nos sirve como indicador interrelacional de lo que nos está aconteciendo en nuestro ser interior y que se proyecta en lo exterior.

De esta manera, ese análisis general nos puede llevar a descubrir, incluso, la forma como podremos reencontrarnos con esos seres que veíamos a través del conflicto, en el momento oportuno para dialogar con ellos y hasta en el lugar más adecuado para dicho encuentro.

Ya tenemos muy claro que no podemos pedir de lo que no damos, lo que quiere decir que si anhelamos entornos de sana convivencia debemos ser provocadores de los mismos.
Como lo hemos venido repasando desafortunadamente, estamos inmersos en unas costumbres agrestes que nos incitan a asumir posturas de competidores que regularmente nos motivan a querer ganar en todo momento, lo que dificulta no solo el vernos como próximos sino a la vez el futuro proceso de acercamiento para recomponer la relación fracturada por nuestras continuas fricciones.

Lo aquí promulgado no es sencillo, pero vale la pena que asumamos cada vez que sintamos desfallecer, un diálogo interno que nos ayude a encontrar esa armonía que regularmente buscamos en lo exterior. Eso sí, no esperemos que las cosas cambien mágicamente.
Es probable que por ello, prefiramos no hablar de solución de problemas, sino que utilizamos el concepto de trasformación de controversias.

La palabra solución, a nuestro criterio, contiene una visión demasiado estrecha ya que dicho vocablo en su forma más usual implica cumplimiento de expectativas de forma inmediata y conforme a unos criterios preestablecidos. Haciendo una analogía con el área de las matemáticas, desde dicho criterio, esperaremos resultados exactos.

De allí la importancia de hacer un parafraseo con ciertos términos agrestes que nos “atan” y que nos conducen a esperar soluciones muy concretas, a las cuales se podría llegar con el simple hecho de trasformar lo que expresamos.

Para provocar cambios en nuestros hábitos proponemos el utilizar otro tipo de expresiones que minimicen esos imaginarios milenarios de enfrentamientos. Por ello nos gusta más la palabra controversia.
Bajo esa misma idea no quisiéramos seguir hablando de resolución de conflictos, como lo hacen algunos teóricos. Ya que consideramos que ese tipo de palabras hacen que esperemos resultados conforme a nuestras expectativas inmediatistas.

Lo ideal es que cada uno de nosotros observe que significados le debe reasignar a algunas palabras y observe los efectos internos que ello le genera, al transformar ese universo inconsciente esperamos que se reproduzcan nuevos y mejores indicadores.
Poco a poco se provocaran cambios al empezar a encontrar términos que nos llenen de una mejor convivencia.

Bajo dicha lógica, es que hemos vinculado en este texto el concepto de cambio o trasformación de controversias en pro de acciones cotidianas dirigidas a construir acuerdos, mediante mecanismos alternativos como la conciliación, la mediación o la negociación que contienen herramientas eficaces.

Sentimos que al cambiar las expresiones y conceptos que nos atan a ciertos recuerdos e imaginarios identificados con esos términos, nos permitimos trasformar la perspectiva que proyectábamos sobre algo o alguien.
Al provocar cambios en nuestros actos, estamos cambiando esa percepción que nos incitaba a la confrontación, por otra que nos conduzca hacia a la compasión, entendida por algunas religiones como misericordia; se trata de la vieja invitación a ponernos en los zapatos del otro, para entender lo que le está pasando.

Buscar esos espacios propicios para dialogar con las otras personas

Somos exageradamente reiterativos lo sabemos, pero algunas metodologías relacionadas a nuestros aprendizajes reafirman la importancia que tiene para nuestra memorización el repetir conceptos, hasta que entendamos que nuestros próximos tienen con nuestras propias vidas, de allí la importancia de identificar todas esas confusiones que llevan a una persona a actuar de determinada forma y no de otra; una vez lo comprendamos, podremos darle a ella una nueva oportunidad para crecer.

Además es de conocimiento público que cuando aprendemos una lección, estamos obligados a compartirla, al igual que, cuando superamos una lesión debemos testimoniar al respecto, para que otros puedan seguir las nuevas huellas que nos guiaron.
Por lo cual quienes asumimos la postura de trasformar sus desacuerdos, tenemos muy claro que ello es posible una vez se cambie la relación con las personas. Es así como los seres percibidos como lejanos, en situación de conflicto se convierten en próximos. Y de allí la importancia de comprender que relacionamos a las personas con recuerdos, con imágenes, con lugares y con ciertos conceptos y contextos.

Bajo esa mirada el nuevo lenguaje del que hemos venido dando cuenta debe proporcionar los imaginarios para propender por una armonía, que cuando es afectada por el conflicto, nos llama la atención para que mediante el acercamiento, intentemos integrarnos nuevamente con ese ser humano y sus entornos.

Vivir de forma más coherente e interrelacionarnos sanamente, como acción, implica asumir con mayor diligencia esa “alerta” que nos genera cada controversia, entendiendo ello como un trámite necesario para conseguir una mejor interacción para lograr así dicho objetivo armonizador.

En la dimensión de los extremos y las contradicciones en que nos han formado nos programaron para asumir actitudes que nos llevaban a ser evasivos, distanciándonos, aún más, de las personas y situaciones sin importar que con ello podríamos salir perdiendo. Y regularmente esas posturas extremistas equivocadas nos incitaron a romper con todo y con todos.

No obstante, la vida nos lleva por sus ciclos a entender otro tipo de secuencias donde debemos romper con aquello que no nos es útil. Se trata, de dejar a un lado esas “cadenas mentales” que nos están esclavizando. Tristemente cuando nos dejamos guiar por explosiones emocionales, regularmente estamos emulando a quienes descalificamos y criticamos. En fin, dejarnos guiar por esas actitudes, simplemente, es confundirnos más.

Incluso siguiendo las indicaciones de estudiosos de este tipo de posturas, debemos tener en cuenta que nos reprogramaron también diversos estilos de negociación, de tal manera que cada persona puede responder de forma distinta ante la posibilidad de trasformar un conflicto.
Algunas por ello prefieren acomodarse frente a una controversia, mientras que otros luchan sin sentido por el sólo hecho de sentirse enfrascados en dichas desavenencias.

Lo importante entonces para esta propuesta de crecimiento interrelacional es que aprendamos a identificar la forma como todos reaccionamos frente a los conflictos y las posturas que asumimos para trasformar estos o en la mayoría de los casos para propagarlos y magnificarlos, ya que nos han formado para enfrentar nuestros conflictos e intentar trasformar las posiciones radicales.

Desde esa mirada muchos de los espacios que encontramos en nuestras ciudades son igualmente agrestes, siendo necesario encontrar lugares cómodos en donde podamos escuchar y ser escuchados.
Espacios que nos deben ayudar a mantener frente a dichas controversias una actitud de calma, una búsqueda de ser más que colaboradores.

Si ya convertimos en un hábito la posibilidad de reflexionar sobre nuestros propios errores, y además estamos provocando cambios con nuestros actos en nuestros entornos, ha llegado el momento de concretar y hasta construir diversos espacios que nos permitan encontrarnos con esos otros seres humanos y a la vez integrarnos más fraternalmente.

El persistir por consolidar esos lugares propicios para el dialogo incluso inicialmente con nosotros mismos y luego con esas otras personas será otra de las grandes apuestas a las que les invitamos.
Recordemos que todo tiene un momento y un lugar, por lo tanto debemos buscar el instante más adecuado cuando se busca un acercamiento con los otros seres humanos, donde no seamos controlados por nuestras emociones.
Al propiciar el lugar preciso, que genera además la confidencialidad y la tranquilidad que se requiere para escuchar y ser escuchado estamos aportándole enormemente a la trasformaciòn de esa controversia.

Es probable que no logremos encontrar en los agites de nuestras actuales ciudades esos espacios, pero podemos generar entornos aptos que se acompañen de la naturaleza, logrando, además, que sean lugares potenciales para la reflexión, consolidados por nosotros mismos bajo condiciones adecuadas para trasformar aquello que nos venía separando.
No perdamos de vista que tanto el mejor lugar como el mejor acuerdo empiezan cuando asumimos el reto de transformar lo que por acción u omisión estamos haciendo y que puede afectar o infectar a los otros.

Sentimos que lo maravilloso de estos postulados que se articulan en una sola búsqueda de construir acuerdos, es que al asumirlos, lograremos coexistir a través de relaciones sanas que nos conduzcan a transformar las controversias del diario vivir, consolidándonos como ejemplo de aquello que predicamos. Se trata de ser personas consecuentes, que contagian a los demás con sus acciones.
Esta tarea parece más compleja de lo que aquí se enuncia, debido a que estamos inmersos entre ciudades y paredes, que regularmente contaminan nuestros sentidos y nos distraen de la vida.

Tomarse el tiempo necesario para escucharnos.

El sendero que aquí se proyecta nos debe permitir además, lograr que nuestras emociones se armonicen gracias a dichos entornos. Es decir, que contagiados por sus energías, logremos la tranquilidad y calma necesarias para que nuestros canales de comunicación sean más receptivos.

Canales que técnicamente se reconocen a través de nuestras dimensiones, auditivas, visuales, kinestésicas y lógicas, las cuales nos obligan no solo a entender al otro, a atenderlo en los lugares propicios, a verlo en el momento oportuno cuando nuestras emociones se han armonizado, sino también a dedicarle a este ser humanos todo el tiempo que requiera para evacuar de si y trasformar las muchas situaciones que por el mal manejo de conflictos se han ido acumulando en su ser.

Es de enmarcar que dicho entorno adecuado, acompañado del momento propicio y el tiempo necesario, son elementos fundamentales en la trasformación de controversias, ya que si alguien se encuentra emocionalmente cargado y contaminado, lo ideal es esperar un buen rato, hasta que observemos que hay condiciones de escucha.

El dejar que los conflictos disfrazados de roces cotidianos se hayan acumulado nos debe llevar igualmente a entender que dichos dilemas no se trasformarán rápidamente pero que al iniciar el proceso estos dejarán de infectar la relación. Incluso, como ya lo expresamos, quien grita regularmente nos está diciendo, de forma equivocada, que no se siente atendido. Por lo tanto, cuando la razón permita alcanzar la consciencia, se debe buscar el diálogo o aclarar aquello que nos molesta.

En la mayoría de nuestras sociedades no se nos forma para buscar esa armonía interrelacional. Contrariamente, nos incitan para que si nos encontramos con las personas con quienes tenemos conflictos nos descarguemos con ellas, incluso podría pensarse que deportes como el boxeo nacieron de este tipo de perspectivas.
Reconozcamos que para un buen dialogo debemos encontrar el momento más oportuno, alejándonos cuando estamos molestos.

Por lo tanto es preciso atender este tipo de pautas que nos obligan a esperar el momento y a encontrar el lugar más adecuado para lograr las reacciones fraternales que nos acerquen.
Ya que en los desencuentros, no se alcanza ni la armonía, ni la confianza necesaria y menos la confidencialidad indispensable para tratar el tema como es requerido para ese otro ser humano y para nosotros mismos.

La imprudencia y la impaciencia solo provocan mayores controversias. Siempre que nos dejemos guiar por sentimientos y emociones negativas, sólo empeoraremos la situación e incluso generaremos nuevas y mayores heridas, tal vez tan profundas como difíciles de sanar. Se trata, entonces, de lograr un momento oportuno donde incluso se tengan pausas.

Pero al estar en dicho espacio y a la hora que suponíamos la indicada no podemos evitar que se reiteren algunas descargas emocionales, que deben ser evacuadas, así sea de forma errada, por lo que gracias a la calma aquí promovida esas expresiones no pueden ni lesionarnos y menos sobrecargarnos.

Lo trascendente es el no dejarnos contagiar por esa “diarrea verbal” comprendiendo que no se está atacando a ninguna persona, sino simplemente evacuando aquello que molesta.

Más no es nada sencillo atender este tipo de recomendaciones, ya que tenemos la tendencia a atacar a la persona y no al dilema; en todo caso, cada encuentro por improductivo que parezca nos está ayudando a contrarrestar el conflicto que nos quiere separar.
Aprender a diferenciar a las personas de las actitudes temporales es de gran ayuda a la hora de asumir esos momentos de confusión o desencuentro como etapas de trasformación y, por lo tanto, como simples estadios emocionales.

Las controversias regularmente van a existir y la mejor opción es abordarlas de forma correcta, coherente y consecuente, esperando el momento y el lugar oportuno, cuidándonos eso sí, de que lo emocional no domine ni contamine, anhelando que ojalá, el tiempo sanador permita ver otras perspectivas, no sólo con respecto a lo sucedido, sino a las salidas posibles frente a los hechos y la realidad que estamos suponiendo.

Buscar acuerdos en beneficio de ambas partes involucradas.

Para este siguiente tip esperamos que no se encienda que debemos aplazar la trasformación de un conflicto a un tiempo indefinido ya que es probable que el disgusto que esperamos se enfríe, nos esté generando heridas más profundas. Por lo tanto, se trata de dejar el tiempo necesario y oportuno, entendiendo que en cuanto nos ubiquemos más cerca del origen de la controversia es más sencilla la armonización de nuestra relación.

Los estudiosos de los mecanismos alternativos recomiendan que sean terceros neutrales quienes nos acerquen y apoyen para mejorar el diálogo. De nuestra parte aspiramos, que estos terceros imparciales, siempre medien bajo la solicitud de los interesados ya que, no es sano, entrometerse sin ser llamado, incluso se corre el riesgo de tomar partido, sin querer, hacia uno de los dos bandos.

Si somos invitados a participar imparcialmente, en la transformación de una controversia, debemos lograr primero formalizar un encuentro prudente y paciente con la contraparte para que acepte voluntariamente nuestra participación.
Emulando un poco lo que nos recomiendan dichos expertos, lo más importante es y será mover la voluntad de las partes. De lo contrario, nuestros aportes no lograrán los efectos que esperamos.

Ahora y manteniéndonos en el esquema de construir una especie de protocolo para transformar controversias, una vez logrado el interese de construir acuerdos a través del diálogo, con o sin la participación de ese tercero imparcial, es necesario formalizar el encuentro de las partes comprometidas en transformar dicha controversia.

Regularmente, ello nos debe llevar a considerar el lugar específico del que ya dimos cuenta, ese en donde se reúnan las condiciones de confidencialidad y apoyo requeridas por las personas involucradas en el desacuerdo.
Desde dichos postulados, también es sano que las partes sugieran los momentos más convenientes para ese encuentro, no sólo para no interrumpir sus ocupaciones cotidianas, sino para lograr una preparación que permita la calma exigida por este tipo de “espacios conciliatorios”.

Ya tenemos claro que, aun sin atender el esquema formal proyectado por los MASC es muy sano que si las partes han aceptado un lugar determinado para el encuentro, este se encuentre debidamente acondicionado para promover el diálogo.
Si ese entornos ofrece las condiciones necesarias será más fácil la consolidación de esos nuevos acuerdos ya que somos seres integrales por lo cual tanto lo interno como lo externo se deben armonizar.

Y aunque a este tema le hemos dedica ya bastantes párrafos, debemos reiterar que no se trata sólo de ser escuchados, sino de escuchar al otro con suficiencia.
En una sociedad donde al parecer no tenemos tiempo para nada, es necesario sacarle un espacio adecuado a nuevas prioridades, es decir, atendernos.

Mucho se discute sobre la mayor importancia de la calidad de tiempo, frente a la cantidad de tiempo. Lo que sí está demostrado es que donde están nuestros intereses y prioridades, estará nuestro tiempo.
Pero vivimos tan distraídos y metidos en nuestras propias ilusiones y búsquedas, que regularmente por más intentos de sacarle un tiempo a algo que nos está llamando la atención, nuestro ser desobedece las recomendaciones.

En la mayoría de ocasiones nuestra mente sigue anclada y atada a esas expectativas separatistas.
En estos casos preferimos dejarnos guiar por las desilusiones que solamente nos alejan de todo y de todos.
Por lo cual el hacer un balance diario del tiempo dedicado a algunas actividades y alrededor de sus verdaderos aportes, debe ser otra de las grandes tareas reflexivas que no debemos descuidar.
No es para nada conveniente, destinar tiempo a esas alucinaciones egocéntricas sobre las que hemos venido haciendo referencia.

Una vez nos encontremos en el espacio adecuado y se de el momento de escucharnos, se hace preciso el revisar nuestras pretensiones las cuales desembocarán en acuerdos.
Para ello sentimos como necesario el revisar permanentemente nuestro decálogo de principios y valores, conscientes que esos preceptos nos aportarán para equilibrar dichos acuerdos.
Y es que lo que pretendemos no solo debe estar ajustados a nuestros hábitos cotidianos o a nuestro proyecto de vida, sino a unas relaciones correctas, coherentes y consecuentes direccionadas por estos propósitos universales.

Autoevaluarnos, no tanto para juzgarnos sino para lograr un modelo de vida más armónico, debe ser nuestra constante.
Lo ideal siempre será el ponernos metas diarias para alcanzar ese sano propósito de lograr esa armonía que estabilizará nuestras vidas.
Lo repetimos, en vez de esperar que los otros cambien, debemos provocar cambios en nuestros actos, para que otros sigan nuestro ejemplo trasformador.

Si así nos comportamos la misma vida se encargará de entregarnos a diario la hermosa posibilidad de crecer y de ser mejores seres humanos, razón por la cual no podemos desperdiciar los regalos que a través de nuestro presente ella nos otorga.
Bien sabemos ya que no se trata de ganar, sino de lograr que la relación se armonice y que así la vida mejore en su conjunto.

Recordemos que los seres humanos nos complementamos gracias a lo que denominamos diferencias; por lo tanto, los primeros acuerdos por alcanzar se relacionan, como ya lo sabemos, con nosotros mismos, pero estos deben estar ajustados al bienestar de nuestros próximos.
Y es allí donde los principios y valores de los que hemos venido reflexionando se convierten en grandes requisitos para poder consolidar esos nuevos acuerdos con los demás.

Por esta razón, el mejor alimento para crecer gracias a las controversias empieza cuando asumimos el reto de transformar eso que por acción u omisión pudo afectar o infectar a los demás desde nuestro ser interior.

Ya enfatizamos en que desafortunadamente, con regularidad pedimos de lo que no damos, por lo que la invitación es a generar en nosotros todos los cambios, esperando que estos se reproduzcan en el mundo que cohabitamos.

Llevar esos acuerdos a nuestros hábitos para que no se repitan.

Si hemos aceptado que los seres vivos intercambiamos constantemente todo tipo de información, también estamos asumiendo que debemos percatarnos de nuestras acciones u omisiones.
Entonces, vale la pena darnos a la tarea diaria de entregar a los demás, y al mismo mundo, lo mejor de nosotros.
En cada contacto con otra persona demos a ese ser lo más preciado de nosotros, con la certeza que estamos transformando el mundo con lo que damos.

Si hacemos un acuerdo, pero éste no transforma realmente nuestras vidas, es probable que se reitere el conflicto. Logrando que dicha situación controversial haga más que difícil alcanzar nuevos acuerdos.
Más si se reitera la situación molesta no debemos recaer en el conflicto y además juzgar al otro enrostrándole que nuevamente se equivocó, la mejor opción siempre será la de apoyar a nuestro próximo a que trasforme aquellas situaciones que están deteriorando la calidad de nuestras vidas.

Por ello no sólo estamos proponiendo en estos párrafos crear un clima de cordialidad con quienes convivimos. A la vez es importante generar ambientes deseados, que incentiven encuentros y construyan acuerdos constantemente para vivir armónicamente, se trata de intentar perpetuar lo acordado y perseverar en los pactos para la búsqueda de relaciones fraternales.

Parece utópico, es cierto, pero tenemos que automotivarnos para revaluar aquellas creencias, que aunque nos dejan prever la importancia de nuestras interrelaciones, poco o nada se ocupan de éstas.
Y es que aunque es cierto que nuestros cuidadores se dedicaron a formarnos para la convivencia, parece que a causa de costumbres ancestrales equivocadas, nos forjaron más bien para unas conveniencias.

Es claro que debemos percibirnos como seres humanos con errores, pero seguramente, esa postura sólo debe servirnos para estar siempre dispuestos a corregirlos y enmendarlos.
Crecer, implica ser personas decididas a trabajar arduamente por el bienestar general en donde se inscribe también el nuestro.
Por lo tanto, en cada contacto con otros seres humanos, sin importar si ellos logran o no motivar algunos de nuestros canales de comunicación, permitámonos vislumbrar con ellos, momentos para integrarnos con lo más íntimo de sus seres y a través de ellos con la misma creación.

Aunque parezca redundante decirlo, nos debemos a los demás. Ellos, queramos o no entenderlo, hacen parte integral de nuestra coexistencia. Probablemente no todos los seres humanos nos devuelvan esa misma cordialidad, siendo nuestro deber entonces entenderlos, pues de entrada podríamos percibir que están separados incluso de sí mismos, siendo nuestra mejor tarea servir de puente para su reencuentro.

Cada uno de esos espacios naturales y espontáneos de acercamiento con otros seres, nos ofrece una posibilidad para tomar de ellos lo mejor y entregar, igualmente, lo más grato de nuestra esencia.
El intercambio permanente nos debe llevar a complementarnos perpetuamente y a encontrar en esa interacción la confianza mutua de sentirnos parte y no aparte.

Una buena forma de integrarnos positivamente como seres humanos implica dialogar afectivamente con nuestros próximos, exponiéndoles y proyectándoles lo mejor de nosotros.
Estar dispuestos a ese mínimo intercambio de cosas maravillosas permite abrir la mente y el ser, para que esas personas tomen de nosotros aquello que les sea útil y a la vez para que nosotros aprendamos de ellos.

Suena hermoso, lo sabemos. Sin embargo, estamos tan contaminados de información caótica y de nuestras ignorancias milenarias, que regularmente vemos a los otros como competidores y como enemigos. Los calificamos a través de nuestras propias y viejas rencillas.
Y eso permite que florezcan algunas emociones procedentes de aquellos recuerdos, nefastos, relacionados con los problemas que vienen afectando nuestras propias interacciones desde varias generaciones atrás.

Lograr evacuar todo ese tipo de pensamientos, sentimientos y huellas mnémicas implica establecer una comunicación fluida con nosotros mismos y con los demás, donde logremos expresar y evacuar lo que no nos permite coexistir de forma armónica.
Este diálogo exige como lo hemos analizado, el evitar esos reflejos equivocados de la incomunicación que bloquean nuestro propio crecimiento y que apenas garantizan la presencia de más y nuevos conflictos, en vez de pretender la participación activa de quienes requieren crecer a través de ellos.

En todo caso se tratará siempre de exponer criterios y argumentos que posibiliten nuestros sanos encuentros para evitar imponer percepciones, regulaciones y visiones que casi siempre parten de posiciones autoritarias o arbitrarias.
Esa construcción incluso de expectativas ahora comunes se debe inscribir siempre en relaciones que logran distensiones y, por ende, que se abren a la comunicación, dejándonos así guiar por la sensatez y la búsqueda de hacer parte y no de vernos egoístamente como partes individuales.

No perdamos de vista que cada cabeza es un mundo que reproduce su propia realidad. Por lo tanto, si pretendemos que alguien cambie, debemos dejar que primero evacúe aquellos recuerdos y expectativas que probablemente están anclados en heridas y vagas imágenes agrestes que no contribuyen al crecimiento de nadie.

Ayudar a otras personas que pueden estar pasando por la misma situación.

Intentar mantenernos en relaciones equilibradas no es una tarea sencilla, máxime cuando cientos de aspectos emocionales fluctúan y muchas personas se dejan guiar por ellos.
Quien vive a la defensiva, por ejemplo, sólo está reproduciendo dicho esquema. Debemos por lo tanto entenderlo y atenderlo, para que logre una visión más positiva de su propia vida y para que rompa esas cadenas que lo atan a esos vagos recuerdos.

Permitirnos diálogos abiertos y respetuosos, será entonces la clave para reafirmar el compromiso de crecer mutuamente.
Todo diálogo debe terminar siendo el iniciador fraternal para orientar una mejor comunicación, tanto con nosotros como con los otros, en pro de salidas constructivas y creativas frente a aquellas situaciones complejas del día a día.

Así que ese diálogo será siempre la herramienta para cumplir con la tarea de no apartarnos del proceso esencial de encontrarnos.
Se trata además de no permitir que nuestros contactos sigan siendo ininterrumpidos y de lograr esa sana escucha, durante el tiempo necesario para lograr un espacio donde nuestras coexistencias provoquen ese bienestar que tanto necesita este mundo.

Lo reiteraremos hasta el final de estas líneas: dialogar, debe ser el acompañante para que nazcan comentarios amables sin ser interpretados como oportunidades para vencer al otro, sino simplemente para acercarse a ese próximo, en la premisa de compartir en lugar de la visión social de competir.
Un buen diálogo implicará por lo tanto, una especie de desarme. Abrirse a la armónica comunicación que nos transforma positivamente se convierte en una oportunidad para poder mejorar en nuestras interrelaciones.

A partir de lograr entornos de diálogo podemos visualizarnos en procesos de transformación que nos invitan a la construcción de acuerdos.
Sin embargo nos sigue costando mucho entender la importancia de buscar el bienestar general que por lógica incluye nuestro propio bien estar.
Desafortunadamente la ausencia de esta visión interrelacional nos hace ver a los demás como opuestos, en algunos casos, incluso, como enemigos.

De esta forma no pretendemos nunca el beneficio mutuo, sino el propio, sin importar lo que eso pueda degenerar en la vida de ese otro.
Todo acuerdo planteado desde los tips aquí expuestos debe propender, entonces, por armonizar la relación y obtener el beneficio de las partes involucradas.
En la vida, aunque parezca lo contrario, no se trata tanto de ganar, sino de lograr crecimiento con relaciones corrientes y en climas de armonía.

Somos seres de interrelaciones y ello nos obliga a ser útiles a nuestras comunidades, para mejorar en conjunto, para complementarnos gracias a lo que denominamos nuestras diferencias. Bajo esa mirada el conflicto cumple el requisito de aportar a nuestro crecimiento; de convertirse en una oportunidad para que concretemos acuerdos.

En tal sentido, cuando las cosas se ponen más complejas, el mensaje de la vida es que no hemos crecido y debemos trabajar con más tesón para alcanzar esa meta. Por esta razón, cada crisis o catarsis que podamos tener con otras personas, sólo explica la vivencia de situaciones que ameritan dedicar más tiempo y priorizar más búsquedas o acuerdos para lograr nuestro entendimiento, acercamiento y restablecimiento de la armonía.

Esta tranquilidad y reencuentro no implica mantenerse sobre estados de inactividad libres de fricciones. Al contrario, al entender que a través de ellos nos complementamos, es necesario asumir el reto de potencializar dichas búsquedas que reproducen “calor” e intercambios, que nos llevan a dar lo mejor de nosotros y que permiten sacar aquello que no nos nutre o que no es útil.

Vivimos tan distraídos de la vida y de lo que ella significa que, regularmente, nos despreocupamos de nuestras interacciones cotidianas y nos dejamos guiar por fantasías o alucinaciones que solamente nos llevan a estados de depresión y desencuentro.
Se trata, en todo caso, de lograr encuentros con nosotros mismos y con los otros, para considerar alternativas. Si estos no se dan mágicamente como quisiéramos, permitámonos formular mecanismos a través de los cuales es posible lograr dichas perspectivas de reencuentro.

El día a día siempre nos aportará nuevos y mejores insumos argumentativos para despertar nuestro interés hacia la vida que en ocasiones se encuentra sometido por nuestro inconsciente emocional.
A medida que aprendemos a coordinar emociones y a hacernos más conscientes de nuestras inconsciencias, a través de esa calma, vamos motivando nuestras coexistencias y por lo tanto fomentando más y nuevos acuerdos, que permitirán alcanzar ese estado de bienestar general que tiene como objetivo el sabernos seres de interrelaciones.

Aprender a establecer convenios y coordinar nuestros seres para tomar decisiones conjuntas, conlleva también a promover consensos sobre la forma como crecemos y nos transformamos.
Así es como poco a poco iremos logrando mejorar nuestra confianza interpersonal, llevándonos a experiencias más positivas que implican superar los obstáculos que parecían insalvables.

Esta visión hace que cada vez nos sintamos más optimistas sobre nuestra capacidad para manejar diferencias y llegar a acuerdos sobre asuntos que antes descalificábamos como conflictivos.
Por lo tanto, cada reflexión aquí propuesta nos incita a buscar un espíritu para construir y/o reafirmar acuerdos. Es preciso replantear la posibilidad que esas situaciones no vuelvan a ocurrir, e incluir, si es del caso, la revisión y cambio de hábitos.

Estamos convencidos que al llevar los acuerdos propios y aquellos que construimos con los demás, al orbe de nuestros hábitos, estamos creciendo y por lo tanto evitando que situaciones molestas se repitan. Ese es uno de los grandes flagelos de quienes no asumen la vida como una oportunidad de mejoramiento continuo.

Por lo tanto, si realmente se logró mover la voluntad de las partes, con la consolidación de acuerdos que incluso permitieron la reconciliación y nuevas bases para restaurar nuestras interrelaciones, podemos decir que los propósitos interrelacionales se están cumpliendo. En caso contrario, probablemente quedaremos como entre una caverna y por más que deseemos salir de ella, la oscuridad nos mantendrá en un laberinto.

Como lo expresamos en otros capítulos, para poder comprender mejor nuestras vidas debemos ponernos al frente de nuestras propias búsquedas y posibilidades. Así observaremos con más detalle desde una nueva perspectiva y podremos asumir los retos que implica lograr cambios y, por ende, un crecimiento integral. Pero si no logramos comunicarnos ni siquiera con nosotros mismos, es muy probable que nos cueste igualmente el encuentro con otros seres humanos.

Debemos convertirnos en nuestros mejores aliados naturales, para el mejoramiento de nuestras vidas y como ya lo planteamos, para ello podemos estar necesitando mejorar inicialmente las percepciones que nos ofrecen nuestros canales de comunicación, ya que aunque la mayoría de personas podemos capturar información a través de todos nuestros canales, regularmente hacemos más énfasis en algunos de ellos, lo que puede generar conflictos en nuestro entendimiento sobre las cosas. Por ello, en estos tips, insistimos tanto en el tema de consultar, escuchar, observar y atender en la búsqueda de servir de apoyo y orientación.

Lograr un equilibrio en nuestros canales de comunicación, nos dará la armonía en otras áreas de la vida donde los excesos a favor o en contra, nos generan desequilibrios. Y aunque de ello nos aquejemos, muy poco hacemos al respecto.

Más a medida que crecemos y nos damos cuenta de lo maravilloso que es vivir de forma armónica y propendiendo por el bienestar general, se va haciendo casi que natural que asumir el reto de ayudar a otras personas.

No perdamos de vista que nuestro bienestar es general, por lo que debemos intentar compartir nuestras experiencias positivas para que otras personas crezcan a partir de nuestras reflexiones.
En fin, permitámonos poner a las controversias, roces o fricciones que se nos presenten, todos nuestros aportes e ideas para lograr con esas razones que nuestra convivencia no ceda ante tantas conveniencias.

Se trata, eso sí, de convenir y no de intentar convertir o alinear a los demás, de acuerdo con nuestros pensamientos.
Bien hemos comprendido que es mejor exponer, que imponer argumentos.

Debemos, entonces, dejar de intentar convertir a esos otros a nuestros moldes y, por el contrario, gracias a todo lo aquí expuesto permitirnos convenir con todas las personas con las cuales interactuamos a diario provocando así esa sana convivencia. Y es que debemos buscar el servir antes que ser servidos.

Quisimos de esta manera sintetizar esta propuesta en algunos tips, aportados por las experiencias de quienes ya han trasegado la trasformación de controversias y han encontrado un nuevo sentido para sus vidas.

Con esto no esperamos que nuestros lectores se reiteren en estos “pasos”, sino más bien que estas reflexiones sirvan de indicadores que acompañados de valores hechos hábitos, permitan que encontremos una mayor firmeza para nuestras nuevas decisiones interrelacionales.

“La respuesta suave aplaca la ira,
pero la palabra áspera hace subir el furor”.
www.cotidianidades.com

DE LA TEORÍA A LA PRAXIS

A partir de lo aprendido y desde algunas de las reflexiones aportadas, vamos a intentar trabajar estas siete pautas para lograr trasformar nuestras controversias cotidianas aquí promovidas.
Lo importante para su aplicación es tener en cuenta tanto las reflexiones sobre las actitudes de los otros y las nuestras.

Replanteémonos como primera tarea, hasta qué punto estamos valorando nuestras propias equivocaciones y errores antes de juzgar y descalificar a los demás.

_____
_____
_____
_____

Y es que en vez de seguir esperando que los otros cambien, es muy importante proponernos cambiar nosotros.

Repensémonos si estamos o no generando espacios y momentos propicios para el diálogo o si nos estamos dejando guiar por estados emocionales agrestes. Se trata de encontrar tiempo, tanto en calidad como en cantidad, para escucharnos y reencontrarnos.

_____
_____
_____
_____

Además propongámonos trabajar constantemente para consolidar acuerdos con nosotros mismos, los demás y por ende, con todos nuestros próximos, a través de quienes logramos una sana y fraternal convivencia.

No perdamos de vista tampoco que los principios y valores aquí proyectados serán nuestros mejores guías e indicadores en este proceso de valorar nuestra convivencia, antes que nuestras conveniencias.

Debemos intentar también convertir todo acuerdo alcanzado con nuestros próximos en un hábito, en una acción que repercuta directamente, tanto en nuestros pensamientos como en nuestras palabras y relaciones.

Sentimos que la gran tarea de asumir estos pasos para la trasformación de nuestras controversias será de inmensa ayuda en los propósitos fraternales que se exponen en estas páginas.

Intentemos entonces aplicar todas estas pautas aquí trascritas en los diferentes entornos en los cuales coexistimos. Y permitámonos crecer con nuestros próximos.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Cuentan que cuando le preguntaron al integrante de la tribu Masai, en Kenia, África, sobre lo que significaban las diferencias, éste dijo: nosotros aprendimos de las cebras y los ñus a trabajar en equipo. Estos dos grupos migran como si fueran una sola manada, pese a ser de diferentes especies. Lo cual nos enseñó que nos podemos complementar. Al analizarlos, comprendimos que las cebras tienen buena vista, pero un olfato limitado, mientras que los ñus tienen excelente olfato, pero reducida vista, lo que les permite, al trasladarse, como un sólo grupo, ser menos vulnerables a los depredadores.

www.cotidianidades.com

Hábito saludable número diez para la prevención de conflictos:

Es mejor VIVIR…

que

morir en vida…

DESPERTAR A LA VIDA

"Quien lucha, puede perder;
pero quien no lucha, ya perdió".
www.cotidianidades.com

Estamos llegando al final de este texto y sentimos que aunque es indispensable reiterarnos en algunos postulados bajo la propuesta pedagógica a la que tanto hemos hecho referencia, en esa búsqueda metodológica por reafirmar algunos de los conceptos planteados, intentaremos presentar estos como nuestras conclusiones en el deseo de consolidar algunas de estas posturas en nuestro día a día, logrando con ello, además, que al convertirse estas en hábitos, se proyecten en nuestros entornos y propósitos existenciales.

Somos conscientes que hemos querido ir más allá de nuestras propias realizaciones, vislumbrándonos como sujetos activos y no como en muchas casos algunas comunidades mercantiles nos proponen, ser objetos pasivos.
Y aunque pareciera ser un tema que solo compete a algunos filósofos no es así.
Entendernos como sujetos implica percibirnos como protagonistas de nuestros actos, lo que en términos más simples explicaría el por qué nuestros comportamientos no pueden ser solamente instintivos o "reactivos", sino que deben aportarnos en esa búsqueda de ser realmente conscientes sobre lo que significa vivir.

Esa ha sido nuestra postura para cada retrospectiva aquí planteada al respecto de nuestras vidas, en la búsqueda de potencializar esos valores que nos convocan para responderle a esa gran habilidad humana que significa pensar, la cual se debe traducir en tomar sabias decisiones, articuladas a una voluntad general que debe propender por el bien común, lo que en el fondo debería ser nuestro mayor propósito como especie.

Y es que no podemos continuar comportándonos en algunos casos como salvajes y seguir esperando resultados positivos fraternales.
Si realmente anhelamos que nuestras vidas nos ofrezcan otro tipo de realidades, debemos apostarle a otras prospectivas, mucho más trascendentes a la hora de actuar para ir más allá de la dimensión de las posesiones y posiciones que nos sofoca.

Sabemos que estamos llamados a alcanzar otro estadio de armonía, incluso superior al que aquí exponemos. Y este objetivo será visionado por los lectores al poner en práctica lo expuesto en estas páginas asumiendo así el reto diario de profundizar de forma individual sobre cada una de sus interacciones e interrelaciones.

Somos sujetos que requerimos del aprecio y no objetos que se intercambian por un precio.
Por lo cual nos gozamos al imaginar que esa gran meta de transformar positivamente las controversias, aportará extraordinariamente en la vida de aquellos que compartan con nosotros estos propósitos.

Si logramos enfocarnos en aquello que hace referencia a terminar con tantos ruidos sin sentido y en todo lo que nos esclaviza y ata, impidiendo nuestra movilidad, estamos convencidos que estaremos más atentos a las fabulosas experiencias que la Creación nos otorga y que no percibimos por estar distraídos en deseos e ilusiones egoístas efímeras.

Todo en la naturaleza nos enseña si así lo deseamos. Y aunque hay quienes prefieren seguir injuriando incluso a las piedras, esperando que estas les respondan con su misma esencia, nosotros preferimos invitarlos a aprender de ellas y por lo tanto, no escuchar ningún tipo de agresión e injuria y transformar esos corazones enfermos gracias a nuestra misericordia.
Aprendamos además de la persistencia de una gota de agua, que incluso con el tiempo rompe a esa gran roca.

!La vida es una maravillosa escuela!

Y aunque probablemente seguirán surgiendo cientos de cuestionamientos sobre ella, lo más sano es encontrar el sentido a cada una de las circunstancias que componen nuestras vidas; desde nuestra individualidad, estas circunstancias se pueden proponer como un “reencuentro”, donde a través de esos sanos intercambios inspiradores, se contagian las vidas de otras personas con nuevas motivaciones.

Queremos dejar en claro eso sí, que no hemos aspirado a exponer en este texto ninguna teoría absoluta sobre las tantas reflexiones milenarias que suponemos seguirán siendo, incluso, para nosotros, grandes interrogantes.
Eso sí, desde nuestra humilde postura en parte “subliminal” hemos considerado que el sentido de la vida, debe estar ligado al disfrute de cada circunstancia a través de nuestras armónicas interrelaciones.

Tenemos la enorme posibilidad de abrir cada vez más nuestros sentidos e intentar percibir a través de ellos, todo aquello que por ciertas distracciones no atendíamos antes con la misma coherencia y contundencia. Sin embargo, cada enseñanza está allí, esperando integrarse a nosotros.
Por ello desde cuando nos planteamos los argumentos para desarrollar este texto, nos propusimos además de exponer estas reflexiones a través de una serie de hábitos que consideramos sanos y fraternales para la trasformación de conflictos, evitar imponer tesis absolutistas.

Bajo dicha perspectiva, en cada línea de este texto hemos buscado plasmar visiones, sin proponerlas como verdades absolutas. De alguna menara las hemos trascrito incluso como confesiones en medio de tantas confusiones.
Probablemente por ello, hemos intentado no esbozar explicaciones complejas y por el contrario, bajo unas frases sencillas hemos estado sugiriendo cambios radicales para nuestras interacciones.
Como mensajeros de vida preferiremos siempre acudir a conceptos motivantes de esos que deseamos sirvan, para trasformar inicialmente nuestros propios mundos interiores y luego se proyecten hacia lo exterior.

Con esa mirada hemos reescrito algunos pensamientos de terceros -muchos de ellos desafortunadamente anónimos para nosotros – que, sin embargo, aportaron para estas nuestras reflexiones.
Eso sí evitamos copiar reflexiones de connotados estudiosos en filosofía o religión y de retrotraer argumentos de especialistas en resolución de conflictos, que, aunque son de suma importancia, no cumplían con el propósito de este texto.
Además consideramos que de ello ya existe bastante material.

Con esos ideales traducidos en nuestras propias vivencias hemos reproducido estos especiales mensajes, con la aspiración de que cada lector asuma, comprenda, ponga en práctica y encuentre desde su propia lógica, el para qué de estos conceptos a través de sus cotidianidades y vivencias.

Son muchos nuestros propósitos lo sabemos, aunque el mayor ha sido el de evitar la obsesión de sentirnos expertos y con ello, de pretender responder a una alta cantidad de inquietudes, esas que además históricamente no han encontrado tesis satisfactorias para la mayoría de personas.
Intentamos por lo tanto, alejarnos de aquellas posturas que a nuestro criterio regularmente desenfocan no sólo a quienes las proponen, sino a quienes terminan oponiéndose a éstas.

Estamos convencidos que muchos de nuestros desconocimientos se conjugan y al final terminan confundiéndonos.
Pero si lo que deseamos perpetuar son esos conceptos que poco o nada afectan nuestras experiencias, les recomendamos que se sigan enfocando en esos tantos distractores, que disfrazados de aficiones y adicciones, nos evitan pensar incluso en todo lo que la vida nos ofrece.

Esa es la forma como, las rutinas de nuestras sociedades, desafortunadamente, nos han llevado a perder la posibilidad de percatarnos de todo lo maravilloso que en el fondo nos rodea. Seguramente por eso, enredados en dichos preconceptos y prejuicios, muchos seres humanos no le encuentran una razón de ser a sus cotidianidades.

Lo mejor que la vida nos puede ofrecer es el hecho de degustarla y ello se justifica en que parece que somos la única especie de los seres vivos que logra tener conciencia y un autoconcepto suficientemente desarrollado como para querer encontrar un sentido a su presencia en este mundo. Sin embargo, y contradictoriamente, en esas búsquedas nos hemos dedicado a hacer lo que otros seres en su inconsciencia son incapaces de hacer; es decir autoaniquilarse.

Pero mantenemos especialmente en estos párrafos finales la premisa de no descalificar a nadie, e insistimos en que todos nos debemos cualificar. Ya de juzgamientos el mundo en su memoria colectiva, nos ha dado suficiente.
Por ello, anhelamos desde lo personal, alcanzar el crecimiento como seres pensantes, en el campo de nuestras interrelaciones. Allí debemos articular todas estas ideas al respecto de nuestra convivencia las cuales nos deben incitar a relacionarnos mejor y desde una perspectiva más armónica.

Sentimos que mientras sigamos reconstruyendo esa historia agreste, reproducida a través de mitos, cultos, ritos y en fin, de toda esa amalgama de modelos de pensamiento paridos desde nuestras ignorancias, las cosas seguirán siendo más complejas de lo que deberían ser y, seguramente, bajo esos continuos dilemas seguiremos rindiéndole más culto a la muerte, que a la vida.

Seguramente por ello, nos empeñamos en promover de alguna manera en algunas de estas páginas la esperanzadora mirada para compenetrarnos con esa propuesta general de la Creación que nos invita a la sana convivencia, esa que rechazamos por nuestros pensamientos irracionales egoístas e individualistas.
En tal sentido, se trata de aislarnos de tantos sesgos y de trasformar viejos paradigmas.

A esta altura de esta lectura anhelamos que todos seamos más conscientes de la importancia de usar de una mejor forma nuestro lenguaje, ese que quizá por ser tan limitado, no explica lo ilimitado, pero que debe acercarnos para entender el amplio e ilimitado horizonte de la comunicación a la que estamos sujetos, pese a que desde nuestras delimitaciones denotamos que es más que la convivencia armónica, las conveniencias cacofónicas nuestra principal búsqueda.

Algunas culturas ancestrales, en medio de sus distorsiones, alucinaciones y raciocinios, nos lo ratifican, y algunas de ellas, sin siquiera experimentar nuestros actuales conflictos, ya comparaban nuestras actuales perspectivas de vida con un sueño o una ilusión disfrazados de pesadillas. Pareciéramos coexistir en una “realidad virtual” nada relacionada con lo que realmente acontece a nuestro alrededor, pero que frente a nuestros pensamientos, palabras y “acciones” es para nosotros la única posible.
Por ello la invitación a despertar de esta vida debe conducirnos a la búsqueda de unas sanas interrelaciones.

Bajo esa y otras miradas, necesitamos acercarnos a unas fraternales interacciones plagadas de serviciales intercambios que nos posibiliten otras perspectivas más trascendentes; pretendemos con esas mejoradas reflexiones llenarnos de nuevos significados sobre lo que suponemos debemos ser, tener y hacer. Lo que, lógicamente le debe dar otros sentidos a nuestras coexistencias.
Con esto no queremos decir que este sueño actual, reconocido como nuestra única realidad, no pueda ser válido. Es más, para nosotros es la mejor alternativa que tenemos. Así que debemos asumirla y vivirla.

Lo incoherente sería, que sabiéndonos vivos desde esa nueva lógica, sigamos insistiendo en no darle valor a esta vida, priorizando a la muerte, como sucede en algunos casos.
Es absurdo que por estar tras el más allá, descuidemos temas trascendentes de este más acá, que incitan a degustar cada circunstancia percibida como real y por lo tanto a disfrutar cada una de esas vivencias que el día a día nos ofrece.
Léase bien que escribimos DEGUSTAR y no disgustar como parece que históricamente lo leyéramos.

Claro que la muerte es otra realidad que debemos atender, pero quizá si nunca logremos saber mucho de ella. Lo lógico y más sano es dedicarnos a la vida y sus realidades. Incluso aun suponiendo que de ésta todo lo entendemos, valdría la pena aplicar, por lo menos en nuestro día a día, algunas de estas propuestas interrelaciónales, antes que seguir dedicados a tantos otros distractores separatistas.

No lo podemos negar, la muerte es algo evidente que nos sofoca, pero no ganamos mucho con enfocarnos en ella descuidando lo que sí tenemos, que es esta vida.

Algunos pensadores han elaborado reflexiones convincentes para deducir que si todo se acaba aquí y la muerte es inevitable, será entonces, también, lógico que no le encontremos sentido a nuestras coexistencias; sin embargo, no podemos dejarnos contaminar de dichos miedos, ignorancias, ausencias e inconsecuencias. Debemos más bien, darle más valor a cada instante vivido. Y es que si nos dejamos guiar por nuestros desconocimientos, seguiremos divagando en especulaciones y alucinaciones.

Al aceptar la realidad que tenemos, debemos hacerla más grata y es allí donde aspiramos enfoquemos nuestras interrelaciones, dándoles todo un sentido.
Por ello para nosotros, los verdaderos propósitos a desarrollar en nuestro paso por este mundo, están intrínsecamente ligados al propio acto de vivir, que incluso se convierte en un valor positivo al proyectarse como un disfrute de nuestro día a día.

Sospechamos que el valor de la vida es coherente con la aceptación de muchas cosas, desde distintos enfoques.
No quiere decir esto una negación de la muerte, sino la posibilidad de sentirnos aquí y ahora como seres dignos de estar coexistiendo en este plano de vida.

Y aunque podemos deliberar al respecto, llenándonos de miles de términos, creencias y contextos, no se trata eso. Lo ideal es concentrar nuestras fortalezas en lo que si tenemos, es decir, los próximos con quienes coexistimos. Aceptar el disfrute de cada instante vivido debe a la vez ayudarnos a explicar lo que somos.

Algunas personas se encuentran en contradicciones al respecto, por el solo hecho de cuestionarse día a día sobre quiénes somos; por ello intentan identificarse con nombres, apellidos, posiciones sociales, tenencias, posesiones, títulos, atributos físicos, incluso con actividades cotidianas que pueden reflejar en parte lo que hacemos, pero no explican eso que somos. Desafortunadamente, vivir dependiendo de dichos aspectos para podernos sentir vivos y valorar nuestra esencia, puede ser otro craso error.

Intentar, desde aquella lógica filosofal, encontrarle sentido a nuestras coexistencias, probablemente seguirá llevándonos al plano donde muchas personas constantemente andan, buscando la aprobación de los otros, para tener un punto de referencia o de seguridad.
Saber quiénes somos, no se relaciona con definir los defectos y las virtudes que nos constituyen. Esas actitudes tampoco hacen parte de nuestra esencia, por lo que podemos y hasta debemos transformarlas.

Hay rasgos que nos caracterizan y nos proyectan ante los demás, es cierto, pero esa escala de valores emite simplemente juicios; incluso depende de nosotros si los establecemos como pautas o referencias para con los otros, en ese intento contradictorio de vernos a través de los demás y proyectarnos a través de lo exterior.

Como lo hemos venido explicando, es probable que nuestras limitadas palabras y los sesgados pensamientos, frente a muchos desconocimientos que sólo nos "cargan", no logren explicar la mayoría de las inquietudes con las cuales coexistimos. Eso no significa decir que debemos seguir negándonos o simplemente otorgando a creencias absolutas, perspectivas sin sentido.
Tengamos, además, en cuenta que algunas de éstas hacen referencia solamente al caos, a la nada, a lo inexistente, y ello, simplemente porque no tenemos si quiera la capacidad de imaginarlo.

Aceptando nuestras milenarias ignorancias, alejémonos de buscar definirnos; más bien degustemos hasta de lo que no sabemos si existe. Tal vez esa histórica y ancestral invitación de "conócete a ti mismo", deba llevarnos lentamente a redescubrirnos, como seres de interrelaciones, encontrando más que respuestas a nuestros conceptos, claridades internas sobre el valor de nuestras vidas y las de nuestros próximos y semejantes.

Se trata, en todo caso, de degustar nuestro día a día a través de todo aquello que nos produce satisfacción. Sí, de cada ser vivo con el que cohabitamos.

Hoy en día por lo general cada acción no cumple con mayores propósitos; esto nos debe motivar a encontrarle sentido al hecho de lograr sanas interrelaciones iniciadas desde ese vínculo que nos debe llenar a nosotros mismos.
Seguir atormentándonos por respuestas a interrogantes tan trascendentales no es tan válido, por ello en nuestro caso preferimos generar reflexiones para redescubrir más allá de quiénes somos, la posibilidad de satisfacernos con lo que creemos ser.

Nuestra mayor búsqueda se enfoca entonces en redefinir el qué hacer para lograr esos objetivos interrelaciónales. Con ello sospechamos que se aumentarán nuestras probabilidades para futuras decisiones, frente al bienestar particular que está inscrito en cada una de nuestras relaciones generales.

Estamos convencidos, y así lo queremos pregonar, que vivimos para compartir con este todo y con todos los que hacen parte de esta Creación, incluso entendiendo que, conscientemente, no logramos percibir sino un mínimo porcentaje de dichas interacciones.

Sí, somos seres de interrelaciones y debemos sentirnos útiles a esos intercambios donde tenemos la posibilidad de lograr una armonía o por el contrario, seguir promoviendo el caos y las agresiones que lógicamente también nos afectan e infectan.

Como ya lo analizamos, todo lo que sucede a nuestro alrededor es un reflejo de nuestros propios pensamientos. Por lo tanto si en cada interrelación seguimos viendo caos y problemas, lo que necesitamos no es tanto cambiar de espacios e interrelaciones, sino de perspectiva personal. Tengamos en cuenta que, regularmente, sólo estamos reproduciendo lo que llevamos dentro de nuestro universo de ideas.

Y así como hemos dicho hasta el cansancio que somos seres de interrelaciones y que, además, somos lo que pensamos, también nos reiteraremos en expresar que somos mucho más de aquello en que nos hemos convertido como producto de mantenernos en nuestros históricos desconocimientos.
Bajo todas esas desilusiones no vemos a los demás como realmente son, sino como los queremos ver y como les queremos interpretar.

Esta visión nos debe llevar a adquirir más y nuevos reconocimientos inicialmente alrededor de nosotros mismos, intentando que estos sean proporcionales a nuestras búsquedas, que deben coadyuvar para el crecimiento de nuestro ser consciente y no para el fortalecimiento de nuestras históricas ignorancias plagadas de posesiones y posiciones.

Se trata, por lo tanto, de un reconocimiento como humanos y no de seguir en diplomas, honores o aplausos sin sentido, que finalmente sólo distraen nuestros sentidos.
No nos cansaremos de insistir en que debemos hacernos conscientes de nuestras inconsciencias, buscando lograr sanas interrelaciones, fraternales interacciones, serviciales intercambios, que se deben traducir en conceptos de una felicidad que consiste en vivir en paz, especialmente con nosotros mismos.

Nuestra vida es aquí y ahora.
Seguir dependiendo de acontecimientos futuros y de expectativas e ilusiones mal sanas, que regularmente no concuerdan con nuestras vivencias y menos con esos comportamientos de terceros, sólo nos conduce a andar reviviendo distorsiones mentales producto de nuestras propias frustraciones.

Es probable que pese a nuestros avances, aquí plasmados, algunas cosas de lo exterior sigan afectándonos, pero es nuestro deber empezar a asumir el reto de no dejar que éstas nos infecten, pues eso si depende de nosotros.

Lo ideal es no seguir sintiéndonos presos de esa “realidad virtual” que nos asfixia.
Aceptemos que nuestros pensamientos se asemejan a un proyector que enfoca desde nuestro ser interior hacia el exterior, una realidad aparente que nos refleja lo que estamos viviendo, pero dicha alucinación desdice de lo que realmente puede estar sucediendo tanto en ese universo exterior, como en nuestro ser interior.

De allí que de vez en cuando, tal como hacemos con nuestros televisores, deberíamos alejarnos de dicha pantalla para poder percibir otra perspectiva menos virtual de lo que nos está aconteciendo.
Abrir nuestros sentidos y percepciones, es el reto, para valorar más todo lo que la vida, en su estado natural, nos ofrece y que por nuestras programadas percepciones ni siquiera nos permitimos capturar por percibirlo de antemano como insignificante.
Incluso si no queremos apagar ese visor, cambiémoslo de canal como lo hacemos con nuestro cajón mágico y su morbosa programación.

Somos seres de interrelaciones y nada nos pertenece, pero nosotros le pertenecemos a la vida.
Por ello, somos mayordomos de ésta y de nuestro cuerpo, al que algunas personas reconocen como un templo del espíritu.
Lo que quiere decir que sí podemos degustar de aquello que temporalmente se nos permite crear como pensamientos, palabras y acciones, y de nuestro mayor don que se encuentra en la posibilidad de recrearnos libremente en todo aquello que ha sido creado; así que es tiempo de disfrutar de todo con lo que convivimos.

Asumir el reto de ser consecuentes y responsables con ese don, implica reconocer, que no somos dueños de nada, pero sí depositarios de todo.
Conocernos y reconocernos como humanos, haciéndonos eso sí, dueños de lo que pensamos, sentimos y decimos, sería un mejor punto de enfoque.
Ello implica equilibrarnos para cada interacción, evitando seguir siendo guiados por los demás, especialmente si esos seres nos hacen ver que ni siquiera tienen claro para donde van o dónde están. Aceptémoslo, si algo nos está agrediendo, es nuestro deber lograr crecer a través de lo que enseña esa situación.

Es claro que éstas no son más que visiones o máximas –si se nos permite el término– que deseamos exponer para cerrar este texto, dentro de la búsqueda general de consolidar unos

hábitos que, incluso, en su forma pueden ser más de diez, pero que en su fondo intentan exponer una serie de reflexiones que deben redundar en nuestro bienestar general.

No podemos dejar de agradecerles a todos aquellos que practicaron la mayoría de tareas, aquí expuestas, anhelamos estos ejercicios hayan generado trasformaciones contundentes en quienes les asumieron, estamos incluso convencidos que este grupo ha dejado de ver muchas circunstancias adversas como tragedias. De no ser así, seguiremos reproduciendo desilusiones y conflictos nada relacionados con nuestra real esencia.

También aspiramos que cada lector haya redescubierto que no podemos como humanos seguir alucinando, actuando tras aquello que no nos relaciona con nuestra naturaleza. Ha llegado la hora de transformar todas esas visiones agrestes que nos distancian y aíslan hasta de nosotros mismos.
A partir de este aquí y este ahora debemos percibir la oportunidad de sanar nuestras relaciones, nuestras palabras, nuestras emociones, nuestros recuerdos, nuestras vidas gracias a nuestras sanas y fraternales interrelaciones.

Estamos convencidos que la única forma de lograr cambios individuales es transformando todo aquello que regularmente nos sofoca y que hace parte del universo interno que reconocemos como nuestros pensamientos.
Desde dicha óptica, es oportuno trasformar nuestra forma de pensar, de creer, de decir, de sentir, de actuar y lógicamente de interrelacionarnos con los demás.

Si seguimos haciendo lo que históricamente a diario hemos hecho que ha sido agredirnos y matarnos, actuando hoy de la misma forma como siempre lo hacemos y que incluso criticamos, es poco probable el logro de los resultados diferentes que anhelamos.
Vinculémonos con la vida.
Permitamos que esa sensación de reencuentro con el todo nos llene. A eso algunos lo llaman amor, fuerza motriz que nos aleja de todas las ignorancias reproducidas como miedos. Y ello no demanda nada distinto a dejarnos guiar por su fluir.

Como lo explicamos en profundidad, este vínculo perfecto nos aísla de aquellas expectativas egoístas que no nos permiten ver más allá de ese mundo de desilusiones y nos induce también, a evitar tanta dependencia y tantos apegos.
Reconozcamos que somos seres interdependientes y por ende, libres de escoger y autónomos para no depender de tenencias.

No podemos seguir dejando que nuestra felicidad esté ligada a la de los demás, y menos seguir siendo influencia negativa para los otros, cuando realmente tenemos tantas cosas maravillosas por aportar.
Se trata de crecer a diario, dándonos cuenta de que entre más mejoremos y nos vinculemos, más nos integramos a los demás y ellos a nosotros.
Es el momento de reencontrarnos con la misma creación.

Somos conscientes de que algunas de las expresiones, aquí plasmadas, suenan muy bien, pero se hacen difíciles de llevar a nuestras realidades cotidianas, pero también que todo es parte de procesos, por lo cual les rogamos que no esperen cambios inmediatos y mágicos. Hay que vislumbrar pequeños actos a diario, que al convertirse en continuos, arrojarán más temprano que tarde, los logros que anhelamos.

La misma vida nos ofrece la oportunidad de dejarnos tocar por nuevas interacciones, de forma frecuente, las cuales en sus intercambios pueden aportarnos todos los insumos necesarios para que nosotros también nos trasformemos.
Dejarnos guiar por ese fluir al que llamamos amor, es transformarnos, permanentemente, articulándonos al bienestar general que es nuestra esencia.

No perdamos de vista que los cambios no nos pueden llevar a pretender ser más que los demás. Se trata de ser mejores y no tanto de ser los mejores. Esa prospectiva ayudará a percibirnos de una manera más humana, a sentirnos luz en medio de tantas oscuridades e ignorancias que nos sofocan. A cooperar con ese todo, como una propuesta magnánima para dar sentido a lo que hago y soy: a mi vida.

Nos estamos autoaniquilando como producto de las ignorancias y especulaciones que reproducen nuestros desconocimientos. Es, entonces, básico dejar de vernos como objetos de los cuales deseamos ser propietarios y nos percibamos como sujetos, evitando apegos, miedos, conflictos, egoísmo, todo aquello que nos aísla de la posibilidad de reencontrarnos.

Como ya lo debemos tener muy claro, si no estamos degustando de nuestras coexistencias es probable que debamos revisar aún más todas nuestras creencias y visiones con respecto a los propósitos de nuestras vidas. Algunas de ellas, muy equivocadas por cierto fueron programando nuestros días y no nos permiten ver las cosas como son, sino como esas supuestas realidades las proyectan.

Este es el mejor momento para reflexionar sobre el valor de nuestras relaciones disfrazadas por momentos de creencias y encontrarnos con sus verdaderos aportes.
Empezar a repensar y replantear algunas de esas sesgadas visones, es la única manera como, cambiando nosotros, podremos advertir que el mundo externo también lo está haciendo.

Bajo esas luces necesitamos que cada párrafo de este texto haya cumplido con la intención inicial de lograr una nueva mirada sobre la vida y sobre los conflictos que regularmente la enturbian.

En una sociedad como la nuestra donde cada quien pretende tener su verdad, es imprescindible asumir la belleza de la diversidad, dejando que sea el diálogo y sus argumentos, los que expongan en esos aspectos diferentes, los acuerdos a los que no podemos ser indiferentes.
Seguir asumiendo como verdad que tenemos la razón y que son nuestros pensamientos los que deben gobernar la vida de los demás, es uno de los tantos errores que históricamente hemos reproducido.

Recordemos que muchos de esos pensamientos ni siquiera son nuestros sino que hacen parte de una memoria colectiva que ha perpetuado, incluso, a través de nuestros propios desconocimientos, un modelo mental que pese a estar equivocado nos sigue delimitando.
Así las cosas, reproducimos lo que esos ancestros inculcaron como sus verdades y aunque poco a poco se han ido desvaneciendo algunas de esas premisas. Varios de esos conceptos, producto de especulaciones e ignorancias, aún dominan nuestros modelos sociales.

Pero para no sonar apocalípticos, es mucho lo que hemos crecido y más las oportunidades que tenemos de mejorar.
Son nuestras actitudes, pensamientos y nuestro lenguaje los que debemos cambiar. Por lo tanto, no debemos seguir enjuiciándonos y maltratándonos, por el contrario, tenemos que asumir diálogos y acuerdos para trasformar esas posturas equivocadas que nos distancian y nos llenan de conflictos.

La vida, a diario, nos otorga la hermosa posibilidad de mejorar nuestras relaciones, no sólo para fortalecer nuestro propio sentido sobre ellas, sino a la vez para enaltecer las coexistencias de los demás.
Bajo ese lema, a cada instante se nos ofrece una posibilidad para ser mejores personas; esto se traduce en degustar y retroalimentarnos de cada intercambio posible, sabiendo que, así como nosotros, también los otros están intentando dar lo mejor de sí mismos.

Si tal es nuestra búsqueda grupal, es muy probable que todo cambie y nuestras relaciones sean más afectivas y dinámicas; que además, con ello nuestro presente se transforme y a la vez se nos proyecte un mejor futuro.

No podemos obviar que nuestros pensamientos pueden reorganizarse y que ello afectará directamente a ese mundo exterior, al que regularmente dejamos de percibir como puede ser, por estar distraídos y embebidos con nuestras rutinas, que no son tan veraces.

Hay que despertar a la vida, lo cual implica no dejarnos decaer. Evitar seguir hundiéndonos en el fango de nuestras ignorancias, salir de todas esas oscuridades y ausencias que nos separan hasta de nosotros mismos.
Debemos reencontrarnos con nosotros y con la misma Creación.
Se trata, entonces, de aceptarnos, sacar de muy adentro de nosotros todo aquello que no nos permite vernos como realmente somos. Evacuar todo lo que no nos posibilita percibir esa luz que, estando en nuestro interior, debe alumbrar nuestra vida.

Abracémonos a la posibilidad de dejarnos guiar por el amor y por las sanas interrelaciones; sí, es el momento de vivir en armonía y ello depende exclusivamente de nosotros.

Y es que así como aceptamos que para pelear se necesitan dos, debemos asumir que para que haya convivencia se debe llegar a acuerdos sobre nuestras conveniencias con esos próximos. Por ende, aunque sigamos culpando e insistiendo que no somos felices por culpa de los demás, realmente debemos asumir que no lo somos, porque no le encontramos sentido a nuestras vidas y nos excusamos para ello en los otros.

Si logramos entendernos y nos libramos de tantos miedos o apegos, probablemente todas esas tensiones desaparecerán y nos permitiremos degustar de nosotros mismos y, por ende, de los otros.

Estamos llamados a lograr una vida en armonía, plagada de sanas interrelaciones fraternales que reproducen la vida. No podemos seguir haciendo caso a quienes en sus ignorancias prefieren promover y proponer el caos, la desinformación y la adversidad.
Antes, debemos aprender a examinar las palabras de quienes pretenden imponer su versión, para dilucidar que quien nos quiere confundir regularmente no sabe lo que está expresando y está verdaderamente confundido.

Los grandes dilemas de esta humanidad han sido paridos en nuestras mentes, lo que amerita que revisemos esos pensamientos pues es allí donde hemos ocultado nuestros grandes miedos e ignorancias, transfiriéndolos de generación en generación.
Con esos sinsentidos nos hemos autoprogramado para ser infelices, sufrir, autoaniquilarnos, simplemente porque quienes incorporaron en nuestra memoria colectiva esas versiones, no conocían otras opciones.

Hoy tenemos la posibilidad de reprogramarnos y con ello proyectarnos a través de ideas diferentes, alejadas de aquellas que milenariamente han disfrazado los sueños como pesadillas y las verdades como engaños.
Reiterémonos en algo hasta que lo comprendamos: no necesitamos de nada exterior para ser felices.

Nuestras propias necesidades básicas, pese a la proliferación de personas, se pueden satisfacer con pocos elementos.
Lo curioso es que somos nosotros los que seguimos generando satisfactores que sólo nos hacen seres más insatisfechos.

Nada del universo puede ser visto como aislado y lejano y aunque nada exterior nos puede llenar, todo nos complementa. Entendamos que nuestro vacío es una ilusión existencial y, por ende, infinita. Lo que realmente necesitamos para sentirnos plenos, es vincularnos al todo y ello se logra a través de nuestras interrelaciones armónicas.

Seguir enfocados en lo que no tenemos y nunca tendremos, pues nada nos puede pertenecer, es ilógico.
Así que hay que disfrutar de este eterno aquí y ahora, que la vida nos ofrece, entre otras cosas porque no podemos determinar si tendremos un después.
El mañana del que tanto presumimos es tal vez la más grande de nuestras incertidumbres.

Seguir perpetuando miedos, preocupaciones, ataduras, conflictos y culpabilidades, es permanecer retroalimentándonos en nuestras ignorancias o especulaciones, lo cual también es poco sano.
Cambiar ese modelo mental que por siglos ha cogobernado nuestras coexistencias, es una tarea loable que debemos asumir para romper esta saga y así dejar a las nuevas generaciones una mejor perspectiva con respecto a la vida.

Todos nuestros presupuestos de vida son transformables.
Podemos ver el mundo desde otras nuevas lógicas. Ello implica percibir nuestra dimensión egocentrista individual en este aquí y en este ahora, desde unos mejores contextos. El mundo será como lo queramos ver y hacer de él, lo que deseemos en común que sea.

No se trata entonces de cerrar los ojos y quedarnos inmersos en nuestro universo interior, sino más bien de abrir nuestras mentes para proyectar estas nuevas ilusiones y compartirlas por lo menos en nuestro mundo exterior.
Si algo nos está molestando o agrediendo, los únicos responsables somos nosotros mismos. Dejemos que esta nueva propuesta interrelacional se adhiera a nuestra mente y, por ende, reproduzcámosla y magnifiquémosla, para dar más espacio a nuevas y mejores reflexiones y percepciones.

Nos domesticaron para comportarnos de una forma que simplemente nos ata a más miedos. “Vistieron” nuestros entornos de problemas, casi que insalvables. Pero si nos permitimos transformar incluso la forma de entender esos dilemas, notaremos que todo ello no es sino otra de las muchas ilusiones que coexisten en nuestros lóbulos como si fueran reales.

Desde esa misma postura aceptemos, también, que cuando nos aferramos a algo, simplemente tenemos miedo a reconocernos. No es posible apegarnos de nada, ya que en el fondo nuestras percepciones son ilusorias.
Si seguimos “atados”, incluso, a deseos, ello solo nos indica que estamos en la dimensión equivocada, buscando a través de ella una percepción distinta que no nos puede ofrecer otra cosa más que desilusiones.

Desde nuestro mismo ser interior se nos demuestra que contamos con un universo esplendoroso el cual comparte todo lo mejor para que podamos coexistir. Una Creación ordenada que nos da lo suficiente para nuestra armónica coexistencia.

Volquemos entonces nuestra atención hacia esa dimensión de vida aislándonos de tantas ilusiones que nos atan a la muerte, estado inexplicable, que sólo denota nuestro temor frente a unas transformaciones futuras, y en algunos casos una pérdida de esperanza, pues deseamos tener aquello con lo cual no podemos llenar nuestros verdaderos vacíos.

El concepto actual de muerte induce a nuestra mente a proyecciones de tiempo que son tan relativas como nuestras creencias. Tal vez la muerte sólo es una trasformación física y probablemente apenas exista en nuestro universo mental. En esta “realidad” que nos construyó nuestra memoria colectiva y su lenguaje.

La dimensión de los sueños y las fantasías no es más que eso, así que tenemos la posibilidad o no de darle rótulos de verdad a esta. No obviemos que todo se inscribe en nuestras mentes, así que no es sano dejarnos gobernar por realidades ilusorias.

Estamos tan alejados de la creación, que nos cuesta aceptar que aunque podemos alimentarnos de esas raíces genealógicas, también tenemos la opción de sembrar nuevas semillas de esperanza. No es coherente que prefiramos retroalimentarnos de la nada que nos agobia.
Por el contrario, este aquí y este ahora nos entrega la posibilidad de restablecer nuestras relaciones con nosotros mismos y con los demás y la potestad de lograr reencontrarnos conscientemente con todo lo que la vida nos ofrece.

Si seguimos viviendo en la dimensión de nuestras inconsciencias, será lógico que nos sigan cogobernando alucinaciones y decepciones, como parte de esa memoria colectiva producto de tantos desconocimientos y especulaciones.

Hagamos realidad nuestra misión de valorar cada instante y circunstancia para encontrar sentido y propósito a lo que suponemos ser y sentimos tener. Permitir conocernos y reconocernos a través de todo lo que nos rodea, nos ayudará entonces a encontrarle sentido a nuestras coexistencias actuales; a sentirnos parte y no aparte para pasar de los pensamientos que albergan sanos deseos, a las acciones fraternales que trasformarán nuestro mundo.

Es preciso que aprendamos a no dejarnos gobernar sólo por ese modelo mental conductista, producto de la reproducción de un lenguaje donde la explicación de la vida ha sido determinada por nuestros ancestros. Permitámonos emigrar a los dominios de las sanas interrelaciones, que nos vinculan al amor y por ende a la creación.

Sí, la principal necesidad que debemos atender es la de amarnos. Amor, que a diferencia de tantos apegos que históricamente hemos confundido con ese vínculo perfecto, nos insiste en omitir nuestras ausencias, desconocimientos, ignorancias, especulaciones o miedos, para asumir esa maravillosa herramienta que nos integra a la vida.

Seguir adjudicando el poder a un pensamiento sesgado por nuestros desconocimientos, hace casi que imposible que pueda brillar desde nuestro ser interior esa luz de amor.
Esas oscuridades y ausencias disfrazadas de egoísmos, seguirán exigiendo que sean otros los que cambien, quienes den y se acerquen. Nosotros, en cambio, bajo dicha actitud preferiremos seguirles percibiendo como separados a nuestras propias búsquedas.

Por lo tanto, vinculémonos a la vida a través del amor que al fluir permite que cada circunstancia cobre un nuevo sentido.
Dejémonos provocar incluso, por ese desconocido sentimiento que al invadir nuestras percepciones, expectativas y búsquedas, nos obsequiará un nuevo sentido.

La vida es un don; no hay mayor regalo que amarnos a nosotros mismos tanto como a la Creación y a través de ella a nuestros PRÓXIMOS.

“Haced morir, pues, lo terrenal en vosotros”.
www.cotidianidades.com.

Cuentan que en una cotidianidad, en el vientre de una mujer embarazada se encontraban dos bebés y el uno preguntó al otro: - ¿tú crees en la vida después del parto? - Claro que sí. Algo debe existir después del parto. Tal vez estemos aquí porque necesitamos prepararnos para lo que seremos más tarde. - ¡Tonterías! dijo el primero, no hay vida después del parto. -¿Cómo sería esa vida? - No lo sé pero seguramente... habrá más luz que aquí. Tal vez caminemos con nuestros propios pies y nos alimentemos por la boca. -¡Eso es absurdo! Caminar es imposible. ¿Y comer por la boca? ¡Eso es ridículo!, el cordón umbilical es por donde nos alimentamos. Yo te digo una cosa: la vida después del parto, está excluida. El cordón umbilical es demasiado corto, incluso nadie ha vuelto nunca del más allá, después del parto. El parto es el final de la vida. Y a fin de cuentas, la vida no es más que una angustiosa existencia en la oscuridad que no lleva a la nada. - Bueno, yo no sé exactamente cómo será después del parto, pero seguro que veremos a mamá y ella nos cuidará. - ¿Mamá? ¿Tú crees en mamá? ¿Y dónde crees tú que está ella? - ¿Sabes?... Yo pienso que hay una vida real que nos espera y ahora solamente estamos preparándonos para ella...

www.cotidianidades.com

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

Regularmente este tipo de textos no cuentan con ninguna fuente Bibliográfica: lo sabemos. Sin embargo, sentimos que hemos aprendido algo de todos los autores que referenciamos, por lo tanto, quisimos reconocerles a estor por “habernos permitido” expresar alguna de sus ideas o pensamientos similares trascritos de una u otra forma en estas líneas. Así que al reproducir algunas de sus reflexiones esperamos igualmente estar haciendo honor a sus propuestas.

Bajo esa mirada queremos registrar la mayoría de los autores que sentimos han enriquecido estas páginas.

VIRSAP

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Atehortua Cruz, Adolfo León,(1997),*Teoría del Conflicto en Colombia*. Universidad del Valle.
Ayara Domingo, (2205), Filosofía para Vivir Mejor. Editorial Magisterio.
Bach Richard, *Juan Salvador Gaviota.*
Ballen, *Hay que dejar a Dios ser Dios*.
Bandler, R. y Grinder, J. - Introducción a la PNL, (1975), La *Estructura de la Magia (I y II).* Editorial Cuatro Vientos. Santiago de Chile.
Bourbeau, Lise, (2005*) Cinco Heridas del Alma que Impiden ser Uno Mismo*. Editorial OB STARE
Carnegie, Dale, *Cómo Ganar Amigos e Influir en las Personas*.
De Mello, Anthony, *Despierta. Charlas sobre espiritualidad.* J. Francis Stroud, S.J. De Mello Spirituality Center Universidad Fordham Bronx, Nueva York.
Covey, Stephen R., *La Tercera Alternativa*.
De Gregory, Waldemar y Sant´Anna, Silvio, (2002), *Proporcionalismo o Caos*. Sao Paulo: Lorosae,
De Saint Exupery, Antoine, *El Principito*
Dostoievski, Fiódor , *Crimen y castigo*.
Dyer, Wyne. *Tus zonas erróneas*
Freire, Paulo, *Pedagogía de la indignación*, Ed marata segunda edición Madrid España
Fisher, Ury, Patton, 2002, *Obtenga el sí: el arte de negociar sin ceder***.** Gestión 2000.com, Barcelona
Folberg y Taylor, *Mediación Resolución de Conflictos Sin Litigio.*
Gandhi, Mahatma, *India of MyDream*.
Gibran, Jalil, *El Profeta*
Goleman, Daniel, *Inteligencia Emocional.*
Ingenieros, José, *El hombre Mediocre*
Joseph Schwartz, David, *La magia de pensar en grande*. Aletiha Cia Editorial según acuerdo especial con Herrero Hermanos Sucs., S. A.
Jung, Carl, *Simbología del Espíritu***.** México: Fondo de Cultura Económica
Kiyosaki, Robert, *Padre Rico Padre Pobre***.**
Lara Castilla, Alfonso, (1998), *La Búsqueda***.**
Lederach, Juan Pablo, *El pequeño libro de la transformación del conflicto*. Buenos Libros, 2003.
Littauer, F., *Enriquezca su Personalidad*.
Maturana, Humberto, *Origen de lo Humano en la Biología de la intimidad***.** Ed. Instituto de Terapia Cognitiva, Santiago.
Max-Neef, Manfref, *Desarrollo a Escala Humana*.
Mcluhan, M., *La comprensión de los medios como extensiones del hombre*. Barcelona: Paidós. (2002, 1964).
Morin, Edgar , *Los 7 Saberes Necesarios para la Educación del Futuro*.
O'Connor, J. y Seymour, J., *Introducción a la Programación Neurolingüística*. Editorial Urano. Madrid. 1993.
Og Mandino, *El Vendedor Más Grande del Mundo*.
Ovalle, Ramiro, *La Cátedra de la Paz*
Reina Valera, *La Santa Biblia*. 1960.
Redorta, Josep, *Aprender a Resolver Conflictos***.** Paidos.Ibérica, 2007
Restrepo, Luis Carlos, *El derecho a la ternura*.
Rodo, Jorge Enrique, *Ariel*
Ruiz, Miguel, *Cuatro Acuerdos*. Ediciones Urano, S.A. Aribau, Barcelona
Savater, Fernando, *Ética para Amador*

Intentemos elaborar por lo menos diez compromisos que asumiremos a partir de la fecha. Y que además nos proponemos revisar regularmente para poder medir lo aportado por este texto, sabiendo que se trata de convertir lo aprendido en hábitos.

Compromiso 1: _____
_____
_____

Compromiso 2: _____
_____
_____

Compromiso 3: _____
_____
_____

Compromiso 4: _____
_____
_____

Compromiso 5: _____
_____
_____

Compromiso 6: _____
_____
_____

Compromiso 7: _____
_____
_____

Compromiso 8: _____
_____
_____

Compromiso 9: _____
_____
_____

Compromiso 10:_____
_____
_____

Luego de escribir estos compromisos para afrontar en nuestros siguientes días, permitámonos intentar que otras personas con quienes convivimos, degusten de lo aportado por este texto.

Este texto aspira haber logrado a través de cada una de las reflexiones aquí proyectadas, ese objetivo de trasformar algunos comportamientos que en ocasiones disfrazados de hábitos le quitan el sentido a nuestras vidas.
De ser así anhelamos no solo que lo multiplique en sus acciones cotidianas, sino adquiriendo nuevas copias originales del mismo y porque no; obsequiándolas a sus amigos.

Hermosa tarea esta de ser guías y ejemplos para nuestros PRÓXIMOS.

En esta búsqueda hemos llevado los Diez Hábitos Saludables para la Trasformación de Controversias a una serie de seminarios talleres que se vienen dictando en diferentes lugares y a un público en general.
Por lo tanto, si desea acompañarnos en uno de estos ejercicios e incluso ser el organizador en tu ciudad, sector, región o empresa de uno de estos encuentros de crecimiento personal y grupal; contáctenos al correo electrónico:
virsap67@gmail.com
para que podamos concretar dicho encuentro.

INSTANTES

¡No sé cuántos instantes me quedan por vivir!
Más sí que éste lo quiero degustar como si fuera el último.
Afortunadamente he ido comprendiendo que cada vez
son menos los instantes que me restan,
pero más la oportunidades de valorarlos realmente.

Por ello,
ante la inquietud constante que me asolaba suponiendo que éste,
era solo un instante más de vida, asumo ahora a conciencia:
que, por el contrario, puede ser un instante menos.

Por fin percibo,
que no tengo una sola razón que me lleve a obviar
las enseñanzas de los muchos instantes compartidos.
Y esa perspectiva me otorga ahora
cientos de nuevas motivaciones para abrazarme
a esos mejores momentos que deben llegar.

Entiendo además y espero no sea tarde
que es indispensable paladear esa maravillosa secuencia de instantes
que nos llevan a declararnos: sin tiempo.
Por lo cual,
estoy presto a acercarme a aquellos espacios
en donde ya no se menosprecien los más maravillosos instantes cotidianos.

Así que aquí y ahora,
no quiero desperdiciar mis nuevos y mejores instantes
en discusiones sin sentido,
en encuentros egocéntricos revestidos de alucinaciones,
en comidas selectas contaminadas de engaños
o en viajes exprés donde lo mejor se queda en una foto.

Quiero degustar al lado de quienes me llenan,
de quienes no necesitan otra razón diferente
a saberme parte de sus vidas;
de los millones de seres que aun sin conocerme
me reconocen como parte de ésta Creación.

Es más, deseo, incluso,
disfrutar en la soledad de mi compañía;
antes que sentarme al lado de quienes sólo quieren agredirme,
porque no comparto sus ideales
o porque se sienten amenazados por mi sola presencia.
Siento que tengo mejores posibilidades
aun en aquello que un día califiqué como insignificante.

Por lo tanto;
en este instante considero,
que debo agradecer la oportunidad
que me brinda la Creación en este presente eterno.
Estoy vivo, algo que creo no se comprende con palabras,
pero que me otorga millones de nuevos instantes
para poder hacer realidad algo que hasta ayer
hacia parte de la dimensión de lo imperceptible.

Tal vez por ello,
no deseo seguir los pasos
de esos que creen haber descubierto aquello
en lo que no debimos siquiera fijarnos como metas.
Personas, que desperdiciaron sus mejores instantes
divagando en los sin sentidos de sus alucinaciones e ignorancias.

Me invito, simplemente, a deletrear este instante,
a reconocerme en sus sonidos e imágenes...
en mis nuevas percepciones; revaluando así
lo que por muchos instantes desperdicié.

Aquí y ahora comprendo que aunque éste pueda ser, tal vez,
mi último momento de vida:
será a la vez, mi más preciada oportunidad
para valorar todos las relaciones que se me otorgan a cada instante.

VIRSAP

Ora acción

Te damos gracias Señor,
por cada oportunidad que nos das
de seguir creando y experimentando nuestra existencia.

Gracias,
por ese amor que nos brindas,
por permitirnos recrearnos en tu obra y amarte.

Gracias,
por hacernos hijos.
Te amamos Señor, Padre Santo y hermoso Rey;
en palabra, pensamiento y acción,
porque eres, estás y estarás sobre la misma Creación.

Gracias,
por permitirnos alabar y exaltar tu glorioso e impronunciable nombre.

Gracias,
porque a nosotros viene tu Reino Omnipotente,
cubriéndonos de paz, de gozo, de amor y de fraternidad,
salvándonos de éste universo simbólico imaginario,
que nos limita y hechiza.

Gracias,
porque tu Santo Espíritu nos guía,
protege, alivia, ilumina, libera, consuela,
nos enseña a amar tu santa voluntad,
a obedecerte, sobre todas nuestras expectativas,
pasadas, presentes o futuras.
Y así a unirnos a tus propósitos universales.

Gracias,
por ayudarnos a aceptar las cosas que debemos aceptar
y a cambiar, aquella cosas, que en tu orden
consideras que debemos mejorar.

Gracias,
por darnos a cada instante el alimento
y aliento que necesitamos, hoy, aquí y ahora,
a través de seres que nos lo proveen y/o preparan,
para crecer en ese aprendizaje constante de la vida,
tanto físico, mental y espiritual
que nos ofreces y enseñas, gracias a tu palabra.

Gracias,
por permitirnos reconocernos y entendernos
y por tu infinita misericordia;
obviando nuestras ofensas, deudas y errores,
demostrándonos de esa manera, el valor del perdón,
a través del proceso de interrelacionarnos
con quienes nos hacen daño, nos defraudan o nos engañan
para de esta forma integrarnos al todo,
finiquitando así los efectos del pecado.

Gracias,
Padre, por no dejarnos caer en la tentación
y líbranos de todos los males, conflictos y pecados

haciéndonos instrumentos transformadores de nuestros entornos;
entregándonos para ello ese entendimiento,
las virtudes, dones, y fortalezas que requerimos
para vivir conforme a tus preceptos.

Gracias,
por estar en todos partes, sin ser parte,
porque a través de múltiples circunstancias nos permites
resignificar y editar tantas imágenes,
hechos y palabras que en el pasado
nos han mal formado tu esencia,
posibilitándonos conocernos
a través de tus nuevas y mejores ilustraciones,
siempre acordes a tus promesas,
traspasando así el velo engañador de nuestro egocentrismo.

Gracias,
por limpiar en cada instante nuestra alma,
nuestro cuerpo, nuestro espíritu, nuestro corazón, nuestra mente,
nuestros pensamientos, nuestras palabras, todo nuestro ser y entorno,
de toda carga, enfermedad, conflicto, pensamientos inadecuados,
palabras descontextualizadas, bajos deseos o pesadumbres;
que no cumplen con tus fines purificadores:
llenándonos para ello en todo acto de sapiencia, prudencia y paciencia,
haciéndose con nosotros conforme a tus preciosos designios.

Gracias...
Te damos Gracias a Ti, nuestro Padre, Rey, Señor y Guía.

Mil y mil Gracias...
Por la vida y sus maravillosos instantes eternos
y por permitirnos ser fuentes de amor.

Mil y mil Gracias…

PRÓXIMOS

Diez Hábitos Saludables
para la Trasformación
de Conflictos

VIRSAP

2017