

RECETAS PARA EDUCAR



Otra Navidad es posible

Esta época del año se debe recuperar como un tiempo para pasarlo en familia

Juan Carlos López

Correo electrónico:
juancarlos68vc@hotmail.com

Además de comer, beber, ver la tele y comprar... ¿se puede hacer algo distinto en Navidad?...Yo creo que sí. O al menos, que no sea sólo eso.

Navidad es oportunidad para hacer una pausa, para permitir mirar hacia dentro y coger impulso. Para armonizar nuestro exterior, y equilibrar el interior.

La Navidad hay que recuperarla como un tiempo de familia. Es el momento de hacer la llamada al amigo. De jugar con los niños, de echar unas patadas al balón, unas canastas, unas raquetas, un parchís, de jugar esa partida a la Wii, tiempo para todas esas cosillas para las que nunca encontramos el momento..., de interesarse más por nuestros hijos. De pintar en familia, de contar chistes, de aprender de los niños. De hacer ese pastel a medias, dejando amasar al niño. Toda Navidad tiene que tener momentos de exclusividad con nuestros hijos, de adentrarnos en sus sueños, de compartirlos. De volver a cogernos en brazos, tocarnos, e ir de la mano.

De que la casa suene a música, de cantar, de quitarnos la careta de cabreo permanente, de usar solo el tono de voz que usamos cuando queremos agradar. En Navidad está prohibido gritar con mal humor.

Debemos crear una Navidad que quede grabada en la memoria de los niños y en la nuestra para siempre.

De la lotería, aunque no juguemos. El momento de ver fotos y videos de hace tiempo, de colocarlas, de hacer un Power point familiar, simpático y con música. De pensar en un nuevo proyecto de vida, de leer tebeos, de hacer deporte, de quemar (calorías) antes de comer, De perdonar, de mandar felicitaciones a las personas que queremos, pero felicitaciones de las de siempre, de las de papel, en las que escribir algo más que Feliz Navidad, compartiéndonos, y visualizando la cara de a quien se lo mandamos. Y si son mensajes con el móvil, desde el corazón, no desde la copia enlatada, seamos creativos.

Es tiempo de hacer la lista de lo que nos gusta de los demás, la lista de los deseos. Tengamos en cuenta que lo que no seamos capaces de soñar, nunca sucederá. Es el momento de escribir la carta a los Reyes Magos, de echarla y de creer en ellos.

De visitar a los abuelos, de visitar a quien esté en el hospital, y de dar una vuelta por el cementerio, con una flor en la mano. De recordar a los que ya cruzaron la puerta.

Es un tiempo para el contacto, y mucho tacto, de abrazar, de besar, de tratar a los demás como si fuera su última Navidad, no sea que acertemos. El

de salir a la calle, y pasear, pararnos en los escaparates, ver la luces.

Si tenemos creencias, es el momento de realizar prácticas espirituales en familia. De ver nacimientos y fijarnos en el detalle que el artista puso con espera, esa lucecita, esa figurita escondida, ese detalle en la casita.

De regalar "píldoras para el corazón", como: un pequeño desayuno especial, unas caricias acompañadas de una sonrisa, volver a escuchar la historia que tantas veces hemos escuchado en boca del abuelo. Es el momento de barrer y fregar el corazón, de limpiar la mente. De mantener los pensamientos puros, las palabras de verdad y las obras bondadosas, de ser delicado con los acontecimientos de la vida, incluso, en la inconsideración de los otros. De ponernos a un lado para pensar

en la felicidad de nuestros hijos, en la felicidad de los demás.

QUE EL FUTURO NOS SEDUZCA

De dejarnos seducir por el futuro. Liberar el corazón de odio, y la mente de preocupaciones. De dar más y esperar menos. De dejar que la vida nos despeine.

De ir a ver los juguetes, de compartir los que tenemos, de dar algún juguete a los que no tienen. De poner el árbol, de encender las luces. De encender velas, de cascar las nueces y avellanas mejor que comprarlas en bolsas ya peladas. De poner lo manual frente a lo artificial, lo creado frente a lo enlatado.

De hacer balance: ¿en qué mejoró este año el mundo gracias a mí, cuánto di..., mejoró mi trabajo gracias a mí..., y mi familia..., y mi pueblo...?

Es tiempo exclusivo, revelándonos contra la imposición

comercial: "el turrón" es para Navidad, y solo para Navidad, y Navidad es diciembre y enero.

De comer castañas, de cuidar al perro, de pasear agarrados de la mano, de pasar la mano por el hombro, de chocar las cinco, de echarnos gomina, de arreglarnos la barba, de ponernos guapos antes de salir. De apagar el telediario.

Navidad nos sirve para ver el año que se nos avecina: La comunión de la niña, el cumple del abuelo, las bodas de plata, el nacimiento del bebé, su incorporación al cole, el inicio de la Universidad, el Instituto...

TIEMPO PARA MEDITAR

Es tiempo de meditar (dos de las tres mejores noches para meditar del año están en Navidad y son el 22 de diciembre y el 31 de diciembre a las 12 de la noche), de hacer Yoga. De respirar profundo.

De colocar los papeles de la puerta del frigo, de limpiar el tablón de anuncios, de tirar cosas de los cajones, de romper papeles. De poner muérdago en las puertas, de quemar el antiguo el día 24 de diciembre. De comer poco y beber menos.

Para algunos estará entristecida por momentos en los que se echa de menos al amigo o al familiar que no está ya con nosotros, pero el simple hecho de recordarles, es el mejor regalo que podemos hacerles; el segundo mejor regalo será nuestra sonrisa sincera

TRES PROPUESTAS

Propongo tres cosas en esta Navidad: consigue tres días sin ver la televisión (prohibido los telediarios), tres días sin criticar a nadie y tres días de dar gracias por lo que tienes y por lo que aún no tienes pero tendrás. Para ello busca una pulsera sencilla, colócala en tu muñeca e intenta cumplir este propósito. Si ves que caes y criticas a alguien, cámbiala de muñeca y vuelve a empezar, así hasta que consigas los tres días de regalo de esta Navidad. Y haz pulseras para llevar a los demás este mensaje.

Porque otra Navidad es posible. Hagamos que esta Navidad sea Navidad.

decalogo de serenidad

- Sólo por hoy trataré de vivir exclusivamente el día, sin querer resolver el problema de mi vida todo de una vez.
- Sólo por hoy tendré el máximo cuidado de mi aspecto, cortés en mis maneras, no criticaré a nadie y no pretenderé mejorar o disciplinar a nadie sino a mí mismo.
- Sólo por hoy seré feliz en la certeza de que he sido creado para la felicidad, no sólo en el otro mundo, sino también en este.
- Sólo por hoy me adaptaré a las circunstancias, sin pretender que todas las circunstancias se adapten a mis deseos.
- Sólo por hoy dedicaré diez minutos de mi tiempo a una buena lectura, recordando que, como el alimento es necesario para la vida del cuerpo, así la buena lectura es necesaria para la vida del alma.
- Sólo por hoy haré una buena acción y no lo diré a nadie.
- Sólo por hoy haré por lo menos una sola cosa que no deseo hacer, y si me sintiera ofendido en mis sentimientos, procuraré que nadie se entere.

