

Recetas

para educar

Juan Carlos López

juancarlos68@hotmail.com



Vivimos mejor de lo que pensamos

Es muy común encontrar a muchas personas quejicosas a nuestro alrededor. Pero “objetivamente”, vivimos mejor de lo que pensamos. Al menos, la mayoría de nosotros.

¿Qué quiero decir con “objetivamente”? Muchos de nosotros al abrir el grifo en casa, tenemos agua potable, y no hemos de recorrer kilómetros para conseguirla, incluso podemos elegir la temperatura de la misma. Contamos con calor en nuestras casas. Y, si sentimos hambre tenemos qué comer, incluso podemos elegir, es más, nuestro problema suele ser a veces el “comer de más”. Vivimos en un país, donde en la mayor parte de las poblaciones podemos pasear con seguridad por nuestras calles. Con una policía que nos protege. Si enfermamos contamos con un servicio sanitario que funciona, ante una verdadera urgencia, se moviliza todo el personal para sanarnos. Nuestros hijos pueden ir a escuelas con techo, con calor, y con suficiente material escolar.

Muchos de nosotros podemos caminar, tenemos autonomía para desplazarnos, podemos oír, ver, elegir el ocio. Salimos a la calle y respiramos aire puro, podemos ver el sol, las nubes, nuestros parques, sentir el aire en nuestra cara. Incluso tenemos a nuestro alrededor gente que nos quiere. Pero, en muchas ocasiones, no somos conscientes de nuestra fortuna hasta que nos falta alguno de los aspectos mencionados.

¿QUÉ NOS ESTÁ PASANDO?

Voy a lanzar algunas reflexiones.

◆ En primer lugar, según la filosofía budista, para ser feliz necesitamos: alimentarnos de una manera sana, hacer ejercicio, descansar lo necesario, y mantener una mente en paz. ¿No parece difícil, verdad? Los tres primeros requisitos, se trata de hábitos, pero el último es el más difícil de conseguir. Para lograrlo nos podemos ayudar con técnicas como la meditación, la lectura de libros positivos o el evitar rodearnos de “personas tóxicas” y buscar en cambio aquellas que nos aportan paz.

◆ Por otro lado, mi venerado inspector Don Ángel Bueno, solía decir que trabajamos por tres razones: por dinero, por estar ocupados, y por sentirnos realizados ¿Qué tal es nuestra actitud en el trabajo para los casi diecisiete millones de afortunados que tenemos trabajo remunerado en España?

◆ Por supuesto que todos tenemos permiso y derecho a quejarnos, pero ¿qué nos pasa? En muchos casos, se trata de un “agujerito interior”, de un vacío interno, de una puerta cerrada

que solo se abre desde dentro. ¿Cuál es nuestro proyecto de vida?

◆ Los “agarraderos espirituales” no siempre ayudan, y una buena fe, sería muy útil para una mente en calma. Hace poco, escuchaba a un obispo de la religión predominante en España decir: Ser católico es sinónimo de ser feliz. Automáticamente la televisión enfocó a un grupo de profesionales de la religión con cara de muchas circunstancias. Y a mi mente me vino: estas personas o no son católicas, o no son felices.

En psicoterapia se habla de tres tipos de hambre: el hambre de estructura interna y externa (¿Hay orden en nuestra vida?), el hambre de reconocimiento (Es la necesidad de sentirnos valorados incondicionalmente) y el hambre de ca-

ricias. ¿Qué tal van nuestros hambres?, ¿los tenemos cubiertos?

Esto nos lleva cada vez más a la necesidad de interconectarnos, de hablar. El otro día salí a correr con un compañero y comentábamos que todos necesitamos “ser escuchados”. En ese momento se nos acercó un buen hombre de 83 años a saludarnos y se puso a charlar y a contarnos su vida en Suiza pues había sido emigrante. A mí me pareció fascinante. A los diez minutos, mi compañero de carrera abandonó, y me dejó sólo con “mi perla jubilada”, que me estuvo hablando durante una hora y diez; incluso me llevó a su casa para enseñarme los utensilios con los que injertaba los árboles. ¿Es la necesidad de ser escuchados otro ingrediente que nos falta?



KAMMIR

Érase una vez un buscador que un buen día fue de viaje hacia la ciudad de Kammir. Al llegar observó una hermosa colina. Con intenso verdor, gigantescos árboles y las hermosas flores por lo que se acercó para descubrir aquel idílico lugar.

De repente, se topó con una piedra blanca sobre la que pudo leer: “Aquí yace Abdul. Vivió ocho años, dos semanas y tres días”. El buscador se percató que estaba ante una lápida y se lamentó de la corta edad a la que había fallecido. Continuó mirando a su alrededor y se dio cuenta que todo estaba repleto de losas que aludían a niños. Aquello que le había parecido el paraíso era un cementerio.

Apenado, se sentó a llorar cuando el guardián de aquel camposanto se acercó para consolarle pensando que quizás tenía allí algún familiar. El buscador le preguntó qué maldición había caído para que aquellos seres hubieran muerto siendo niños. Él le respondió: “¡No existe ninguna condena! En este pueblo los padres acostumbran a regalar a sus hijos una libreta al cumplir los quince años para que vayan anotando todos los momentos vividos. En la izquierda escribimos lo que hemos disfrutado intensamente y en la derecha el tiempo que duró nuestro gozo: el primer beso, el matrimonio, el nacimiento de un hijo, un viaje deseado, un trabajo conseguido... Así, cuando alguien fallece anotamos en su lápida la suma del tiempo de todo lo disfrutado, pues es el único y verdadero tiempo vivido”.

Deja atrás los problemas, no te ahogues en cuestiones que no tienen solución, no desperdicies los buenos momentos, disfruta al máximo y aprovecha cada minuto de tu vida como si fuera el último. ¡Sólo así sumarás años de felicidad!

Javier Gomá Lanzón afirma que “Vivimos en la mejor época de la historia de la Humanidad, sobre todo en España”. Dice: “Hagámonos una pregunta muy sencilla: si yo soy mujer, obrero, homosexual, discapacitado, enfermo, disidente, librepensador, miembro de una minoría, anciano, sin trabajo etc. etc... ¿en qué época anterior me hubiera gustado vivir? ¡En ninguna! Ahora somos ciudadanos -no súbditos- con derechos, libertades y protección. Hoy hay mucha gente que sufre, desde luego, y hacer un buen juicio del presente es compatible con reconocer el dolor, trabajar para eliminarlo, ser solidario y tener una filosofía y una ética compasivas. Los hechos son una cosa y la percepción que tenemos de ellos es otra”.

Por lo tanto nuestra manera de ver el mundo ¿tendrá que ver con las gafas con las que lo miramos? ¿Influirá la intoxicación de los medios de comunicación que sólo nos transmiten un carrusel de desgracias contadas con todo detalle, y las sandeces de los locos que nos rodean? ¿o somos nosotros que elegimos ver estos medios de comunicación?

Nuestra felicidad descansa en una actitud mental positiva, y las “gafas” utilizemos para mirar hacia nuestro interior y exterior tendrán una gran influencia. Usemos unas buenas gafas.