TEMAS PARA REFLEXIONAR

MOMENTOS DE PAZ

Felipe Santos Campaña

Conocer para amar

Una pareja, totalmente enamorada, me contaba el otro día que para ellos, la mayor aventura de sus vidas había sido conocerse.

Entonces le dije que el principio de la sabiduría- siguiendo la filosofía y la corriente espiritual cristiana y la oriental- era conocerse a sí mismo.

¡Por qué?, me dijeron con cierto aire de inquietud en sus ojos bañados de una preciosa luminosidad.

Muy sencillo, les contesté.

El conocimiento de sí mismo es la autopista para llegar a todas partes con plena seguridad y con el corazón feliz y rebosante de alegría.

El conocimiento de sí mismo es la misma plenitud humana. Una persona que se conoce a sí misma, se convierte en un filtro por el que pasa sólo lo que es digno, loable, bueno y bello. Lo demás se rechaza.

Nuestras relaciones- seguían hablando –marchan muy bien desde el día de nuestro primer encuentro, en el cual

comenzamos una carera brillante basada en el conocimiento mutuo.

No hemos tenido decaimientos, ni rupturas, ni desengaños. Andamos por un camino de rosas.

Nuestro conocimiento hace que las espinas que se ocultan tras la belleza de las rosas, no nos pinchen ni hieran nuestras relaciones.

No se trata de e un conocimiento intelectual o analítico. Se trata de acercarnos el uno a la otra o viceversa con la confianza que engendra el afecto en el marco del diálogo que crea intimidad en nuestras vidas jóvenes.

Nuestros corazones son océanos por los cuales solamente navegan los barcos de la amistad, el conocimiento sincero y el crecimiento de dos enamorados que maduran hasta la sazón

¡Vive hoy feliz!

Deseo que estas páginas, desde una mirada humana y cristiana, contribuyan a ver la belleza de tu ser y la de los otros.

Con afecto, Felipe Santos, SDB

INDICE

1. Sé acogedor
2. ¿Cómo es la gente?
3. Acepto las diferencias

4. Quien pierde gana
5. Escuchar
6. El encuentro
7. Dentro de ti me encontrarás
8. Saber vivir
9. Múltiples rostros
10. Las 15 claves para la amistad
11. Mi relación contigo
12. Combatir el mal
13. Restaurar la estima
14. Comprender y comprenderse
15. Aprender a amar
16. La felicidad existe
17. Lo más importante es sembrar
18. Señor, TE AMO
19. La alegría permanente, el único fin de la virtud
20. El placer de la virtud
21. Desdramatizar la indecisión de los jóvenes
22. Respetar su cuerpo y el de los demás
23. Casarse hoy al servicio del amor
24. Escapar de la opinión pública
25. Carta a los jóvenes
26. La urgencia de amar
27. La isla de los sentimientos y de los valores humanos
28. Dejarse amar
29. Diez mandamientos del matrimonio
30. Ellas sueñan con verdaderos preludios
31. Síntoma de paz interior
32. ¿Es igual amar que estar enamorado?

Málaga-9-11-07

1. SÉ ACOGEDOR

La toma de conciencia de que pertenecemos a una humanidad común, y que esta pertenencia es más fundamental que toda otra pertenencia, ha cambiado muchas de mis actitudes y mi visión del ser humano. Me ha ayudado a liberarme de compulsiones egocéntricas y de heridas interiores, me ha incitado mejor a acoger a los que son diferentes, los "extranjeros", e incluso a los enemigos. Pasar del egoísmo al amor, de la esclavitud a la libertad, de estar encerrado en mí mismo a la apertura de los otros, es crecer; es el camino hacia la plena madurez humana.

Estamos llamados a la liberación del corazón, a abrirnos a los demás y a descubrir lo que forma el fondo de nuestro ser, nuestra humanidad común. Pero esta liberación es un camino largo, desde la angustia y el cierre en nosotros mismos, en donde nos sentimos ocupados de los otros, hasta un amor pleno que nos transforma y nos permite ayudar a los otros as transformarse.

Este camino no podemos hacerlo solos. Implica que pertenezcamos, en un momento u otro, a un grupo abierto que ayuda a cada uno a vivir un diálogo armonioso con los demás, en el interior como en el exterior del grupo. [...]

Podemos extrañarnos de que los débiles y excluidos puedan ser maestros de la humanidad, pero es la verdad que descubro viviendo con ellos.

2.¿Cómo es la gente?

Había una vez un anciano sentado a la entrada de una ciudad de Medio Oriente.

Un joven se acerca y le dice:
- Nunca he venido aquí; ¿cómo es la gente que vive en esta ciudad?

El anciano le respondió con una cuestión:
- ¿Cómo era la gente en la ciudad de donde vienes?

- Egoísta y malvada. Es por otra parte

la razón por la cual estaba muy contento de salir, dice el joven.

El anciano le respondió:

- Encontrarás la misma gente aquí.

Un poco más tarde, otro joven se acercó y le planeó la misma pregunta.
- Acabo de llegar a la región;¿cómo es la gente que vive en esta ciudad?

El anciano respondió lo mismo:

- Dime, joven, ¿cómo era la gente en la ciudad de donde vienes?

- Era buena y acogedora, honesta; tenía buenos amigos; lo he pasado mal dejándola, respondió el joven:

Encontrarás la misma aquí, respondió el anciano.

Un mercader que daba de beber a sus camellos no lejos de allí había oído las dos conversaciones. Apenas se alejó el segundo joven, se dirigió al anciano en un tono de reproche:

- ¿Cómo puedes dar dos respuestas completamente diferentes a la misma pregunta planteada por dos personas?
- El que abre su corazón cambia también su mirada sobre los demás, respondió el anciano. Cada uno lleva su universo en su corazón.

3.ACEPTA LA DIFERENCIA

¿Podemos ser indiferentes a la diferencia? Ciertamente no. Todo ser es único como las huellas. Somos todos diferentes los unos de los otros para permitir a la existencia que salga a la superficie para que pueda animarse y tomar vida en consecuencia.

En efecto, si se toma el ejemplo de los dibujos animados, se percibe que es gracias a la repetición en la diferencia como se llega a dar la vida a la imagen. Es repitiendo la misma cosa, con la inserción de un nada de diferencia, como se llega a dar vida al movimiento en lo inerte.

La diferencia reside en lo infinitamente pequeño como en lo infinitamente grande.

Es indispensable en la escala individual, familiar, social, planetaria e incluso existencial. Es ella la que nos permite propulsarnos hacia adelante indefinidamente. Ella había permitido el nacimiento del universo, cuya existencia hubiera terminado por engendrar la naturaleza humana que prosigue, a su vez, su evolución al no ser nunca la misma dos tiempos en seguida.

Igualmente que el tiempo se repite sigue sin parecerse, el conjunto de la existencia se repite siendo constantemente diferente. Es ahí donde reside el secreto y la fuerza de la existencia, en la diferencia, en la diferencia del parecido, en el parecido de la diferencia.

Es gracias a esta diferencia en el espacio y n el tiempo donde las cosas llegan a tomar forma y

a evolucionar hacia la eternidad en toda indiferencia.

4. QUIEN PIERDE GANA

No es una broma sino una bella historia...Una bella historia...

En una cena benéfica, el padre de un niño discapacitado pronunció un discurso inolvidable. Helo aquí:

« Se dice que Dios hace todo con perfección...¿Pero dónde está la perfección en Shay, mi hijo? Mi hijo no puede comprender las cosas como lo

pueden los otros niños. Mi hijo no puede acordarse de los hechos ni de las cifras como lo pueden los otros niños. ¿Dónde está la perfección de Dios?

Creo, prosiguió, que al crear a un niño discapacitado como mi hijo, la perfección que busca Dios es cómo reaccionamos ante este niño...He aquí un pequeña anécdota para ilustraros mis propósitos.

Una tarde, Shay y yo paseábamos cerca de un parque en el que niños que Shay conocía jugaban al beisbol. Shay me dijo: « Piensas que me dejarán jugar? » Sabía que Shay no es en

absoluto el género de compañero de juego que los niños buscan de costumbre, pero esperaba que se le permitiera jugar a Shay. Pido a uno de los jugadores de campo si Shay puede participar.

El chico piensa durante algunos instantes y dijo: « Perdemos por seis puntos y estamos en la octava manga. Supongo que puede formar parte de nuestro equipo y tener la ocasión de ganar el noveno tour». Shay se sonrió ampliamente.

Se dice Shay que se pusiera el guante y tomar posición. Al fin de la octava

manga, el equipo de Shay marca algunos puntos pero faltan tres.

Al fin del noveno tour, el equipo de Shay gana un punto. Le falta poco para ganar el juego.

Cosa extraña, se le entrega el bastón. Se sabe sin duda que es porque es casi imposible ganar, pues Shay no sabe ni cómo mantener el bastón como es preciso, ni cómo golpear la pelota. Sin embargo, cuando Shay se acerca al mármol, el lanzador avanza algunos pasos para tratar a la bola suavemente para que Shay pudiera al menos tocar la bola con el bastón.

Shay toca pesadamente al primer lanzamiento, sin éxito. Uno de sus compañeros viene en su ayuda y los dos toman el bastón esperando al próximo lanzamiento.

El lanzador avanza mucho y arroja ligeramente l bola a Shay. Con su compañero, Shay d un golpe hacia el lanzador, que lo recoge.

Habría podido fácilmente lanzarlo al primer golpe, eliminar fácilmente a Shay y el juego se terminaría. Pero he aquí que el lanzador arroja la bola muy alto, en el campo, lejos del primer gol.

Todos se ponen a gritar: « Corre al primero, Shay. Corre al primero».

Jamás había tenido la ocasión de correr al primer golpe. Corre a lo largo

de la línea de fondo, muy extrañado. Cuando logra el primer tanto, el lanzador de derecha tiene la pelota en mano; puede devolverla al segundo, lo que va a retirar a Shay que corre siempre. Pero lanza la bola por encima del tercero y todos gritan: « Corre al Segundo. Corre al segundo»

Los corredores delante de Shay, llenos de alegría, ven que todo les va bien. Viene el tercer but y todos dicen« Corre al tercero» Cuando pasa por el tercero, los jugadores de los dos equipos le siguen gritando: « Haz un circuito a Shay» Shay completa el circuito, toma pie en el mármol y todos los jugadores lo levantan en sus hombros. Shay es el héoe. Acaba de ganar el partido para su equipo.

Aquel día, continúa el padre, las lágrimas en los ojos, estos 18 chicos lograron su propio nivel de la perfección de Dios».

5. ESCUCHAR

Escuchar es quizá el regalo más bello que podamos hacer a alguien... Es decirle, no con palabras, sino con los ojos, su rostro, su sonrisa y todo su cuerpo: eres importante para mí, eres interesante, estoy feliz con que estés ahí... Nada de extraño si la mejor manera para una persona revelarse a sí misma, es decir ser escuchada por otra.

Escuchar, es comenzar por callarse...Habéis observado cómo los "diálogos" se llena de expresiones de este género: "es como yo cuando..." o bien "eso me recuerda lo que me ha sucedido..."Muy a menudo, lo que el otro dice es sólo una ocasión para hablar de sí.

Escuchar, es comenzar por parar su pequeño cine interior, su monólogo portador, para dejarse transformar por el otro. Es aceptar que el otro entra en nosotros mismos como si entrara en nuestra casa y se instalara un instante, sentándose en una nuestra butaca y sintiéndose cómodo.

Escuchar, es verdaderamente dejar caer lo que nos ocupa para dar todo su tiempo al otro. Es como un paseo con un amigo: marchar a su paso, prójimo pero sin molestar, dejarse llevar por él, detenerse con él, volver a partir, por nada, para él...

Escuchar, no es buscar responder al otro, sabiendo que tiene en él mismo las respuestas a sus propias cuestiones. Es rechazar pensar en lugar del otro, de darle consejos e incluso querer comprenderlo.

Escuchar, es acoger al otro con gratitud tal como se define él mismo sin sustituirse por él para decirle lo que debe ser. Es estar abierto positivamente a todas las ideas, a todo los temas, a todas las experiencias, a todas las soluciones, sin interpretar, sin juzgar, dejando al otro el tiempo y el espacio de encontrar la vía que es la suya.

Escuchar, no es querer que alguien sea como esto o eso, es aprender a descubrir sus cualidades que le son específicas. Ser atento a alguien que sufre, no es dar una solución o una explicación a su sufrimiento, es permitirle decirla y de encontrar él mismo su propio camino para liberarse de ello.

Escuchar, es dar al otro lo que quizá nunca se nos ha dado: atención, tiempo, una presencia afectuosa

Aprender a escuchar a alguien, es el ejercicio más útil que podamos hacer para liberarnos de nuestras propias angustias... Aprendiendo a escuchar a los otros es como llegamos a escucharnos a nosotros mismos, nuestro cuerpo y todas nuestras emociones, es el camino para aprender a escuchar a escuchar la tierra y la vida, es llegar a ser poeta, es decir sentir el corazón y ver el alma de las cosas.

A aquel que sabe escuchar, se le concede no vivir en la superficie: se comunica con la vibración interior de todo viviente.

6. EL ENCUENTRO

Fui, mendigando de puerta en puerta, por el camino del pueblo cuando tu carroza de oro apareció a lo lejos parecido a un sueño espléndido y admiré cuál era este Rey de todos los reyes.

Pero las esperanzas se exaltaron y pensaba: terminaron los días malos, y ya me mantenía en la espera de limosnas espontáneas y de riquezas esparcidas por todas partes en el polvo.

La carroza se detuvo en donde estaba. Tu mirada cayó sobre mí y bajaste con una sonrisa.

Sentí que la suerte de mi vida había llegado finalmente.

De pronto, entonces, tendiste tu mano derecha y dijiste: "¿Qué tienes que darme?"

Ah ! qué juego real era ese de tender la mano al mendicante para mendigar. Estaba confuso y permaneceré perplejo; en fin, de mi mochila saqué lentamente un pequeño grano de trigo y te lo di.

Pero cuán grande fue mi sorpresa cuando al fin del día, vaciando mi mochila, encontré un pequeño grano de oro entre el montón de los granos pobres. Lloré amargamente entonces y pensé: "¡Te hubiera dado mi corazón todo entero!".

7. DENTRO DE TI, ME ENCONTRARÁS

Mujer, ¿lloras? ¿A quién buscas? ¿Posees al que buscas y lo ignoras? ¿Lo tienes y lloras? Lo buscas fuera, pero lo tienes dentro. Te mantienes de pie fuera de la tumba, con lágrimas, ¿por qué? ¿En dónde estoy? En ti. Es ahí donde descanso, no la muerte, sino el vivo eterno. Tú misma, eres mi jardín. Me has juzgado bien llamándome jardinero. Según Adán, he guardado, también yo, de un paraíso, mi tarea es trabajar haciendo brotar en este jardín – tu alma –cosechas de deseos. ¡Cómo! Tú me posees en ti, ¿y lo ignoras? He ahí por qué me buscas fuera. Pues bien, heme aquí. Yo te parecía fuera, pero para llevarte dentro. Es ahí dentro en donde me encontrarás. [...]

No estoy lejos de ti, como lo piensas. Soy el Dios muy cercano. Dime, ¿qué hay más cercano para ti que tu propio corazón?

Los que me encuentran, es ahí, en el interior de su corazón donde me hallan: ahí está mi residencia.

8.

SABER VIVIR

¿Por qué saber vivir? Hay que tener una razón... No somos eremitas [...]

No tenemos la elección... [...] Porque no somos sardinas, sino hombre y mujeres, nos hace falta aprender a vivir agradablemente en sociedad.

En un Saber-Vivir está lo esencial... que permanece el mimo desde que el mundo es mundo. Existen también los detalles que varían con las épocas y los continentes. [...]

Antes de conocer a todos y las costumbres, lo esencial, en viaje, es mostrarse con buena voluntad. Se puede como consecuencia informarse de los usos del lugar. Aprender algunas palabras... Pero tranquilos...Incluso haciendo este esfuerzo suplementario, haréis de gafes. [...]

Pequeños incidentes aparte, podemos siempre desconfiar de este señor Swift, que concluye: « Cualquiera que se incomode con el menor de personas, es la compañía más educada».

9.MÚLTIPLES ROSTROS

Veis muchas estrellas en el cielo, pero no las encontráis cuando sale el sol; ¿podéis decir que no hay estrellas en el cielo durante el día? Es así, porque no contemplas a Dios en los días de tu ignorancia, no digas que no existe Dios.

Igualmente que la misma agua material se llama con nombres diferentes por los distintos pueblos, uno que la llama “water”, otro “ eau”, un tercero agua, y otro “pani”, de igual manera el único Sat-Chi-Ananda, la eterna beatitud inteligente, es invocada por unos y otros como Dios, Allah, Jehovah, Hari o Brahma.

Lo mismo que se puede subir a lo alto de una casa ayudándose de una escalera, así son también las vías y los modos de acercarse a Dios, y todas las religiones del mundo muestran una de estas vías.

Les diferentes creencias no son nada más que diferentes senderos para alcanzar al Todopoderoso. Hay vías diferentes que conducen al templo de tu devoción. Asimismo, hay diversas vías que conducen a la casa del Señor. Toda religión es sólo uno de estos senderos que llevan a Dios.

10. LAS 15 CLAVES PARA LA AMISTAD

1. Dar el primer paso: Después de todo, ¿qué se arriesga? Una invitación a desayunar, una salida son quizá el inicio de una nueva amistad.

2. Dosificar las exigencias: No se puede esperar del otro que nos aporte todo lo aquello que necesitamos. Con cada uno, compartimos cosas diferentes. Amigos para la conversación, por otra parte, las exposiciones, para el arte, los cursos... Amigos a quien se confían episodios de su vida y que vibran por haber conocido los mismos. Aquellos con quienes se puede hablar de divorcio..., muerte de los padres...".

3. No ser dependiente: ¿El o ella no está disponible? No es tan grave. Podemos ir solo o invitar a la vecina que, justamente, se muere de ganas.

4. No pedir nada a cambio: La amistad rima con contabilidad. Lo que le da precio a todo, es la gratuidad: "Te doy porque te amo." Lo que no quiere decir que es necesario hacer demasiado. Cada uno tiene derecho a su jardín secreto.

5. Saber escuchar: ¿Cuántas ocasiones frustradas por no haber sabido escuchar en el momento preciso? Lo amigos son ante todo los que saben callarse y estar disponibles cuando se tiene necesidad de ellos.

6. Respetar el secreto: Una confidencia, un detalle de la vida privada...el otro nos ha dado confianza. Saber guardar el silencio es la prueba de que esta confianza es merecida.

7. Ser flexible: Una invitación que cae tiempo de la cita o encuentro en la peluquería, una salida en el momento de un buen film...¿por qué rechazarlo? Siempre se puede arreglar. Si se quiere imponer sus propios deseos, se termina por desalentar al amigo.

8. Estar ahí en el golpe o prueba difícil. Es la primera cosa que esperamos de nuestros amigos. Cada uno encuentra, según su carácter, la manera de estar presente y mostrar su afecto.

9. Tomar la gente como es: Todos tenemos nuestros defectos; es también lo que hace nuestro encanto. Inútil pedir a los demás cambiar... Las cosas son más sencillas cuando se puede ser uno mismo sin miedo de ser criticado.

10. Aceptar las diferencia: Es lo que forma todo el interés de una relación. ¿No se está desacuerdo en todo, y entonces? El otro tiene quizá una manera de ver las cosas o de pensar la vida que puede enriquece nuestro propio juicio.

11. No juzgar: ¿El otro ha cometido un error o se ha comportado de un modo que nos desagrada? Inútil criticarlo. Vale más intentar comprender Lo que no impide la franqueza: "he aquí lo que pienso, pero tú haces lo que quieres".

12. Darse tiempo: A fuerza de multiplicar las salidas y actividades, se corre el riesgo de perder de vista lo esencial. A veces, puede ser más agradable hacer un poco menos y organizar

verdaderas ocasiones de compartir con la gente que se ama.

13. Crear momentos de convivencia: Las comidas entre amigos, las salidas, los paseos, todas las ocasiones son buenas para vivir situaciones calurosas.

14. Compartir lo que se ama: Un libro, un disco, un film, un paseo a pie, la visita de un museo... la amistad necesita de estos “carburantes” para vivir y desarrollarse. Haciendo las cosas juntos, también se aprende a apreciarse mutuamente.

15. Ser signo: Unos buenos días, una postal, un regalo.... son otras maneras de decir : "Pienso en ti". Con pequeñas atenciones, se mantiene la amistad

11.MI RELACIÓN CONTIGO

Tú y YO vivimos una relación que estimo y quiero salvaguardar.

Cada uno de nosotros permanece sin embargo una persona distinta que tiene sus propias necesidades y el derecho de satisfacerlas. Quiero respetar tu derecho de elegir tus propias creencias y establecer tus propios valores incluso si difieren de los míos.

Cuando me hablas de tus problemas, quiero escucharte para comprenderte y ayudarte a descubrir tus propias soluciones más bien que responder con las mías.

Cuando mi manera de actuar t impida satisfacer tus necesidades, te animo a que me digas abierta y sinceramente lo que sientes; entonces te escucho e intento modificar mi comportamiento.

Cuando tu manera de actuar me impida satisfacer mis necesidades, te expreso abierta y sinceramente mis sentimientos, pues confío que respetes suficientemente mis

necesidades para escucharme e intentar modificar mi comportamiento.

En las situaciones en las que, ni tú ni yo, podamos cambiar nuestra manera de actuar para permitir al otro satisfacer sus necesidades, nos comprometemos en resolver estas inevitables conflictos si recurrir al poder para ganar a expensas del otro. Respeto tus necesidades y quiero también que respetes las mías.

Nos debemos aplicar en encontrar soluciones aceptables para cada uno de nosotros; puedes satisfacer tus necesidades y yo también.

Nadie pierde, nosotros dos ganamos.

Así, continuamos agotándonos pues nos retiramos, tú y yo, de la satisfacción. Cada uno de nosotros puede devenir lo que es capaz de hacer.

Prosigamos nuestra relación en el respeto y el amor mutuo, en la amistad y la paz.

12. COMBATIR EL MAL

Para la acción, el mal es ante todo lo que no debería ser, pero debe combatirse. En este sentido, la acción trastorna la orientación de la mirada. Bajo la empresa del mito, el pensamiento especulativo se vuelve a su origen: «¿De dónde viene el mal?», demanda ella.

La respuesta - no la solución - de la acción, es: «¿Qué hacer contra el mal ? » La mirada se vuelve así hacia el futuro, mediante la idea de un deber que cumplir, que replica a la de un origen por descubrir.

Cuando no se pone el acento en la lucha práctica contra el mal, se pierde de vista una vez más el sufrimiento. Muy al contrario. Todo mal cometido por uno, lo hemos visto, se sufre mal por el otro. Hacer el mal, es hacer sufrir al prójimo. La violencia no cesa de rehacer la unidad entre el mal moral y sufrimiento. Desde entonces, toda acción, ética o política, que disminuye la cantidad de violencia, ejercida por

los hombres unos contra otros disminuye el índice del sufrimiento en el mundo.

Que se sustraiga el sufrimiento infligido a los hombres por los hombres y se verá lo que quedará de sufrimiento en el mundo; a decir verdad, no lo sabemos, pues la violencia impregna el sufrimiento.

Esta respuesta práctica no está lejos del efecto en el plan especulativo: antes de acusar a Dios o de especular sobre el origen demoníaco del mal en Dios mismo, actuemos ética y políticamente contra el mal.

13.RESTAURAR LA ESTIMA DE SÍ

1. Conocerse mejor. La regla de oro en materia de estima de sí: tomar conciencia de sus capacidades y de sus límites.

2. **Aceptarse tal como se es**. No es necesario estar sin defecto para tener una buena estima de sí.

2. Ser honesta. Es tomar las responsabilidades de sus emociones: manifestar sus compromisos en algunos

objetivos (" Me mantengo en tu amistad"), sus exigencias (No me gusta que hagan cosas que me desagraden") o sus sentimientos de miedo ("Tengo miedo de no triunfar").

3. **Actuar**. Los actos son la gimnasia de mantenimiento de la estima de sí. Fijarse un objetivo cualquiera Y mantenerlo.

4. Hacer callar el crítico interior. Se trata a menudo de un discurso parental interiorizado. Tomar conciencia de su existencia.

5. Aceptar la idea del fracaso. Actuar, es tomar el riesgo de fracasar. Un terapeuta puede incluso ir hasta prescribir el fracaso para desdramatizarlo.

6. Afirmarse. Aprender a decir no sin agresividad. Pedir algo sin excusarse. Responder con calma a la crítica.

7. **Ser simpático**. Saber escuchar y sentir el punto de vista de los demás, incluso sino se está de acuerdo con ellos.

8. Apoyarse en las personas de su ambiente. No dudar en pedirle un apoyo, sino aceptar que no se pueda proporcionárselo al instante. Activar regularmente su red social. Y no solamente quejarse.

14. COMPRENDER Y COMPRENDERSE

En general, un tema sobre la personalidad no se comporta de manera problemática por placer, sino por aprehensión: se trata del miedo (de ser abandonado, incomprendido, agredido, de poner en peligro a la gente que ama...). No ser atento a esta primera causa, no averiguar la vulnerabilidad detrás de la actitud molesta, es comprometerse rectamente por el camino del conflicto o malentendido. [...]

Una tal comprensión no debe confundirse con el laxismo o la indiferencia. Ninguna como ésta se presta a las interpretaciones salvajes» : « Pobre amigo, debes tener un grave problema para comportarte así,

supongo que proviene de tu infancia... » La aceptación del otro lleva finalmente a reflexionar sobre sí: ¿cómo se hace para que seamos intolerantes a tal o cual comportamiento, en donde otros reaccionan menos vigorosamente que nosotros? ¿Cuáles son las de nuestros propios valores que fracasan ? ¿En qué son superiores a los de la perdona que pretendemos hacer cambiar ¿Y qué puede enseñarnos y aportarnos el tema de la personalidad difícil, que como todo el mundo, tiene su parte buena? Nuestras actitudes y juicios sobre estas personalidades difíciles atestiguan también nuestras propias debilidades. Como lo observaba maliciosamente Paul Valéry : « Todo lo

que dices habla de ti. Singularmente cuando hablas de otro.

15. APRENDER A AMAR

He aprendido a mar a mi prójimo como a mí mismo.

Pero he aprendido mal realmente a amarme. Este trabajo sobre mí es el que tengo realizar:
Reaprender mi confianza a menudo demasiado quebrantada.

He aprendido a tender mi mano a los que sufren.

Pero no he aprendido a leer mi sufrimiento.
¿Cómo puedo comprender el mal que te ahoga

cuando comprendo tan poco el trasfondo de mi corazón?

Tu mal ser, mi amor, no lo has elegido,
Pero no tengo la fuerza ni el poder
De quitártelo del alma, ni siquiera aplacarlo.
Sólo puedo buscar la paz dentro de mí.

Dios, ¡qué difícil es amar a alguien que sufre,
y ver su impotencia para salvarlo!
Dios, ¡qué triste es verte destruir

cuando he soñado para ti la mejor vida que existe !

He soñado contigo, en protegerte. He hecho sin quererlo más mal que bien.
Dejo entonces en Dios lo que no puedo hacer.
Sólo soy un ser humano, nada más, nada menos.

Sólo puedo cambiarme a mí, nada más, y es bastante.

Amarte, es dejarte en libertad de vida, dejarte respirar para reaprender mi soplo,
y poder decir verdaderamente« te amo» sin condición.

16.LA FELICIDAD EXISTE

Yo mismo he conocido la inmovilización a consecuencia de un accidente; una prolongada inmovilización. He tenido la suerte de tener amigos que me han apoyado y de estar cerca de mi ventana desde donde podía ver un árbol. Lo vi en invierno duro y seco, lo vi en la primavera y asistí, día tras día, en su floración. Era un poblado de Italia. Entre él y yo se había establecido un lazo muy fuerte. Ha apoyado mi curación.

He asimilado y conocido su vida por su presencia, y el menor de sus estremecimientos era para mí como un murmullo de palabras de apoyo. Eran

palabras de vida, y conocía cada una de las hojas que tenía. De día en día era más receptivo a su lenguaje, lenguaje magníficamente aprendido mediante sus ojos. Me ha enseñado la paciencia que es el meollo de toda sabiduría, pues todo árbol es de la

Paciencia que no cesa de crecer. Así su presencia me ha ayudado no sólo a aliviar mi prueba, sino que me ha hecho comprender la importancia para el hombre la compañía de los árboles. Se han convertido para mí en vehículo de elevación y felicidad.

17. LO IMPORTANTE ES SEMBRAR

Lo importante es sembrar,

un poco, mucho, sin cesar, los granos de la esperanza...
Siembra la sonrisa:

que resplandezca a tu alrededor.
Siembra tu valor:

que sostenga el de otro.
Siembra tu entusiasmo,

tu fe, tu amor,

las cosas más pequeñas,

os “nadas”.

Ten confianza,

cada grano enriquecerá un trocito de tierra.

18. SEÑOR, TE AMO

Me sucede a menudo, Señor, pensar que estoy demasiado ocupado para rezar. ¡Tengo las jornadas tan llenas! Sin

embargo, Señor, no debes exigir que esté tan ocupado como para eso.

¿Es posible que me falte el tiempo para pensar en ti? Siempre estás a mi lado, Señor, ¿no eres mi apoyo, mi fuerza y mi valor? Quiero habituarme, Señor, a hablarte como a un amigo, a confiarte mis alegrías y mis penas.

He aquí por qué, desde el fondo de mi corazón, quiero decirte, SEÑOR, TE AMO.

Cuando esté fatigado, ayúdame al menos a decirte, SEÑOR, TE AMO.

Cuando experimente la dificultad en perdonar, sólo tendré que repetirte, SEÑOR, TE AMO.

Cuando haya sombra en mí, cuando no sepa dónde estás, te llamaré diciéndote, SEÑOR, TE AMO.

Mmi deber de estado será más suave y mi trabajo será una oración en la que te diré, SEÑOR, TE AMO.

¿Qué prueba podrá quebrantarme, qué sufrimiento podrá turbarme, si puedo decirte siempre: SEÑOR, TE AMO?.

Por las alegrías que me concedas y las gracias con que me colmas, gracias. Y te digo: SEÑOR, TE AMO.

Y sencillamente, aunque sea solo para agradarte, acepta que te diga, SEÑOR, TE AMO.

Y cuando en el atardecer de mi vida, me invitarás a tu casa, y quisiera ante de partir, decirte por última vez, SEÑOR, TE AMO.

Y cuando me acojas para juzgarme, sé indulgente, pues ya sabes que te he

dicho muchas veces, SEÑOR, TE AMO.

Entonces comprenderé que ante todo y sobre todo que debo exclamar y decirte y rezarte así:

SEÑOR, CREO QUE ME AMAS.

19. LA ALEGRÍA PERMANENTE, EL ÚNICO FIN DE LA VIRTUD

¿Qué verdades filosóficas pueden ser más ventajosas para la sociedad que las que

representan la virtud bajo sus encantos más verdaderos, los más comprometidos y nos la acercan con facilidad, familiaridad y afecto? Los filósofos y algunos teólogos cuando la ve tan sólo como dulzura, humanidad, buena voluntad, afabilidad y, digámoslo cuando conviene juego, diversión y alegría.

Ella no habla de la austeridad inútil, rigor, sufrimiento y abnegación.

Dice que su único fin es hacer posible a todos sus fieles, y la humanidad entera, feliz y gozosa en cada momento de su existencia. No se separa nunca de buen grado del placer sino para esperar amplias compensaciones a otros períodos de su vida. Su sola exigencia es un justo cálculo y una preferencia sin fallo para la felicidad más grande. Y si sus pretendientes austeros la aproximan, enemigos de l alegría y del placer, ella

los rechaza como hipócritas y engañosos, o si ella los admite a su vez, los trata como los menores de sus fieles.

20.EL PLACER DE LA VIRTUD

« Pero vosotros también, me dice el epicúreo, no rindáis culto a la virtud, a no ser que dé placer.» Ante todo, si la virtud debe proporcionar placer, no se sigue que sea a causa de él por lo que se busca; pues no solamente lo proporciona, está de más. En segundo lugar, no es para él por lo que

ella trabaja, sino que su trabajo, aunque tenga otro fin, alcanzará todavía aquél. En un campo que se ha trabajado para que dé trigo, algunas flores nacen entre los granos, y sin embargo no es para esta pequeña planta, aunque encantadora a la vista, por lo que dé pena: era otra cosa lo que el sembrador quería; ésta ha venido por añadidura.

Igualmente también, el placer no la recompensa, no es el motivo de la virtud, es el accesorio de ella; y no es a causa de sus encantos, que concuerda con la virtud, es porque lo acepta por lo que tiene encantos. El soberano está en el juicio mismo y en la disposición de un espíritu excelente; cuando éste ha cerrado el círculo de su recinto, y se ha cortado en sus propios límites, el soberano está completo, no necesita nada más.

En efecto, no hay nada fuera de lo que forma el todo, nada más allá de lo que el fin. Así divagáis, cuando me preguntáis cuál es el objeto por el cual aspiro a la virtud; pues buscáis un punto por encima de la cima. ¿Me preguntáis lo que quiero lograr de la virtud? Ella misma: pues no tiene nada mejor, al llevar en sí su premio. ¿Es poca cosa? Cuando os digo: el

soberano es la firmeza de un alma que nada puede romper, y su previsión, su delicadeza, su libertad, armonía y su belleza, venid a preguntar algo más grande, ¿a qué se pueden unir tales atributos? ¿Por qué me pronunciáis el nombre de placer? Es del hombre, que busco el bien, y no del vientre, que entre las bestias y los brutos tiene más capacidad.

21. DESDRAMATIZAR LA INDECISIÓN DE LOS JÓVENES

Antes de ver la ausencia de proyecto profesional como algo anormal y lamentable, sería más justo considerar la indecisión, la incertidumbre, el cuestionamiento, sobre todo cuando se está al principio de la vida adulta, como cosas normales,

hasta deseables para asegurar una sana evolución de la persona en todas sus dimensiones: intereses, preferencia, motivaciones, necesidades, aptitudes, aspiraciones, en breve su identidad y su personalidad.

Se sabe que su identidad profesional no puede apoyarse nada más que en un sentimiento de identidad personal, que, digámoslo, no puede estar claramente definido sin una cierta experiencia de sí en los diversos contextos, la identidad profesional se construye poco a poco en el curso de la formación y todo en el curso de la formación profesional. Precisamente cuando eso no se produce nada más que experimenta la necesidad de cambiar de orientación profesional. Si se evitara juzgar las necesidades de cambio de jefe como la manifestación todavía desgraciada de un flujo de ideas, sobrentendiendo que se ha equivocado, sería más fácil para nuestro jóvenes hacer elecciones.

No es realista esperar de nuestros jóvenes que estén en medida de hacer una elección estable y definitiva de un proyecto profesional. Deberíamos más bien, como padres, enseñantes, consejeros, enfocar el desarrollo de la capacidad del joven no haciendo “la elección buena”, sino haciendo una elección que signifique para él el momento en que se hace; desarrollar la capacidad de proyectarse en un futuro cercano, y no en una profesión en la cual podrá estar cierto de tener ganas de « hacer eso toda su vida».

Es primordial ayudar al joven a desdramatizar la indecisión y la duda, ayudar a desarrollar la capacidad de vivir con la incertidumbre, comprometiéndose con un proyecto mediante el cual podrá construir un sentimiento de continuidad, hasta de identidad. Por otra parte, el mercado del trabajo actual no puede

garantizar mucha certeza. Entonces sería mejor aprender a vivir.

22.RESPETAR SU CUERPO Y EL DE LOS DEMÁS

« Jóvenes chicos y chicas,
tened u gran respeto por vuestro cuerpo,
y por el cuerpo de los demás.

Que vuestro yo esté al servicio de vuestro yo profundo.

Que vuestros gestos, vuestras miradas
sean siempre el reflejo de vuestra alma.

¿Adoración del cuerpo?
No, nunca.
¿Desprecio del cuerpo?
No.
¿Dominio del cuerpo?
¡Sí! Transfiguración del cuerpo!

Os deseo verdaderamente
que desafiéis el tiempo
y ser todos campeones del dominio del
cuerpo. »

Juan Pablo II, en el Parque de los
Príncipes, París

23. CASARSE HOY AL SERVICIO DEL AMOR

«El matrimonio no aporta nada » dicen algunos. ¿Es tan seguro?
Intentemos reseñar lo grandes servicios que el matrimonio hace al amor.

1. **El matrimonio permite al amor decirse, cantarse, celebrarse.**

El amor bien merece una fiesta: bien merece ser compartido en la alegría.
Al amo no le gusta esconderse. ¿No es el

sufrimiento de los amores prohibidos los que se esconde clandestinamente?

Al amor le gusta proclamarse, tomar al mundo como testigo de su alegría. El amor necesita de “sacralización”, de ritos, palabras que traduzcan bien lo que vive de maravilloso y divino.

2. **El matrimonio da fuerza al compromiso.** El sí dicho en presencia de un tercer testigo deviene el signo indiscutible de la sinceridad de la elección. Evita el timo del descortés que puede fácilmente decir « te amo para siempre», cuando sabe que de hecho “eso no le compromete a nada”.

Este sí da consistencia al compromiso, es una fuerza al servicio de la pareja, porque

traduce una voluntad de triunfar. Revela que se juega de verdad el juego: « Lanza tu corazón por encima del obstáculo y tu caballo irá a buscarlo» (divisa de los caballeros).

3. **El matrimonio valoriza.**
   El que es amado existe, puesto que es reconocido, elegido, preferido.

Pero existe sobre todo en la medida en la que el “yo” te amo se acompaña de un siempre: « Me pongo en ti para siempre.« Te estimo hasta tal punto que parto contigo para siempre».

Palabras de mucho más alcance y valor que un « te amo para probar durante tres meses».

4. El matrimonio invita a la superación. El hombre crece cuando es capaz de tomar responsabilidad. En el matrimonio, el hombre

es convidado a « transformar el azar en destino»,a asumir su futuro, a rechazar otra existencia arrastrada al filo del agua de las circunstancias. « Hacer su propia historia, es escapar de la historia» (Sartre). Es evitar« una existencia de fantasía que fracasa o choca en el arrecife del tiempo>> (Kierkegaard).

4. El matrimonio pacifica.

Regula para una sociedad la fuerza poderosa pero salvaje de la sexualidad. Todas las sociedades se han visto obligadas e dar leyes para dar un sentido creador positivo a la sexualidad.

Ante los inconvenientes de las « uniones-sin-publicidad » que se terminaban a menudo por el abandono de la mujer y de los hijos, el legislador del siglo XII (la Iglesia) fue llevado

a exigir que la palabra dada, lo sea ante testigos.

5. El matrimonio recuerda la dimensión social del amor.

La pareja necesita de la sociedad. No sabría vivir en una nube de economía cerrada. Y la sociedad no puede sobrevivir sin los hijos que le da la pareja.

El individualismo debe superarse: el amor es convidado a salir de la tentación narcisista e intimista, para crecer abriéndose siempre más.

6. El matrimonio ofrece duración.

El amor necesita tiempo para desplegarse. El conocimiento del otro exige años: « Hay siempre más en el otro de lo que se ha

descubierto»(Evely).

« Desde que se dice conocer a un ser, es cuando no se le ama ya. Una persona, es alguien que tiene más futuro que pasado» (Evely).

7. El matrimonio convida a la adaptación.

Dos jóvenes que se comprometen verdaderamente no se dejan desmontar por las dificultades inevitables encontradas: están invitados por su compromiso a adaptarse, a hacer del conflicto una ocasión de ajuste.

8. El matrimonio protege el amor.

Toda la historia amorosa conoce altos y bajos, tensiones y crisis. En lugar de tomar rápidamente una decisión de ruptura, en lo agudo de la crisis, la pareja casada debe ser

paciente. El matrimonio se mantiene bien cuando el amor vacila: estimula para una búsqueda construida y permite el reencuentro, un vez pasada la tormenta.

9. El matrimonio es protección para la mujer, y para el hijo.

Para la mujer, la protección no es superflua. La mujer no está totalmente situada en igualdad con el hombre en la pareja. Tomemos la mujer de 40 años. Tiene un compañero de 45 años que tiene ahora un nombre en la sociedad, dinero.

Puede encontrarse en la mayoría de los casos con una chica de 30 años, mientras que la mujer tiene 40, abandonada con dos hijos, no verá, en general, a un chico de 30 años que se apresure a tomarla de por vida.

La mujer tiene pues necesidad de ser protegida por la ley si se tiene una inquietud real de igualdad. ¿Se sabe que el 25% de las pensiones alimenticias tras el divorcio no son pagadas por los hombres?

Para el hijo, es bastante evidente: su equilibrio afectivo pide que crezca en un hogar estable: el hijo paga siempre la factura más dura de una ruptura de sus padres.

24.ESCAPA DE LA OPINIÓN PÚBLICA

Siguiendo la ruta por la que se apresura y se agita la multitud, nos alejamos de la felicidad, puesto que la mayoría de las personas se quejan de su suerte. Si se elige un sendero diferente, no se puede librar de la censura, ya que la multitud supone que nos hemos descarriado. Es pues un signo loco desesperar a la vez ante la felicidad y la apropiación de los hombres. [...]

Una verdad que habría que presentar bajo mil formas a la juventud, es que la felicidad exige valor. Tal hombre tiene cualidades estimables, una familia interesante, amigos experimentados, una fortuna igual a sus necesidades; su suerte os parece dulce: que el público juzgue de ello diferentemente, porque dice: ¿cómo esta hombre inteligente no tiene más fortuna?

Podía distinguirse,¿por qué no ha solicitado tal plaza? Si este hombre vive como vive, es feliz y honrado, ¿por qué criticarlo? Sencillamente: porque es distinto de ti. [...]

Extraña contradicción. Juzgamos sus ideas con complacencia, nos pronunciamos sobre ella con severidad; y cada día sacrificamos principios por miedo al maldito “qué dirán”.

En el momento en que escapo del yugo de la opinión, ¡qué horizonte vasto y sereno se desarrolla ante mis ojos! Los placeres de la vanidad huyen, adquiero el descanso y la independencia.

Me he dado cuenta de que es clave en mi vida es no dejarme etiquetar por modas y pensamientos que circulan por la sociedad casi unánimamente. Los caprichos de los hombres han perdido su imperio en mí. Soy quien soy y me siento feliz. ¿Para qué más riquezas?[...]

Oigo a los hipócritas que me acusan; escucho a hombres débiles preguntarme si no es peligroso hablar así de lo que ce la mayoría de la opinión. [...] .

Que un ser depravado cometa menos faltas cediendo a los caprichos de la opinión que se abandona a sus propios errores, lo concibo. No así las pasiones crueles y vicios vergonzosos de que hacen gala las masas abominables.

Las repruebo por su falsedad y falta de criterio personal. Temed al ridículo es su máxima favorita; y para formar hombres, haría falta que, hasta el fondo de sus corazones, se imprimiese esta otra máxima: Teme sólo a los remordimientos.

Consulta a los hombres instruidos mediante lecciones de sabios y de experiencia; consulta a quienes quieres parecerte: te enseñarán sobre todo a descender a ti mismo. Interrogada de buena fe, la conciencia nos aclara. En el tumulto de nuestros vicios, a pesar nuestro se hace entender, y si nuestras pasiones se alteran, tras la tormenta aparece la verdad: todo vuelve a la calma.

25.CARTA A LOS JÓVENES

- ¿ A dónde vais, jóvenes, a dónde vais estudiantes, que corréis en bandas por la calles, manifestando en nombre de vuestras cóleras y entusiasmos, experimentando la imperiosa necesidad de lanzar públicamente el grito de vuestras conciencias indignadas?

¿Vais a protestar contra algún abuso del poder, se ha ofendido la necesidad de verdad y equidad. Ardiendo todavía vuestras almas nuevas, ignorantes de los chanchullos políticos y cobardía diarias de la vida ?

¿Vais a remediar un error social, poner la protesta de vuestra vibrante juventud en la balanza desigual donde se pesan tan

falsamente la suerte de los felices y la de los desheredados de este mundo ?

¿Vais, para afirmar la tolerancia, la independencia de la razón humana, silbar a algún sectario de la inteligencia, de cerebro estrecho, que habrá querido llevar vuestros espíritus liberados del error antiguo, proclamando la bancarrota de la ciencia ?

¿Vais a gritar, bajo la ventana de algún personaje que huye e hipócrita, vuestra fe invencible en el futuro, en este siglo próximo que aportáis y que debe realizarse la paz del mundo, en el nombre de la justicia y del amor?

[...]

- ¿ A dónde vais, jóvenes, a dónde vais, estudiantes que pisáis las calles, manifestando, arrojando en medio de nuestras discordias la bravura y la esperanza de los 20 años?

- Vamos a la humanidad, a la verdad y a la justicia.

26.LA URGENCIA DE AMAR

He aquí mi extraordinaria experiencia: en 1993, tras haber pasado 22 años en los barrios del Cairo en donde la alegría de vivir corre de cabaña en cabaña, vuelvo a Francia.

Choque terrible: la morosidad corre de estancia en estancia, no se mira, no se habla, no se

conoce. Durante este tiempo, la alegría canta en donde se la vive sin agua, sin electricidad, sin pasatiempos, sino en la fraternidad diaria.

Felicidad,¿dónde te alojas?

En la abundancia de los bienes o en la relación, la frescura del corazón a corazón ?

27.LA ISLA DE LOS SENTIMIENTOS Y DE LOS VALORES HUMANOS

Había una vez una isla en la que vivían todos los sentimientos y todos los valores humanos: el Buen humor, la Tristeza, la Sabiduría... así todos loe demás,

incluido el Amor.

Un día, se anunció que la isla iba a ser sumergida. Entonces todos prepararon sus embarcaciones y se fueron. Sólo se quedó el Amor, esperando hasta el último momento. Cuando la isla estuvo a punto de desaparecer, el Amor decidió pedir ayuda.

La Riqueza pasó cerca del Amor en un barco lujoso y el Amor le dijo:

- "Riqueza, ¿puedes llevarme?

- "No puedo pues tengo mucho oro y plata en mi barco y no hay lugar para ti."

Entonces el Amor decidió pedir al Orgullo que pasaba en un magnífico barco:

- "Orgullo, te suplico, llévame."

- "No puedo llevarte, Amor, podrías destruir la perfección que reina en mi barco."
Luego el Amor preguntó a la tristeza que pasaba por allí:

- "Tristeza, te suplico, llévame."

- "Oh Amor" respondió la Tristeza: soy tan triste que necesito estar sola."
Luego el Buen humor pasó delante del Amor pasó delante del Amor, pero era tan feliz que no entendió que se le llamaba.
De pronto una voz dijo:

- "Ven, Amor, te llevo conmigo."

Era un anciano que la había llamado. El Amor estaba tan feliz y tan lleno de alegría, que

olvidó preguntarle su nombre. Llegados a tierra firme, el anciano se fue.

El Amor se dio cuenta cómo era rechazado y preguntó al Saber:

- "Saber, puedes decirme quién es el que me ha ayudado?"

- "Es el Tiempo" respondió el Saber"

  - "¿ El Tiempo?", preguntó el Amor: "Por qué el Tiempo me habría ayudado ?"

  El Saber lleno de sabiduría respondió:

  "Porque solo el Tiempo es capaz de comprender la importancia del Amor en la vida". ¿Qué representan tus amigos para ti?

28. DEJARSE AMAR

Ser amado es más fundamental que amar. Es curioso afirmar eso cuando se insiste tanto sobre la grandeza del amor y sobre la necesidad de sembrarlo a nuestro derredor. ¿No hizo Jesús del amor el primero de sus mandamientos? Y es el evangelista Juan quien nos dice que Dios es amor.

Sin embargo, por eso son bañados los primeros instantes de nuestra vida por testimonios de amor. La madre que recibe a su bebé que nace en sus brazos le prodiga ya un primer mensaje de amor. El niño no puede responderle. No es todavía consciente para hacerlo.

Pero él no recibía estas señales de amor, estos besos frenéticos,

Esos impulsos calurosos que caracterizan el primer contacto con un recién nacido... Los psicólogos nos explican cómo alguien que no ha recibido su porción de amor en la mañana de su llegada puede llevar a una existencia fría, distante, sin amor.

Antes de dar amor, debemos recibir de él y saberse amado, es una aspiración clave en el corazón humano. Se sabe a qué alturas pueden subir personas que se saben amadas en su medio. Se conocen proezas de superación a las que se entregan hijos que sienten el calor del amor de sus padres. Y qué decir de estos anciano que encarnan la serenidad y la calma del atardecer

alrededor porque se sienten verdaderamente amados.

No tienen la impresión de que su existencia sea inútil: su soledad está ricamente amueblada.

Dejarse amar: he ahí una consecuencia de todo eso. Hay seres repelentes al amor. Se hacen un caparazón difícil de penetrar. Generosos, activos, entregados incluso, pero no se dejan infiltrar fácilmente por un amor que les siga. Hay que decirlo bien: dejarse amar es quizá más difícil que amar ¿Por qué? Sin duda porque no se quiere ser deudor para los demás de la felicidad que nos prodigan.

Si se quiere que el amor florezca alrededor de sí, por qué no hacer como el niño, dejarse amar sin falsa vergüenza y con alegría: ante todo y sobre todo por Dios

29.

DIEZ MANDAMIENTOS DEL MATRIMONIO

(Los diez mandamientos del amor en el matrimonio)

Es aceptar vivir con otra persona,
sin querer cambiarla.

Es comprender que unos día se pierden
y que otros se ganan.

Es darse cuenta de que no se conocerás jamás
al otro a fondo.

Es ser capaz de vivir con las debilidades
y las fuerza del otro.

Es evitar el cálculo en el compartir de los deberes,
de sí y del dinero.

Es demostrar y hacer saber al otro
que es grande e importante.

Es saber callarse para escuchar al otro

Que necesita comunicar su alegría o su pena.

Es dar confianza al otro
y creer en su sinceridad.

Es aceptar lo imprevisible
y aprender a girar a lo desconocido.

Es negociar juntos
cada una de sus etapas de la vida.

30.

ELLAS SUEÑAN CON VERDAEROS PRELUDIOS...

Las caricias de los preliminares son uno de los mejores momentos del amor por degustar. Las mujeres deploran que, demasiado a menudo, los hombres frustran los preludios. Para algunos, tan idiotas como egoístas, es tiempo perdido; para los bien educados, es una cortesía que hay que conceder; para los tradicionalistas, es una formalidad a la que hay que resignarse; para los maniobristas, es una táctica para llevar a un fin.

Debería ser la hora de los besos y de las caricias. Besos en los labios, en las mejillas, piernas, párpados, frente, brazos, manos y en todo el cuerpo. Caricias excitantes o tranquilas en la cara, el torso, la espalda, por todo. Serían preciso horas viajar por toda la superficie de la piel, despertar a su paso los puntos sensibles, concentrarse en algunas zonas para extraer la quintaesencia.

Detenerse, hablarse, reír, volver a comenzar. Las zonas genitales serán por supuesto concernidas, pero hace falta saber suspender su estimulación, antes de que sobrevenga el deseo irreprimible de unir los sexos, lo que abreviaría prematuramente los juegos preliminares. El que ama, respeta, acaricia, es fino y atento...y no va directamente a satisfacer su “plan”.

31.

SÍNTOMAS DE PAZ INTERIOR

- La tendencia a pensar y actuar espontáneamente más bien que en razón de los miedos basados en experiencias pasadas.

- Una infalible capacidad para gozar de cada instante.

- La pérdida de interés por juzgar a los demás.

- La pérdida de interés por interpretar las acciones de los demás.

- La pérdida de interés por los conflictos.

- La pérdida de la capacidad por hacerse el inquieto (éste es un síntoma muy serio).

- De frecuentes e irresistibles períodos de gratitud.

- Sentimientos profundos de conexiones con los demás y la naturaleza.

- Una tendencia creciente por dejar las cosas que lleguen mejor empujarlas para que lleguen.

- Una sensibilidad aguda por el amor prodigado a los otros así como la necesidad de prodigarlo a su vez.

32.

EL AMOR DE LA SABIDURÍA

Por la apertura de su ser, por todo gesto lúdico y estético, una mirada, una sonrisa, una bella acción, una bella palabra, por la práctica de un arte auténtico basado en la amistad y la serenidad, podemos enriquecer nuestras vidas. Cada día, podemos enriquecer la experiencia serena de la felicidad por los esplendores de alegrías eróticas, lúdicas y estéticas. En los juegos, los deportes y las artes, en los viajes, los

encuentros, las conversaciones, las innovaciones sociales, los proyectos de vida familiar y profesional,

Las acciones políticas, en la comunión con los demás,, con los hijos y los ancianos, con los lejanos y cercanos, los vecinos y extranjeros, con los animales y los vegetales, con los paisajes, en la exploración de los mundos naturales y culturales, en las creaciones manuales e intelectuales, en la creación de una pareja, en un combate o un trabajo, podemos encontrar causas de alegrí activa.

Todas las actividades festivas fortalecen nuestro equilibrio y enriquecen nuestra afectividad. Nos unen a los demás y a los ritmos cósmicos. Todo lo que contribuye a embellecer el mundo, a hacer resplandecer su presencia luminosa y su lujuria infinita, son gérmenes de alegrías nuevas que aumentan nuestro

poder vital y enraízan nuestra felicidad profundizando nuestra alegría de ser.

Y es eso lo que nos da la fuerza interior para afrontar lo trágico y para tolerar los males inevitables de la vida.

33.

¿ES IGUAL AMAR QUE ESTAR ENAMORADO?

Bonita pregunta. Yo para esa pregunta tengo una respuesta muy significativa del libro de Jorge Bucay "Amarse con los ojos abiertos". Jorge Bucay cita en este libro: "Enamorarse es amar las coincidencias. Amar enamorarse de las diferencias". Y creo que es muy cierto.

El enamoramiento se produce al principio de la relación. Te enamoras perdidamente, tienes las famosas mariposas en el estómago.. Todo esto son las coincidencias. Pero cuando va pasando el tiempo vienen algunos inconvenientes, algunas discusiones... estas son las diferencias. Aquí es donde hay que demostrar el verdadero amor. Hay que ir sorteando todos los baches, sólo así se demuestra que se ama.