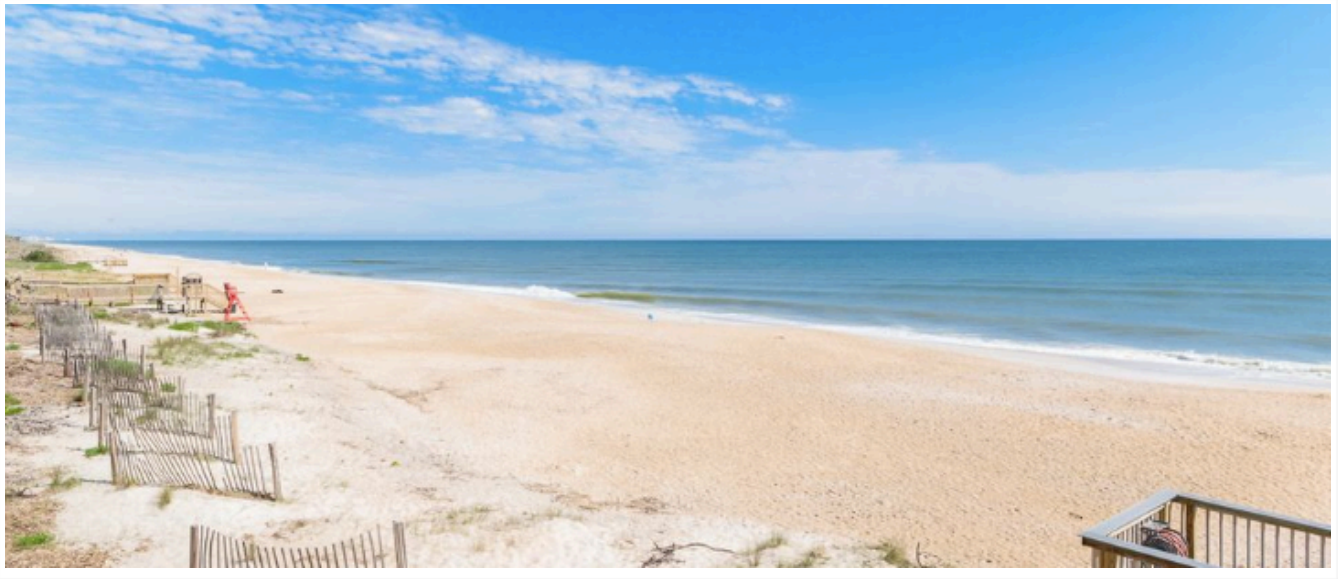


REFLEXIONES DEL VERANO DE 2019



Mari Carmen y yo acostumbramos ir a la abadía de Lérins, en donde tenemos un retiro de tres días en silencio. Este año, decidimos no ir a la abadía, pero tuvimos unos días en el verano para estar tranquilos y reflexionar. A continuación, comparto con ustedes mis pensamientos:

1.La importancia de enfocarme en el presente: Algunas personas invierten sus pensamientos en el pasado o en el futuro, lo cual es placentero porque alimenta el ego (- yo fui esto, yo hice lo otro, yo voy a alcanzar aquello, etcétera-), pero al mismo tiempo, este hábito (poco productivo), roba el gozo y la paz que resultan de enfocarse, con plena consciencia, en el presente. Pocas son las personas que verdaderamente saben “estar” presentes; escuchar, absorber y abrazar o compenetrarse con su momento, sin que otros pensamientos las lleven a colocarse en otra realidad ficticia.

2.La importancia de cuidar nuestros pensamientos: El miedo y el estrés también son ladrones de salud, gozo y paz. Pero muchas veces nosotros mismos originamos ese estrés y creamos realidades hipotéticas que alimentan nuestros temores; de allí la importancia de plantar, consciente y decididamente, pensamientos positivos y cultivar actitudes que suplanten los temores, como la fe y la confianza. Como bien dice mi amiga, la madre Adriana Méndez Peñate, ¡todo está en la mente!

3.Sembremos lo que queremos cosechar: En los momentos críticos de nuestra vida, lo que nos lleva a estar bien es: nuestra fe en Dios, tenacidad, disciplina y orden, es decir, nuestro carácter; nuestra capacidad para crear relaciones sinceras y duraderas; nuestro amor por el deporte y la constancia para practicarlo; el amor y el cuidado por la naturaleza y, por supuesto, la familia que hayamos logrado tener a través de los años y la manera en que hayamos cultivado relaciones sanas dentro de ella. El amor que hayamos sembrado es el que vamos a cosechar y el que verdaderamente nos fortalece en los momentos difíciles de la vida.

Hay quienes optan por hacer altos para reflexionar y quienes deliberadamente no quieren parar. Mis amigos, Gerardo y Maruja Cándano, hablaban de la importancia de saber escuchar lo que pide el cuerpo y atenderlo antes de que se imponga.

Cierro con un poema, originalmente escrito en inglés, que hace años compartió conmigo mi amigo Javier Millán.

SLOW DANCE (Baile Lento)

¿Te has parado alguna vez a observar a niños en un carrusel?

¿O escuchado el chapoteo de la lluvia en el suelo?

¿Has seguido alguna vez el vuelo irregular de una mariposa?

¿O quedarte mirando al sol al atardecer?

Mejor que vayas más despacio.

No bailes tan rápido.

Hay poco tiempo.

La música no durará.

¿Vas todo el día a la carrera?

Cuando preguntas ¿Qué tal?

¿Escuchas la respuesta?

Al final del día tumbado en la cama

¿Ya tienes en tu cabeza las próximas cien tareas que tienes que hacer?

Mejor que vayas más despacio.

No bailes tan rápido.

Hay poco tiempo.

La música no durará.

¿Le has dicho alguna vez a tu hijo, lo haremos mañana?

Y entre tus prisas, ¿No ver su pena?

¿Has perdido el contacto con alguien alguna vez?

Dejando que una buena amistad se muera,

Porque nunca tuviste tiempo para llamar y decir 'Hola'.

Mejor que vayas más despacio.

No bailes tan rápido.

Hay poco tiempo.

La música no durará.

Cuando corres tan rápido para llegar a algún sitio

Pierdes la mitad de lo divertido que es llegar allí.

Cuando vas todo el día preocupado y con prisas

Es como un regalo sin abrir.

Tirado.

La vida no es una carrera.

Vete más despacio, te lo ruego.

Escucha la música antes de que se termine la canción.

