



LECCIONES DE SABIDURÍA

POR

GONZALO GALLO GONZALEZ

Crecer en desapego

Publicado el 28-11-08

Una carencia de dinero no se resuelve con dinero, sino con otro estado de conciencia. Por eso, cíñete a un plan de acción y sé fiel a un presupuesto con base en buenas prioridades. Evita gastos superfluos y dile adiós al licor o las drogas, el cigarrillo y la rumba sin control. Sé creativo e imita al joven que vende algo a sus amigos o la mujer que vende perfumes a sus parientes y vecinas.

Sé cauteloso con las compras a crédito, aprende a hacer más con menos y despierta tu iniciativa. Toma la dificultad con ánimo positivo y conviértela en una oportunidad dorada, apoyado en la confianza. Es tiempo de dar más, crecer en desapego, valorarlo todo y darle prioridad al ser sobre el tener. Ayuda en lo que puedas.

www.mariogranados.com



Rico no es el que más tiene, sino el que menos necesita.

Para superar una crisis económica no luches contra nada ni nadie, porque el sendero de la sabiduría no es de luchas fatigosas, sino de aceptar y fluir. Un sabio maestro le dijo un día a alguien que quería luchar arduamente contra la deshonestidad: "Todo aquello contra lo que luchas se fortalece y aquello contra lo cual te resistes, persiste". Es paradójico, pero los que luchan contra el mal terminan causando un nuevo mal. El camino espiritual es de amor, no de combates; es de aceptar, no de atacar. Por el contrario el camino del ego es el de una reactividad que se camufla como 'guerra buena' contra algo 'malo'. Ten presente que la consciencia es la sabiduría sin pensamiento, es sintonizar tu espíritu en lugar de escuchar sólo tu mente. ¿Cómo se llega a un despertar de consciencia? No hay técnicas ni métodos, y para los sabios es un 'estado de gracia' al que se llega sin hacer mucho para alcanzarlo. Lo que puedes hacer, sin creerte mejor que otros, es vibrar en el amor y no estancarte en lo superficial. Aunque parezca raro, un ser dañino puede lograr el despertar que no alcanza un creyente practicante de un credo. Por contraste un día las densas sombras lo llevan a valorar la luz y es como si diera un salto cuántico. Se ilumina, cambia de rumbo y se convierte en un ser amoroso, apacible y, a veces en un maestro. Para ser consciente ama el silencio, fluye en el amor, y ábrete al espacio espiritual. El inventor Lawrence Sperry creó el primer piloto automático para un avión en 1912 y probó su eficaz invento en 1914.

www.mariogranados.com



Sin embargo, muchos viven con piloto automático desde siempre. En verdad no viven aunque comen, caminan, consumen y se divierten. Sus niveles de inconsciencia son altos y hacen daño sin percatarse. Tu salida está en un despertar de conciencia que sueles evadir, porque es doloroso. Una crisis te confronta y te pone cara a cara con los subterfugios de la inconsciencia.

Aprovéchala, no vivas con piloto automático y endereza el rumbo. Es tu mejor decisión.

Humildad y flexibilidad

Publicado el 21-11-08

En la cena de clausura de un evento internacional sentaron juntos a un delegado norteamericano y a un chino. El norteamericano se dirigió al oriental con aire de superioridad y le preguntó: "¿Gustal sopa?". El chino asintió sonriente e hizo una inclinación. La escena se repitió toda la noche. El norteamericano le siguió preguntando; "¿Gustal carne?"... ¿Gustal fluta?"... "¿Gustal postle?". Y todas las veces el chino respondía amablemente con un gesto de asentimiento. Al final de la cena el presidente del congreso presentó al conferencista invitado para la ocasión. Era el chino que pronunció un ingenioso e interesante discurso en un inglés impecable. Finalizada su intervención fue aplaudido ardorosamente, se dirigió entonces al americano y con una sonrisa maliciosa le preguntó: "¿Gustal disculso?".

www.mariogranados.com



Esta historia es un llamado a actuar con humildad y desterrar los juicios. Siempre estás mejor si expandes tu pensamiento y tienes una mente sin barreras y con visión universal. Se flexible y busca todo lo que te lleva a incluir, no a excluir; se puente que une, no muro que separa. Los juicios nos alejan y la intolerancia es madre de la violencia. Por eso haces un buen negocio si no estás cegado por las suposiciones o frenado por las falsas creencias. Elige mirar todo lo bueno que hay en ti, en tu ambiente o en las personas que tratas, y desecha actitudes beligerantes, tercas o arrogantes.

Tan pronto vivas un cambio en tu conciencia, verás cómo la realidad y las personas se iluminan. Cambia en tu interior y el exterior se transformará.

La paz interior que ansías depende en gran medida de que aceptes el mundo así como es. No te desgastes exigiendo que sea de otra forma y cree que hay un orden detrás del aparente caos. El cosmos y la humanidad viven un proceso de evolución lenta y el progreso es paulatino. Asume lo que te toca sin quejas inútiles y esmérate por ser parte de la solución, no del problema. Ni Jesús, ni Buda ni Lao Tse perdieron su tiempo criticando y se dedicaron a construir y aportar, dejando de lado el ego y la rigidez. La humildad y la flexibilidad son acaso los dos valores más necesarios en un mundo de mutaciones constantes.

www.mariogranados.com



Sin ellas nadie se adapta, y aquel que no se adapta desaparece en la naturaleza, fracasa en su trabajo y se estrella en sus relaciones.

Michael Gelb ha estudiado a los genios y en seres como Leonardo Da Vinci descubrió una disposición humilde para aprender de todos y una elasticidad superlativa que lo impulsaba a cambiar, probar, innovar y adaptarse. También un buen líder es sencillo, flexible, y así es como inspira confianza y logra cohesionar un equipo de alto rendimiento. Dicen que hay dos clases de personas: los que aportan y los que critican; cuando tú eliges ceder, dialogar, delegar y cooperar eres un protagonista del cambio. Vivir es estar abierto al cambio y morir es resistirse a él por soberbia, inconsciencia o terquedad.

Crisis curativas

Publicado el 01-11-08

La vida es sabia y una crisis es el aguijón que necesitas para abandonar patrones negativos, sacudirte del letargo y atreverte a cambiar. La crisis te reta a combatir viejos hábitos y ajustarte a una realidad siempre mutante. Puedes crecer con la crisis y convertirla en una oportunidad si eres humilde con tus errores, y tienes dedicación y un alma en paz.

El desafío es sanar heridas internas, silenciar el Ego y no apoltronarte en el sillón del orgullo como 'los seres oscuros', cuya vida está marcada con el estigma del mal y una crisis los desinstala para que cambien.

www.mariogranados.com



Al 'ser oscuro' lo corroe la deshonestidad y conoce las palabras limpieza y nobleza en el diccionario, no en su alma y en su caminar. Una crisis despierta al inconsciente y eleva aún más al entusiasta.

Cuando estés en el desfiladero sé paciente ya que en la vida de todo ser humano se alternan los días de luz y de sombra. No te rindas, busca otras estrategias, pon a raya el miedo y confía siempre en nuevas posibilidades. Afianza tu esperanza y apóyate en la fe que te da alientos y energía. Acaso es el momento para actuar con decisión y ejecutar lo que hasta ahora venías posponiendo.

Piensa en el miedo que siente un pichón cuando va a volar por primera vez: Le tiembla el cuerpo, pero se lanza y descubre que sí podía y que el temor era sólo un fantasma de papel. Atrévete a volar, confía en Dios, confía en ti y cree sin un atisbo de duda que lograrás lo que buscas con pasión y perseverancia. La vida y el amor tienen muchos enemigos, y uno de los más letales es el desaliento. Es un duende que se esfuma con una fe irreductible y en comunión con Dios.

Asume las crisis con esperanza, no como castigos, sino como una bendición oculta, como una ocasión que la vida te da para soltar lastre. Una crisis o una ruptura pueden debilitarte, pero nada apaga el fuego de una fe firme y un amor sincero. El sol brilla detrás de las nubes si aprecias todo lo bueno y la soberbia no te engecece.

www.mariogranados.com



Tú eliges manejar tu mente o dejar que ella te maneje a ti y sea esclava de viejos hábitos. Repite afirmaciones amorosas y positivas con persistencia y evita un diálogo interno paralizante: "Soy un fracaso... todo me sale mal... no puedo". Imita a los secuestrados que, a pesar de estar presos 8 años como Óscar Tulio Lizcano, vencen las dudas y no claudican. Además, regresan a la libertad renovados interiormente después de semejante pesadilla.

Toma hoy tres buenas decisiones por la paz de tu alma: 1. Me comprometo a no hablar más de problemas, sólo de aprendizajes y pruebas necesarias. 2. Me comprometo a buscar soluciones, no a buscar culpables. 3. Me comprometo a ser compasivo, creativo y entusiasta. Una crisis es curativa, trae enseñanzas y te impele a explorar otros espacios y a seguir el sendero de la rectitud.



Relajarse y visualizar

Publicado el 24-10-08

Una de las herramientas más poderosas de los triunfadores es el poder de la relajación y la visualización creativa, y así lo muestra un estudio realizado con un buen número de jugadores de básquetbol en Estados Unidos: un grupo se dedicó un buen tiempo a practicar tiros a la canasta y otro únicamente a relajarse y visualizar que lo hacía.

Lo curioso es que ambos grupos tuvieron un resultado casi igual de efectividad en un partido posterior. El solo hecho de verse encestando la pelota daba a los jugadores unos resultados sorprendentes. Verse internamente haciendo algo es bien efectivo si se practica con asiduidad. De hecho, la técnica de la visualización también produce milagros en el campo de la sanación. Saca, pues, tiempo para, respirar profundo, relajarte y visualizar las metas que deseas conquistar.

Mantén vivos tus sueños del mismo modo como se alimenta sin tregua el fuego de una hoguera. Ese es en buena medida el secreto de la ya famosa ley de atracción: soñar, visualizar, creer y actuar. El maestro Beethoven quiso desde los 23 años musicalizar la Oda a la alegría de Schiller. Mantuvo esa idea viva en su mente y 20 años más tarde la cristalizó en su novena sinfonía. Además el mago de Bohn se atrevió a llevar la voz humana a una obra sinfónica rompiendo los esquemas fijados.

www.mariogranados.com



Los críticos, tan criticones, lo vapulearon, pero el público lo ovacionó y La novena sinfonía sigue hechizando a millones.

¿Estás dispuesto a nutrir un sueño sin rendirte? ¿Eres persistente? ¿Quieres mejorar en eso? Recuerda que ni siquiera la sordera alejó a Beethoven de su sueño y ámate a conquistar tus metas. Acercarte a los genios y a buenos modelos, ellos te inspiran y siempre aprendes a no claudicar y perseverar.

Si los cambios te intimidan lee alguna biografía del músico francés Hector Berlioz (1803-1869). Conocido por obras revolucionarias como su Sinfonía Fantástica, Berlioz fue un gran innovador. Esa obra iba tan en contravía de todo lo que se había compuesto que el músico tuvo que hacer lo siguiente. Dejó al director notas como éstas: "Esto no es un error del copista", o "está escrito así a propósito". Acaso ni él mismo pensó en el éxito que obtuvo, porque antes había intentado suicidarse. Lo hizo por una decepción amorosa en un intento, afortunadamente fallido, y luego nos dejó obras inmortales.

Mira si tú también quieres salir de moldes estrechos, cambiar y atreverte a ser tú mismo.

Usa la estrategia de visualizarte en un edén lleno de vida, colorido y serenidad. Mientras te ves allí repite sin cesar afirmaciones que enfocan tu mente en un mundo de luz y de amor. Puedes decirte: me siento mejor, siento paz, siento descanso, Dios me ama, todo va a estar bien. La relajación es una herramienta eficaz para zambullirse en el interior y manejar las emociones.

www.mariogranados.com



Pero hay algo mejor: en ese estado te queda más fácil estar con Dios, sentirlo y amarlo. La relajación aumenta tu paz interior.

Ecuación sagrada

Publicado el 17-10-08

En palabras de un humorista: Hay personas con una gran imaginación: imaginan que todo lo que hacen está bien hecho. Esto suele ser una constante entre los gobernantes o los malos jefes, y sobran aduladores y lagartos que se los confirman a diario.

Lastimosamente los gobernantes y los líderes inconscientes no soportan al lado un buen abogado del diablo que les abra los ojos. Desde esta óptica perversa todo crítico u opositor está equivocado, es un enemigo, un antipatriota, o un delincuente.

Por eso el ego, que es el yo soberbio, es el causante de tantos estragos y conflictos inútiles. El ego siempre está convencido que tiene la razón, no sólo un pedacito de ella. Y ante esa premisa, sólo cabe una conclusión sin atenuantes: Todos los demás están equivocados.

Por eso la Iglesia es sabia cuando nombra un abogado del diablo que busque todas las fallas de un candidato a ser santo. En el Palacio de Nariño y en ciertos despachos oficiales y privados hay abogados diablos, no del diablo, y hacen falta seres humildes capaces de reconocer sus errores.

www.mariogranados.com



Los sabios aseguran que muchas personas son infelices porque la soberbia les impide ubicarse en el justo medio. Se enredan en extremismos perniciosos en lugar de practicar la maravillosa 'ecuación sagrada': ecuación sagrada es saber dar y saber recibir, ser un buen dador y también un buen receptor. Algo complicado para el egoísta que sólo quiere recibir y el masoquista que únicamente vive para dar.

Darse y dar es tan importante como recibir, y cuando lo haces estás en el Camino Medio del que hablaba Buda. Pero la ecuación sagrada también se cumple en otros espacios y es bueno que te examines y hagas cambios. Mira si valoras por igual la crítica y el elogio, lo material y lo espiritual, lo exterior y lo interior, la razón y el corazón. En otras palabras, piensa si sabes balancear y unir los contrarios, el yin y el yang, para disfrutar una vida en armonía.

Para lograrlo los budistas aprecian mucho la práctica meditativa tonglen que en tibetano significa enviar (tong) y recibir (glen). Es un ejercicio de transformación espiritual que te aquieta y te armoniza con los demás y el universo.

Consiste en acompasar tu respiración con el deseo de asumir lo negativo e irradiar lo positivo. Sientes que inhalas hacia tu corazón todo el dolor, tristeza y sufrimiento de tu entorno. Te suena extraño, pero así creces en compasión y abres tu corazón y tu mente a todo lo que sientes.

www.mariogranados.com



Luego exhalas alivio para el dolor, alegría, paz, bondad, amor, y deseas que todos los seres vivos estén bien. Al inicio puedes sentir molestia o incomodidad, pero con la práctica esas sensaciones se esfuman y sientes paz.

Persevera y tomarás consciencia de que no hay que cambiar el mundo sino tu percepción de él, tu mente y tu corazón. El sendero correcto es de humildad y amor sin estar hipnotizados por lo aparente.

Buenos y malos

Publicado el 10-10-08

Nos han enseñado que hay seres buenos o malos, y ese paradigma nos impide entender la vida tal como es.

La verdad es que en la tierra solo hay espíritus más evolucionados que otros; así de sencillo. Antes de venir al cuerpo ya existíamos en el más allá y seguíamos un proceso de evolución espiritual.

Cada espíritu avanza en el aprendizaje del amor con libertad y elige cómo llega a la cumbre: rápido o despacio. Al igual que en la educación se inicia en cero conciencia y en cero amor y se avanza gradualmente acá y después de trascender o morir. La tierra es una de las muchas escuelas que hay en el universo infinito y el contraste o la dialéctica entre 'maldad' y 'bondad' es la que permite crecer y pulirse.

En el racionalismo occidental esto suena raro, mientras que en el

www.mariogranados.com



oriente es una verdad ancestral que no se discute. El malo es un espíritu en Kínder, debido a su inconsciencia. Si lo entiendes es más fácil perdonar y asumir la realidad.

Los 'buenos' suelen sufrir porque violan las leyes de la vida debido a su ignorancia: ayudan cuando no se debe hacer, cargan cruces ajenas y confunden el amor con el candor o el pesar. Se ponen de tapete, les caminan por encima y se quejan diciendo:

"Por qué abusan de mi". No captan que se rebajan en su papel de redentores ingenuos y terminan crucificados.

Su destino es quererse, ser firmes, poner límites y no interferir en los procesos de los demás. Necesitan amarse y entender que cada persona está en su proceso y es responsable de su vida.

Están en paz cuando solo prestan ayuda a quien en realidad la necesita, o sea casi nunca.

Uno solo debe ayudar cuando puede hacerlo, sabe como hacerlo y le corresponde. Los 'buenos' deben aprender a amarse y a decir no. Con frecuencia su supuesta bondad es un egoísmo agazapado para inflar el ego: "Tan buena que soy yo".

Si vas a lo esencial y pones el amor como eje de tu vida nunca vuelves a sufrir, porque descubres que el sufrimiento es mental, es resistencia a la realidad. Entonces aceptas todo y disfrutas de una paz interior que no depende de nada externo.

www.mariogranados.com



Eliges ser feliz solo o en compañía, con bienes o sin ellos, alabado o enjuiciado, en suma, nada te perturba.

Sientes el dolor propio o ajeno, pero únicamente ayudas cuando debes y no te alteras porque asumes que cada ser vive el proceso que necesita vivir.

Sabes que nada llega al azar y que todo es perfecto en el mundo de Dios, aunque exista el 'mal'. Tu paz brota de aceptar que cada espíritu fue creado en cero conciencia para llegar, paso a paso, a la consciencia total.

Comprendes que no hay seres buenos o malos, sino espíritus con mayor o menor evolución, y que los 'malos' al fallar son los que enseñan perdón, desapego, aceptación y fe a los 'buenos'.

¿Quieres pensarlo o cambiar paradigmas?



Misión de ayuda

Publicado el 03-10-08

Según la fe tradicional Dios le quitó a Luis Santiago a su mamá Ivonne y se lo llevó para el cielo.

Respetable, pero hay más claridad sobre esa muerte horrenda, si vemos al bebé como un Maestro. Un espíritu que vino en misión de ayuda a despertar conciencias e impulsar cambios. Sí, todos venimos con un plan en lo esencial que puede incluir una muerte trágica como la vivió el mismo Jesús. Luis Santiago se fue el día que era, a la hora que era y de la forma que era, y Dios no se lo llevó, aunque está con Él, ni impidió su partida, porque a eso vino.

A su madre le dejó exigentes lecciones de perdón, desapego, fortaleza y aceptación que necesita vivir. Y a nosotros nos hizo un llamado perentorio a cambiar muchas cosas para que algo tan horrible no se repita. Así funciona la vida, no como nos lo han enseñado.

Antes de venir a la tierra ya estábamos con Dios en el plano espiritual del amor y la luz. En esa dimensión también se evoluciona paso a paso y un día decides venir al planeta. Con la guía de varios seres de luz y tu ángel protector se traza un programa de vida y eliges los hechos fundamentales, no los detalles ni cómo vas a manejar tu existencia.

www.mariogranados.com



Ese programa incluye pruebas y obstáculos para poder practicar las exigentes lecciones del amor: se incluyen ofensas para crecer en perdón, crisis para tener fe y pérdidas para practicar el desapego. Por lo mismo, lo que acá ves como un mal, en realidad es una oportunidad, pero no es fácil superarlo.

Nada es casual y todo llega para el bien, para aprender y enseñar amor que es la misión de la vida y lo esencial.

Con esta visión explicas mejor la existencia y no culpas a Dios por los 'males' o por la muerte de los que amas. Él solo respeta el plan que elegiste y te da su amor en la vida y en la muerte, que solo es una transición o un regreso al Reino de la Luz, la paz y el amor.

Cae en la cuenta de que según esta sabiduría no hay seres buenos ni malos, solo hay espíritus con mayor o menor conciencia y, aunque cueste digerirlo, los espíritus inconscientes ayudan a los otros a avanzar. En otras palabras, quien te talla te invita a crecer en paciencia, aquel que te critica te enseña humildad y quien te quita algo o te mata te enseña desapego y otras exigentes lecciones. El espíritu ignorante recogerá el mal fruto de sus acciones, pero al fallar actúa sin saberlo como un maestro. Parece extraño, pero el 'malo' es tu mejor maestro en el aprendizaje del amor. Al morir o trascender todos volvemos donde Dios y vamos a distintos niveles según lo que cada ser sembró para que exista la justicia. Lo que cuenta es que la transición de un bebé nos mueva a cambiar y actuar con humanismo y buena conciencia.

www.mariogranados.com



Espiritualidad y negocios

Publicado el 26-09-08

En una crisis económica como la que ahora sacude al mundo se esconde una oportunidad de oro para centrarse en lo esencial. Una crisis es un llamado a un despertar de conciencia para impulsar cambios positivos que siempre tienen que ver con lo espiritual. No hace mucho en el editorial del periódico The London Times se dijo: "La línea divisoria entre la vida espiritual y los negocios se está borrando". Por eso, estresadas y con esa sensación de vacío que deja la obsesión por lo material, un creciente número de personas en todo el mundo están cada día más abiertas a trascender: meditan, oran, practican yoga o reiki, se relajan o buscan otros medios para cuidar el alma.

¿Qué compromiso similar quiere hacer usted?

En su libro Megatendencias 2010, la estudiosa Patricia Aburdene dedica un capítulo al tema de la espiritualidad en los negocios, y enumera hechos positivos como estos: la Universidad de Loyola en Nueva Orleans cuenta con un Instituto de Ética y Espiritualidad en los negocios, la Universidad de Santa Clara es un semillero de actividades del espíritu en los negocios, en la Universidad de Notre Dame se dicta una clase llamada Espiritualidad y religión en el trabajo. Y hay más datos: -El 78% de las personas busca hoy más espiritualidad. -Intel y otras empresas patrocinan redes espirituales.

www.mariogranados.com



-Cada mes la Cámara de Comercio de San Francisco organiza un almuerzo informal espiritual. -Aumenta el número de consumidores que solo apoyan a las empresas conscientes. - Empresarios como Warren Buffet y Bill Gates destinan millones de dólares al servicio social.

Cada día hay más líderes y ejecutivos que se cultivan espiritualmente y han descubierto que el camino más seguro para lograr el control de sí mismos es la práctica espiritual. En palabras de un sabio profesor "el poder mundano sin el dominio de uno mismo es la ruina del liderazgo". Cuando usted se dedica a cuidar el espíritu, aquieta la mente, gana paz interior y maneja mejor sus emociones. La espiritualidad es mucho más práctica de lo que se cree y también es rentable.

Administrar negocios con espiritualidad solo se logra con una consciencia despierta y es real cuando las personas están antes que el resultado, se valora la dignidad humana y se vive un equilibrio entre vida laboral, personal y familiar. La espiritualidad pide responsabilidad social y compromiso amoroso con el Universo.

Una persona espiritual es espiritual cuando: fluye en el amor genuino, es compasiva y no juzga, vive en un estado de unicidad con todo, ama con aceptación y desapego, tiene una consciencia superior, camina en la presencia de Dios y actúa sin ego, como un simple instrumento.

www.mariogranados.com



Además, le imprime un significado profundo a las cosas aparentemente insignificantes y hace todo de una manera sagrada, irradia luz y serenidad. Está en paz y no da amor, es amor. La espiritualidad es conciencia despierta, servicio desinteresado, amor incondicional y se puede vivir en el agitado mundo de los negocios.

Eso que llaman amor

Publicado el 19-09-08

El sicólogo Donn Byrne sintetizó en una ecuación sencilla lo que se puede entender por atracción amorosa: $A = MRP \text{ y } PRN$. O sea, Mucho Refuerzo Positivo y Poco Refuerzo Negativo. En otras palabras, nos gustan las personas que nos premian y nos chocan las que nos castigan. En una relación crece la atracción donde brillan muchas ganancias y surge la aversión si hay muchas pérdidas. Si usted aplica esto a la relación de pareja, le conviene preguntarse sin cómodos autoengaños: ¿con qué me asocia mi pareja? ¿Con detalles, ternura, respeto, buenos momentos y placer sexual? No pretenda ser buen amante si aquel a quien cree amar lo asocia con peleas, gritos, rutina, abandono y actos egoístas. Usted va por buen camino, cuando da lo mejor de sí para que en su relación haya placer y no exista dolor.

www.mariogranados.com



Al inicio los enamorados viven un amor-pasión y, con el paso y el peso, de los años disfrutan un amor-compañía. El amor apasionado es intenso, acaso salvaje, y puede ser poderosamente placentero o poderosamente doloroso. En el amor apasionado se da una absorción del otro, hay más corazón que razón, y más pasión que erotismo. El amor compañía es sereno y la atracción se suma al hecho de sentirse a gusto con el otro. En este amor las emociones están activas, pero son menos intensas y se vive un afecto amistoso. Cuando las parejas cuidan su relación, combinan el amor pasión con el amor compañía y la unión perdura.

Eso pide pulverizar las ínfulas del ego, expresar el afecto, ser creativos en la vida sexual y saber manejar los conflictos. El amor no se marchita si son espirituales y actúan con humildad y flexibilidad.

Tu relación de pareja es positiva y nutriente si se cultivan estas actitudes: -Cada persona asume responsabilidad por su vida y sus acciones, sin dependencias ni apegos alienantes -Saben perdonarse y perdonar, no culpan ni se culpan y evaden los juicios. -Cada persona vale por sí misma y es autónoma. No hay ningún vestigio de anulación o manipulación. -Los dos pueden pedir lo que desean y cumplen sus compromisos y acuerdos. - Cada persona es emocionalmente estable, es sincera, y sabe decir sí o no sin guardarse lo que le hace daño. -Cada individuo da lo mejor y busca ser bondadoso, divertido, generoso, leal, tierno y respetuoso.



-Los dos se esmeran por avivar la pasión y por darle un nuevo aire a su vida sexual -Cada uno apoya los sueños del compañero en todo lo posible, y se esfuerzan por convivir, no por competir. -Se renuevan, le hacen un conjuro cotidiano a la rutina y mantienen despierta la admiración. Más allá de lo material, se cultivan en su mundo interior y espiritual. -Crecen con las crisis, exploran otros espacios y permanecen firmes ante los vaivenes del destino. Te invito a profundizar estos textos en mi nuevo libro Muy buenos días.

Una selección de los mensajes que comparto en RCN y en diarios como PORTAFOLIO.

Morir para vivir

Publicado el 12-09-08

Cuenta la historia que a un sabio le preguntaron: "¿qué nos puedes decir sobre el misterio de la vida y de la muerte?". Y él afirmó: "Todos los seres humanos mueren, pero no todos los seres humanos realmente viven. A muchos los sorprende la muerte sin haber vivido, sin haber amado de verdad, sin disfrutar tantas maravillas". Muerte y vida son dos nombres de la misma realidad ya que cada día algo vive y muere en nosotros. Los guías espirituales aseguran que el nacimiento no fue el comienzo y la muerte no es el fin. No somos de acá y no somos un cuerpo. Somos espíritus viajeros que se visten de materia para hacer aprendizajes de amor.

www.mariogranados.com



Al partir solo retornas a la dimensión de la que llegaste y allá o acá seguirás evolucionando. Una buena muerte se gana con una vida dedicada a amarte y amar.

Para vivir y morir bien cambia tu sistema de creencias. Muchos sufren lo indecible debido a paradigmas limitantes y negativos implantados desde la infancia. Una de esas erróneas creencias la escucha uno cuando alguien muere: "Dios me lo quitó" o "Dios se lo llevó". Por eso muchas personas pelean con Dios cuando parte un ser querido, en especial si es niño o joven. En realidad no pelean con el verdadero Dios, sino con un ser sádico que nunca ha existido. Dios no te quita a nadie, porque uno siempre se va cuando es, ni antes ni después y eso está en un plan de vida.

Un plan que se traza con el mismo Dios antes de encarnar y que incluye exigentes aprendizajes. Así fue también para Jesús y el Padre no lo libró de la cruz, porque esa muerte terrible era parte de su misión.

Es innegable que duele hasta lo más profundo separarse temporalmente de los seres que amas porque "queda un espacio vacío que no se puede llenar ni con las aguas de un río". Pero también es cierto que estás mejor si prescindes de creencias dañinas que pintan esa transición con colores oscuros y la asocian a un dolor irremediable. No, nada es irremediable cuando fluyes en el amor, te apoyas en la fe y creces en aceptación y desapego.



Nutrir tu alma con la esperanza es reparador y te da impulsos para no sucumbir. Abre la mente y graba en tu ser la serena creencia de que la vida no es un acertijo sin solución, porque existe un plan divino perfecto. Haz un Reencuadre en tu cerebro y habla de transición a la luz, no de muerte terrible; de nuevo nacimiento, no de pérdida irreparable; de reencuentro festivo, no del final de todo.

Lo que ves como 'malo' es necesario aunque te suene absurdo.

La muerte trae dolor, vacío y aflicción, pero una visión esperanzada de ella como paso a otra vida aligera el pesado fardo de la separación. Sé consciente, eso sí, de que en el más allá recoges lo que sembraste y que solo una vida bien vivida es el pasaporte a una transición luminosa.

Nunca tienes la razón

Publicado el 05-08-09

Hay cuatro palabras explosivas que le fascinan al ego y deterioran las relaciones: "Yo tengo la razón". Son perversas, porque si tú tienes 'la' razón y no solo una parcela de la misma, necesariamente los otros están equivocados. No es fácil reconocer que cuando crees tener la razón tu ego soberbio te hace sentir superior a los otros. De allí a los conflictos o a una ruptura dolorosa no hay más que un paso.

www.mariogranados.com



Y es que al ego le encanta identificarse con lo que él llama la razón, incluso estando equivocado. Cuando tú sigues los delirios del ego crees que tu opinión corresponde a los hechos o la realidad. Y la salida amorosa está en respetar a los otros y aceptar con humildad que estás en el error o solo tienes un pedacito de la razón. Inténtalo y verás como todo fluye cuando reconoces que únicamente posees atisbos de la verdad.

Ganas mucho con una mente sin barreras y pierdes lo máspreciado al no valorar la diversidad y ser terco. Te relacionas mejor si eres flexible y destierras de tu alma el vicio del perfeccionismo. Solo los soberbios envenenan sus relaciones con el prurito de tener siempre la razón. No los imites y transita por senderos de paz apoyado en la tolerancia.

Jesús fue criticado, porque su amor era universal y llevó su mensaje más allá de las fronteras judías. Por eso, trató a los samaritanos, curó una mujer cananea y sanó al hijo de un oficial romano.

Al actuar así nos invitó a amar sin límites, sin exclusiones y a estar abiertos a todo lo que une. Y el secreto es tener un corazón conectado con Dios y vibrando en un amor que apacigua y reconcilia.

Una buena manera para conocerte y fluir es hacerte preguntas sobre lo que te disgusta de los otros y la vida. Pregúntate qué te saca el genio, te quita la paz y te descompone. Míralo bien y quizás te sorprenda descubrir que mucho de lo que ves afuera está dentro de ti mismo.

www.mariogranados.com



Pongamos que en tu lista de eventos que vuelven trizas tu serenidad y tu felicidad hay cosas como éstas: perder dinero, un robo, un vuelo cancelado, una crítica acerba o la depreciación del dinero. Si eso te impide ser feliz, no eres tan espiritual como lo proclamas. Quiere decir que lo material te condiciona y es mucho más importante que tu paz interior.

En efecto, si lo espiritual fuera para ti lo primero ninguna de esas cosas debería perturbarte. ¿Lo ves claro?

Así lo vio Charles Chaplin al decir: "La vida puede ser libre y bella, pero necesitamos humanidad antes que máquinas, bondad y dulzura antes que inteligencia. No tenemos ganas de odiarnos y despreciarnos y en este mundo hay sitio para todos.

Las nubes se disipan, el sol asoma, surjamos de las tinieblas a la luz, penetremos en un mundo nuevo. Un mundo mejor, en el que los hombres vencerán su codicia, su odio y su brutalidad".



Saber ceder

Publicado el 29-08-08

La historia cuenta que en cierta ocasión el presidente Lincoln firmó una orden para trasladar varios regimientos. Al enterarse su secretario de guerra, Edwin Stanton, quedó convencido de que Lincoln había cometido un grave error. Entonces decidió no acatar esa orden y dicen que también dijo: "Lincoln está loco". Se lo contaron al presidente y se limitó a decir: "Si él dijo eso debe estar en lo cierto ya que casi siempre tiene la razón. Voy a estudiarlo detenidamente". Eso fue lo que hizo, se dio cuenta que la orden estaba errada y se apresuró a revocarla.

Lincoln era una persona capaz de aceptar críticas, reconocer sus errores y enmendarlos. Una cualidad escasa y propia del auténtico líder, el buen jefe y los buenos padres de familia. Esta es una historia apropiada para el Palacio de Nariño y otros espacios en los que las personas confunden la firmeza con la rigidez y son obstinados e hipersensibles ante la crítica.

www.mariogranados.com



Expertos en el liderazgo y el mundo global como Kenichi Ohmae afirman que la humildad, la flexibilidad y la creatividad son los tres valores más importantes en el contexto actual. Son los valores de un buen líder y un buen jefe. El líder es consciente de que nunca tiene la razón sino su razón, es más fiel a la verdad que a su ego, cede para lograr acuerdos de mutuo beneficio y es creativo para encontrar salidas a los conflictos, no para atizar una hoguera. Un buen líder expande su pensamiento y tiene una mente sin barreras y una visión universal. Un buen dirigente busca todo lo que lo lleva a incluir, no a excluir; es puente que une, no muro que separa. Da Vinci era feliz buscando conexiones y tenía, ya anciano, la mente curiosa de un niño.

Eso le ayudaba a crear y amar la vida, hacer cambios y no ahogarse en el mar de la terquedad.

La pregunta es si tú y yo queremos derribar fronteras o levantar más muros. Haz continuos actos de fe en ti y no estés atado por el orgullo o frenado por la intemperancia. Sé tan flexible como el bambú y emplea tus talentos para conciliar. Solo así puedes enfrentar los desafíos con una confianza inquebrantable.

Persevera en el intento, no te rindas y, cuando se cierren las puertas, busca otras estrategias.

El amor tolerante es tu aliado para salir adelante, encontrar claves ocultas, extinguir los incendios y amar la vida con avidez.



Cuentan que el bengalí es un idioma tan dulce que incluso al pelear uno parece estar diciendo poesía. El bengalí es el idioma oficial de Bangladesh y del estado de Bengala, al este de India. En ese hermoso lenguaje escribió sus versos el sabio poeta R. Tagore, nobel de literatura en 1913. Y un lenguaje similar podemos emplear todos para que las relaciones fluyan sin peleas como los versos y como el agua. Esta patria convulsionada nos pide a todos y, en especial a los líderes, serenidad, autocontrol, humildad y flexibilidad.

Dolor con amor

Publicado el 22-08-08

Un predicador decía hace poco en la televisión: ningún ser humano puede evadir el sufrimiento. Si pudiera hablar con él le diría con profundo respeto: el sufrimiento siempre se puede evitar. El que no siempre podemos escamotear es el dolor, ya que es materia prima de muchos aprendizajes y de la vida misma. Sufrimiento es dolor sin amor, sin fe y sin Dios, es tener muchos apegos y poca aceptación, bastante incoherencia y escasa transparencia. Usted puede verse libre de muchos dolores cuando ama de verdad y actúa con buena consciencia. Así evita batallas estériles y todo el dolor que nace del desamor, la ignorancia y las malas acciones.

Pero hay dolores que no se pueden evadir, porque el dolor es la escuela en la que se temple el carácter.

www.mariogranados.com



Abundan los ejemplos de personas amorosas y espirituales que están en el valle de la prueba y no sufren ni se desesperan. El secreto es asumir el mal con amor, en paz y con Dios en el alma.

Cuando la realidad no responde a tus anhelos puedes aceptarlo con estoicismo o perder la confianza y derrumbarte. Puedes sentarte a llorar o calmarte. Elige renovar tu fe, traza un plan y busca una salida con serena paciencia. Es difícil afrontar una crisis y es como si necesitaras las dotes de un prestidigitador para hacer magia. Pero esa magia no se hace con trucos o con artimañas, sino con la fuerza del amor y el poder de la fe. Por eso, es bueno recordar al actor canadiense Michael Fox, al que le diagnosticaron Parkinson en 1991, a los 30 años de edad. Mantuvo en secreto la noticia, la hizo pública a los siete años y creó una fundación para la cura de esa enfermedad.

Padre de cuatro hijos, vive para esa misión con el apoyo de su esposa, y ha recogido millones de dólares en donaciones. En el 2002, publicó un libro titulado Soy un afortunado, y allí dice que su enfermedad es un don. La fe y el amor son su fuerza y la tuya.

Cuando el mal trastorna tu vida y desorganiza tus planes pregúntate: ¿para qué me pasa esto? Si la pena es devastadora no pelees con Dios, ni dejes que tu fe se vuelva trizas. Aunque no sea fácil cálmate y acepta que viniste a la tierra con un plan de vida que incluye pruebas exigentes como lo vivió el mismo Jesús. Nada sucede por azar y cada ser vive lo que necesita en su proceso de maduración.

www.mariogranados.com



Los místicos aseguran que en el plano espiritual no existe la injusticia y cada ser tiene lo que se merece. Todo lo que vives es un aprendizaje y tú eliges hundirte en el mar de los lamentos o superarte y confiar. La fe es tu soporte y el amor tu fuente de energía para no sufrir y evolucionar espiritualmente en la exigente Escuela del Dolor. Recuerda que el sufrimiento es opcional porque sólo está en la mente. Quien ama de verdad y es espiritual nunca sufre y se pule con la adversidad.

Los hijos

Publicado el 15-08-08

Un estudio en los E.U. muestra que un joven promedio pasa 900 horas al año en el colegio y 1.500 frente al televisor o el computador. También dice que un niño promedio graba más de 20 mil propagandas por año y, cuando termina secundaria, ha archivado en su cerebro más de 200 mil actos violentos. Con base en eso, la prioridad de los padres es estar muy en sintonía con los hijos y enseñarles a aprovechar sus talentos y llenar sus vacíos, darles un sentido crítico, ayudarles a tener control de sus emociones; que puedan afianzar su individualidad y sostener unas buenas relaciones. Solo se influye en ellos con un amor efectivo y ejerciendo la autoridad sin autoritarismo. Un buen padre es amoroso, humilde, flexible, define unas expectativas claras y abre espacio a la espiritualidad y a Dios en el camino de la vida.

www.mariogranados.com



Los buenos padres actúan de común acuerdo, con equilibrio y sabiduría. Así modelan a unos hijos seducidos por la televisión, el Internet, el hedonismo, la comida chatarra y otros afanes sin fondo.

Un padre facilista no fija límites o vive ausente, en lugar de formar con amor y también con autoridad. El reto es ofrecer al hijo mejores alternativas con el ejemplo propio y armonizando la suavidad con la exigencia. Un buen padre fomenta intereses superiores como el deporte o el arte, ya que una pasión da a los hijos paciencia, disciplina, confianza y entusiasmo. También estimula sus aficiones sin presionarlos y evita a toda costa una sobreprotección que anula. ¿Es usted humilde, flexible y creativo? Ojalá deje de lado la rigidez y la cerrazón al cambio. Sea innovador y acomódese con gallardía a nuevos roles y nuevas realidades.

El 31 de julio el periódico Il Corriere de la Sera de Milán, publicó los resultados de una encuesta con 1.350 jóvenes entre 12 y 19 años. Es interesante analizar sus respuestas a las siguientes preguntas: si pudieras elegir ¿qué preferirías ser? 26,2% Yo mismo (a). 22,8% una estrella del espectáculo, 15,9% jugador de selección. Los resultados siguientes son: 13,1% un rico emprendedor, 9,7% un explorador y 4,5% un inventor genial. Para una sicóloga italiana es estimulante el alto número de jóvenes que desean ser ellos mismos, y tiene razón.



En otras palabras, los jóvenes no son tan plásticos como algunos creen y muchos saben navegar en el agitado mar del consumismo. Lo cual no quita que un buen número de ellos creen que lo más valioso está en el dinero y la fama. Para un 34,2% su meta está en el amor. El objetivo de 28,9% es el trabajo, de 16,7% el dinero y de 12,3% el éxito. La pregunta es, a cuántos hijos y padres los seduce solo el éxito económico, y cuántos logran ver en los Juegos Olímpicos una estupenda escuela de los valores que impulsan a cualquier ser humano hacia cumbres doradas: disciplina, entrega, entusiasmo, trabajo en equipo, una firme autoconfianza y un buen control emocional. El deporte es un estupendo educador.

El vacío

Publicado el 08-08-08

Cuenta la historia que un profesor universitario de occidente fue a visitar a un maestro oriental. Éste lo recibió en su sencilla morada y se sentaron en cómodos cojines sobre una alfombra esplendorosamente blanca.

El visitante se explayó hablando de sus temas favoritos y el sabio lo escuchó pacientemente. ¿Le gusta el té?, preguntó el sabio interrumpiéndolo. El otro accedió y el anfitrión le pasó una taza y vertió en ella un chorro de la bebida. El líquido subió hasta llegar al borde y el profesor levantó inquieto la mirada.

www.mariogranados.com



El buen hombre siguió vertiendo el té hasta que se derramó y el otro exclamó alterado: ¿qué ha hecho? Entonces el maestro sonrió y le dijo: "Esta taza es como su mente: no puede aprender nada nuevo, porque se cree lleno. Cuando la humildad haga un vacío en su ego podrá recibir y dar más. Es muy valioso amar el vacío y no tener un alma hermética. Y el sabio agregó: ¿Por qué el mar es tan grande, inmenso y poderoso? Porque tiene humildad y se pone abajo de todos los ríos. Sabiendo recibir, se volvió grande. Si quisiera ser el primero, estando por encima, no existiría. No sería mar, sino isla, toda su agua iría para los otros y estaría aislado y empobrecido.

La humildad es un camino de sabiduría, es como una pérdida que te da más vida. Es de sabios aprender a vaciarse, a perder, a caer, a equivocarnos y a morir. Imposible ganar sin saber perder, imposible andar sin saber caer, imposible acertar sin equivocarse. Imposible vivir sin saber morir. "Quien se humilla será ensalzado", dijo Jesús, y lo enseñó con su propia vida. Feliz aquel que recibe con la misma paz el logro y la pérdida, el acierto y el error, el triunfo y la derrota. Feliz aquel que ama sin ataduras.

Para terminar su encuentro el buen hombre compartió con el invitado estas perlas de la sabiduría oriental: cuando conoces que lo bello es bello, también conoces la fealdad que existe en el mundo. Cuando conoces que el bien es el bien, entonces conoces lo que llamas mal. Los opuestos son necesarios: lo fácil promueve lo difícil, y lo más corto surge de lo largo por simple comparación.



Lo débil y lo tierno vencen lo duro y lo fuerte.

Cuando el hombre nace es frágil y flexible, cuando muere se torna fuerte y rígido. También las plantas y los árboles nacen frágiles y flexibles, pero al morir se vuelven mustios y secos. Lo fuerte y lo rígido pertenecen al dominio de la muerte, lo frágil y lo flexible pertenecen al dominio de la vida.

Por eso, un ejército excesivamente poderoso no puede vencer, y el viento quiebra al árbol rígido. Lo fuerte y lo rígido permanecen abajo, lo frágil y lo flexible permanecen arriba. Lo que ya está lleno no puede recibir, y solo donde hay vacío hay posibilidades.

Por eso, el sabio practica el desapego y vive vaciándose para poder recibir, dar más y renovarse.

Mente abierta

Publicado el 01-08-08

A continuación comparto con ciertos cambios un texto que hace años llegó a mis manos: Cuando eras niño tu actitud era de principiante: te extasiabas con el sol, las estrellas, la naturaleza, la sabiduría de papá y mamá, y las máquinas. Querías conocer el mundo por ti mismo y desentrañar todo lo desconocido. Con mente de principiante, desarrollaste tu inventiva y creaste nuevos juguetes imitando los conocidos; hacías tus propias creaciones porque todos somos creativos.

www.mariogranados.com



Un pedazo de palo hizo de carro o de espada láser en los juegos, y una muñeca de trapo encarnó a seres reales o de ciencia ficción. Tu imaginación estaba libre, no se dejaba frenar por el miedo y tenías osadía para hacer cambios.

Sin embargo, casi sin darte cuenta, la mente se fue cerrando y abandonaste esa actitud abierta, no obstante lo positiva que era. Empezaste a adquirir "mente de experto" que definía, limitaba, prohibía y bloqueaba.

Hoy en día cuando inicias una nueva actividad (empleo, estudio, deporte) o enfrentas un cambio de vida (matrimonio, separación, nueva casa), si no mantienes la actitud de principiante, pronto sientes cómo te sofoca la monotonía y no hay nada nuevo. Tiendes a suspender lo que iniciaste con tanto entusiasmo y expectativas, para cambiarlo por una fatigosa sensación de inestabilidad y fracaso. Es lo que le pasa a un no cristiano cuando lee el Padrenuestro por primera vez con mente de principiante: percibe la profundidad del mensaje y le encuentra un gusto especial. Si luego la repite sin la misma actitud, le va perdiendo el sentido, se vuelve un 'experto' en el Padrenuestro y ya nada le dice una oración hermosa que se torna rutinaria. La rutina es el óxido de la vida.

Puedes escuchar a un expositor con mente de principiante y, luego, al recibir una copia de su disertación, negarte a leerla porque te crees experto en su pensamiento. Así te privas de encontrar nuevas facetas que pudieron escaparse a la primera experiencia.



Por eso, en la Biblia tiene tanta fuerza un texto del Apocalipsis que dice: "vuelve a tu amor del principio" (2,5). Es decir, vuelve al asombro y la pasión del comienzo. Por el mismo motivo Jesús invitaba a estar siempre alerta o vigilantes, y Sócrates nunca dejaba de hacer preguntas para despertar conciencias anesthesiadas. Acaso estás familiarizado con su frase "sólo sé que nada sé". La primera vez la escuchaste con mente de principiante y te deslumbró. Luego, de tanto oírla, quizás te alejaste del sentido original. Está en tu bagaje de experto y la utilizas sin que sacuda tu sensibilidad. La verdad es que ese aforismo encierra el verdadero sentido del que tiene mente de principiante:

-Actitud del principiante: mente abierta, dispuesta a aprender y desaprender, libre de preconceptos. Actitud humilde y flexible.

-Actitud del experto: mente cerrada, llena de conocimientos, centrada en sus propias experiencias. Actitud soberbia y rígida. Según el profesor zen Shunryu Suzuki: en la mente del principiante hay posibilidades infinitas y en la del experto muy pocas.



Corazón inteligente

Publicado el 25-07-08

Usted tiene un corazón inteligente y cultiva la inteligencia emocional, cuando maneja sus emociones y las de los demás. Para lograrlo elija conocerse sin subterfugios, controlarse, y será capaz de reaccionar con serenidad y eficacia en las crisis y ante los retos. Gana todo si su actitud no es de ira o desespero y asume las crisis de un modo inteligente, creativo y conciliador.

Algunos nacen con talentos que les permiten relacionarse bien con los demás, aunque no se destacan por su inteligencia, sus conocimientos o sus títulos.

Sin embargo, cualquiera puede aprender a actuar con autodominio, influir en los otros y ser capaz de enfrentar contratiempos, superar obstáculos y ver las dificultades con ánimo positivo. Hoy en día las empresas valoran más al que brilla por su inteligencia emocional, que al que sabe mucho de un tema y poco de la vida y las relaciones.

Por eso es tan importante conocer y manejar sus propios sentimientos, interpretar o enfrentar los sentimientos ajenos, sentirse satisfecho, ser eficaz en la vida y cultivar hábitos sanos.

www.mariogranados.com



Por lo mismo, dedíquese a lograr estas cualidades: autoconfianza, motivación y persistencia en los proyectos, resistencia a las frustraciones, control de los impulsos, buen humor, empatía y un manejo del estrés.

Richard Boyatzis de la Escuela de Administración, en la Case Western Reserve University, realizó hace años un estudio con más de 2.000 supervisores, gerentes del nivel medio y ejecutivos de 12 organizaciones diferentes. De las 16 habilidades que distinguían a las estrellas de los mediocres, todas eran aptitudes emocionales, menos dos. Por eso, si usted quiere tener un éxito integral debe utilizar las emociones de forma inteligente: lograr que sus emociones trabajen en beneficio propio, y ser capaz de controlar su conducta y sus pensamientos para obtener mejores resultados. Las emociones definen quiénes somos desde el punto de vista de nuestra propia mente y desde la perspectiva de los demás. Piénselo bien y verá que no hay nada más valioso que entender lo que lo pone feliz o enojado, lo entristece, le despierta el miedo, lo inspira o lo deleita.

Tenga en cuenta que no es sano sofocar las emociones, sino dirigirlas y equilibrarlas. En lugar de negar o reprimir los verdaderos sentimientos, manéjelos con amor, deje que fluya y aprenda de ellos. En efecto, un estado de ánimo 'malo' puede ser útil: el enojo, la tristeza y el miedo pueden ser una intensa fuente de motivación, y llevarlo a corregir una situación adversa o injusta.



La tristeza compartida suele unir a la gente y cierto grado de ansiedad puede acicatear su espíritu creativo. Las emociones le dan información valiosa sobre usted mismo, los otros y las situaciones. Si actuó de mal humor con un compañero mire si se siente abrumado por un exceso de trabajo, si está frustrado ante un hecho y busque otras estrategias. Quien saca tiempo para relajarse y se cultiva espiritualmente hace grandes avances, actúa con un corazón inteligente y puede amar la vida con avidez.

Club de la S.3

Publicado el 18-07-08

Seguramente usted ha escuchado hablar de las personas que están en el 'Club de la S. 3': solteros, separados o solos. Las estadísticas demuestran, que este grupo ha crecido con desmesura y seguirá haciéndolo. La razón más fuerte son los cambios de los hombres, de las mujeres y de las relaciones entre ellos. Veamos algunos datos que nos ponen a pensar: 1. Hace años, en la antigua Esparta, al hombre que a los 30 años estaba soltero lo desterraban o lo aislaban socialmente. 2. Hoy en día, en el Reino Unido, calculan que en el 2030, la mitad de las personas estarán solteras. 3. Según las estadísticas 14 por ciento de los 'hogares' de Bogotá son unipersonales, una realidad creciente en el mundo. El hecho es que en la sociedad que llaman postmoderna, prevalece un miedo soterrado o abierto al compromiso.

www.mariogranados.com



Muchos no quieren casarse ni tener hijos y acrecientan la lista de los solteros, los solos y los separados.

¿Está en crisis el matrimonio? Obvio que sí. ¿Hacia dónde evoluciona? Hacia unas relaciones más libres y temporales. El arquetipo de 'relación para toda la vida' está agrietado y, de hecho, no existió desde siempre. Esto asusta a los moralistas, pero la historia se abre paso por otros rumbos y nada la detiene. Entonces, lo que necesitamos es salir del Club de la S y entrar al 'Club de las D.5'. En otras palabras, cultivar un amor libre y liberador con estas cinco actitudes: 1. Darse y dar. Amar es darse y dar sin esperar recibir, sin hacer trueques. Si ambos lo hacen, entonces también reciben, porque hay reciprocidad. El reto es cultivar un amor de entrega ilimitada y generosidad constante. 2.

Dedicación. Amar es un arte y todo arte pide compromiso y perseverancia. ¡Qué bueno hacer de la relación una obra maestra, como lo busca el buen artista con un cuadro o una escultura! Eso pide disciplina, estar siempre ahí, querer lo que se hace y no evadirse ante los obstáculos. 3. Diálogo. De palabras, gestos y también de sentimientos. Lograr una comunicación serena, asertiva y abierta a los acuerdos. Si el diálogo es amoroso la relación no se convierte en una batalla de egos y no hay luchas de poder. Eso se logra con respeto, tolerancia y comprensión. 4.



Detalles. Con ellos nace el amor y sin ellos se marchita. Lastimosamente, los novios viven llenos de hermosos detalles y gratas sorpresas que poco a poco se evaporan y, un día, se pierde eso que la Biblia llama "el amor del principio". Amar es renovar en cada amanecer el compromiso de crecer con alguien. 5. Dios. Él es Amor, y solo con su presencia logramos construir relaciones armónicas y perdurables. Lo triste es que pocas parejas cultivan una fe intensa y solo lo buscan en la necesidad. Está demostrado que los que viven conectados con Dios aman de corazón, crecen en las crisis y llegan al otoño unidos y serenos. ¿En qué club quiere estar usted? Elija amarse y amar para poder ser feliz.

Valiosas lecciones

Publicado el 11-07-08

Es estimulante volver sobre las afirmaciones de Ingrid Betancourt, en una patria que necesita desterrar el odio y perdonar de corazón: "Yo bendigo a mis enemigos, porque eso nos lo pidió Dios. Creo que hay que bendecir a los que nos hacen daño y al hacerlo uno se fortalece. El odio es un sentimiento que le hace daño a uno mismo. Nos quita dignidad y grandeza. Es como una cadena".

También hay agua fresca y sabiduría en estas otras frases de una mujer tan coherente y con un alma acrisolada en la escuela del dolor:

www.mariogranados.com



- "Los golpes nos hacen crecer mucho más que las victorias. Estoy convencida de eso".
- "Si uno quiere la paz se la tiene que merecer y, por tanto, tiene que tener una actitud de paz".
- "Hice un esfuerzo espiritual para ponerme en paz conmigo misma y con Dios y aceptar todo, incluso la muerte".
- "Debemos revisar nuestra actitud y que en los corazones haya menos indiferencia y mayor tolerancia".

De otra parte, la prensa nacional e internacional ha elogiado la labor humanitaria del enfermero de Ingrid en la selva. El cabo William Pérez fue su ángel en semanas críticas, y la devolvió a una vida de la que ella quería despedirse. No solo la ayudó con las medicinas, sino que le dio alientos para vivir y desechar la idea loca del suicidio.

Los diez años y cuatro meses que estuvo secuestrado, no aminoraron su fe ni su afán de servir a sus compañeros de cautiverio. Este gran ser humano auxilió incluso a sus captores ante males como el Paludismo, la Leishmaniasis, las diarreas y otras plagas.



El cabo William Pérez es uno más de los millones de colombianos buenos, formados para hacer el bien. Cómo es de reconfortante escucharlo decir: "El secuestro me dejó más cosas positivas que negativas. Ahora valoro más la vida, la familia, los amigos y todo lo bueno. Creo que todo pasa por algo y para algo, y que hay una misión en la vida".

La verdad es que nunca te rindes cuando unas convicciones firmes y unos principios bien arraigados son tu baluarte. Puedes flaquear y tener bajonazos, pero vuelves a levantarte y mantienes viva la llama de la fe. Y eso es lo que se transluce en las confesiones de los soldados y los policías rescatados hace poco.

Algunos soportaron la pesadilla del secuestro y el maltrato ocho o diez años, sin renunciar a sus convicciones.

Y su ejemplo hay que elogiarlo y exaltarlo, porque hay dirigentes estudiados, que sin pudor negocian hasta el alma.

Para mí, ha sido súper motivante ver salir a estos compatriotas con la frente en alto y la conciencia intacta. Más de una vez oí decir a algunos: "Esos ya se pasaron a la guerrilla y deben estar haciendo lo mismo".

Dios mío, con que frescura se lanzan tantos juicios despiadados y cuanta falta nos hace actuar con un buen corazón. ¡Buena por nuestros soldados y policías. Su ejemplo es un regalo para todos.

www.mariogranados.com



¡Ya perdonamos!

Publicado el 04-07-08

Estas dos palabras de Ingrid Betancourt, valen oro y son una hermosa lección para todos los colombianos. Al pronunciarlas miró a sus compañeros de cautiverio en un gesto de unión y coincidencia con ellos. Todo lo que ella y los policías y soldados dijeron llegó al corazón de cada persona, cuando narraron sus pesadillas y dejaron fluir entre lágrimas y sonrisas su gratitud y sus anhelos de paz.

Sin embargo, es bien importante insistir en esa afirmación de perdón que fue fortalecida con otra: "le pido a Alfonso Cano, que perdone a los secuestrados que allá siguen y a los guerrilleros, porque nadie tuvo la culpa de lo que pasó". Si este perdón está en el corazón de todos los rehenes liberados, Colombia está cada día más cerca de la paz, ya que solo con la magia del perdón, la paz es posible y también la convivencia fraterna.

El perdón es agua fresca en medio del desierto, el perdón es la llave maestra para entrar al reino de la armonía. Para perdonar, necesitas estar con Dios y entender que quien te ofende es su hijo y tu hermano. Es un espíritu en la inconsciencia y por eso hace daño, es solo un ser aún en kínder espiritual. Si perdonas te liberas, respiras aire puro y te quitas de encima el peso oprímeme del odio. Piénsalo bien y descubre todo lo que ganas perdonando y todo lo que pierdes alimentando rencores.

www.mariogranados.com



Con odio, culpa o rabia el pasado te sigue atormentando, te daña el presente y te cierra el porvenir. Ámate y expulsa la rabia contenida, siente a Dios y elige ser compasivo y misericordioso. El perdón te ennoblece y te calma, te da vida y mejora todo en tu vida, incluso tu salud física y emocional.

Cuando inviertes tu energía en culpar, juzgar o acusar, el ego está de protagonista, que es lo que le gusta. Nunca ganas nada con el juicio o la culpa, pero sí pierdes lo más valioso: tu paz interior.

Necesitas serenarte, buscar el equilibrio y entender que cada persona vive su propio proceso. La compasión te da ojos de misericordia para ver los vacíos de los demás y entender sus carencias afectivas. Siente a Dios en tu interior, apela a lo mejor de ti y busca lo que une, no lo que enfrenta. Todos andamos en distintos niveles de inconsciencia y tu papel no es el de actuar como juez. Cuánta razón tuvo Jesús, cuando dijo en su hermoso Sermón del monte: "No juzgues y no serás juzgado, perdona y serás perdonado".

Los seres humanos se hacen bastante daño guardando por meses o por años la basura emocional. No caen en la cuenta de que el odio, la agresividad, los celos y la envidia son toxinas para el alma.



Por eso, la declaración de perdón de Ingrid y sus compañeros es tan valiosa para todos, y nos invita a comprender y ayudar y perdonar de corazón. Tu espíritu vuela cuando eliges ser compasivo, tolerante, generoso y alegremente humilde.

Vencer el miedo

Publicado el 20-06-08

Detrás del miedo suelen existir experiencias subconscientes del pasado que bloquean la confianza.

Habitualmente los miedos se desvanecen al afrontarlos y al cultivar una fe poderosa en Dios y en ti mismo. Si el miedo te paraliza no te quedes allí y busca ayuda para ser libre y aprovechar lo que la vida te ofrece.

Eres más poderoso de lo que crees, pero sin la fuerza del amor eres bien frágil. Tienes talentos por estrenar y puedes lograr aquello que es imposible para los pusilánimes. El desafío es llegar a un despertar de conciencia y expandir el pensamiento. Elige conectarte con tu esencia y fluye en el amor a ti mismo, a Dios y a los demás. No gastes tus energías en la culpa, el miedo y las dudas.

www.mariogranados.com



En ese limbo sin deseos ¿qué puedes esperar? Solo frustraciones y una penosa sensación de desconsuelo. Por eso, hoy es un buen día si eliges creer firmemente. Piensa en lo mejor, confía en tu potencial y apela a lo mejor de ti para que nada te intimide.

El ser humano siempre se ha visto asediado por un miedo que asusta con múltiples caras de pesadilla: miedo a la soledad, a la muerte, al fracaso, a una quiebra, a la enfermedad, a la vejez, a las alturas, al vacío, y miedo al amor.

Hoy en día el miedo al amor cierra herméticamente hasta los corazones más jóvenes e impetuosos: yo me quedo solo, no me caso para sufrir, no hay hombres, dicen ellas, ellas solo quieren mandar, dicen ellos.

Es un miedo a ser lastimado y a aumentar la ingrata lista de relaciones desechables que hoy abundan.

Diversos siquiátras y sicólogos aseguran que el miedo al compromiso es una constante del mundo postmoderno. En buena medida ese miedo tiene su raíz en el cambio radical que hoy viven las mujeres, los hombres y sus relaciones. El molde de antes se rompió, el nuevo está aún en ciernes y, en el ínterin, reinan la incertidumbre y el temor a fracasar.



El miedo al amor pide cambios internos, una fe muy fuerte y algo que cuesta: aceptar sentirse vulnerable. Un sabio decía que nunca se pierde cuando se ama y que solo se pierde cuando se deja de amar.

Pero, ¿qué es amar? Aquí es donde hay que abrir la mente y el corazón porque somos analfabetos afectivos. El psicoanalista Erich Fromm, tiene razón cuando asegura en su estupendo libro El arte de amar, que el amor es raro y escaso.

Hay muchos sucedáneos del amor y, por lo mismo, el fracaso no es del amor, sino de sus sustitutos. A veces el miedo al amor es un miedo a la propia incapacidad de darse y dar de un modo incondicional. Ese miedo cede si acabas con varios mitos: el amor no es para siempre, no es exclusivo y no lo puede todo. Atrévete a amar, aunque veas al lado muchas relaciones rotas y otras temporales.

También existen las que perduran. No sueñes con lo perfecto y cree que puedes confiar si hay entrega, verdad, admiración, humor, tolerancia, compromiso y perdón.



Valiosas lecciones

Publicado el 11-07-08

Es estimulante volver sobre las afirmaciones de Ingrid Betancourt, en una patria que necesita desterrar el odio y perdonar de corazón: "Yo bendigo a mis enemigos, porque eso nos lo pidió Dios. Creo que hay que bendecir a los que nos hacen daño y al hacerlo uno se fortalece. El odio es un sentimiento que le hace daño a uno mismo. Nos quita dignidad y grandeza. Es como una cadena".

También hay agua fresca y sabiduría en estas otras frases de una mujer tan coherente y con un alma acrisolada en la escuela del dolor:

- "Los golpes nos hacen crecer mucho más que las victorias. Estoy convencida de eso".
- "Si uno quiere la paz se la tiene que merecer y, por tanto, tiene que tener una actitud de paz".
- "Hice un esfuerzo espiritual para ponerme en paz conmigo misma y con Dios y aceptar todo, incluso la muerte".

www.mariogranados.com



- "Debemos revisar nuestra actitud y que en los corazones haya menos indiferencia y mayor tolerancia".

De otra parte, la prensa nacional e internacional ha elogiado la labor humanitaria del enfermero de Ingrid en la selva. El cabo William Pérez fue su ángel en semanas críticas, y la devolvió a una vida de la que ella quería despedirse. No solo la ayudó con las medicinas, sino que le dio alientos para vivir y desechar la idea loca del suicidio.

Los diez años y cuatro meses que estuvo secuestrado, no aminoraron su fe ni su afán de servir a sus compañeros de cautiverio. Este gran ser humano auxilió incluso a sus captores ante males como el Paludismo, la Leishmaniasis, las diarreas y otras plagas.

El cabo William Pérez es uno más de los millones de colombianos buenos, formados para hacer el bien. Cómo es de reconfortante escucharlo decir: "El secuestro me dejó más cosas positivas que negativas. Ahora valoro más la vida, la familia, los amigos y todo lo bueno. Creo que todo pasa por algo y para algo, y que hay una misión en la vida".

La verdad es que nunca te rindes cuando unas convicciones firmes y unos principios bien arraigados son tu baluarte. Puedes flaquear y tener bajonazos, pero vuelves a levantarte y mantienes viva la llama de la fe. Y eso es lo que se transluce en las confesiones de los soldados y los policías rescatados hace poco.

www.mariogranados.com



Algunos soportaron la pesadilla del secuestro y el maltrato ocho o diez años, sin renunciar a sus convicciones.

Y su ejemplo hay que elogiarlo y exaltarlo, porque hay dirigentes estudiados, que sin pudor negocian hasta el alma.

Para mí, ha sido súper motivante ver salir a estos compatriotas con la frente en alto y la conciencia intacta. Más de una vez oí decir a algunos: "Esos ya se pasaron a la guerrilla y deben estar haciendo lo mismo".

Dios mío, con que frescura se lanzan tantos juicios despiadados y cuanta falta nos hace actuar con un buen corazón. ¡Buena por nuestros soldados y policías. Su ejemplo es un regalo para todos.

Crear y visualizar

Publicado el 13-06-08

Cree en el poder del pensamiento positivo y de las buenas vibraciones. Siéntete conectado con todo el Universo, con Dios, los ángeles y las personas. Según la física cuántica todos somos uno.

Hay tres medios poderosos para atraer tus deseos: la mente positiva, la visualización y la oración confiada. Cuando piensas en algo, lo visualizas a diario y tienes una fe firme es cuando atraes lo que deseas.

www.mariogranados.com



Relájate, vive conectado con Dios y ora con fe. Dios siempre te da lo que necesitas, no necesariamente lo que pides. Eres espiritual cuando fluyes en el amor. Entonces todo es bueno para ti, incluso lo que llaman malo. El pensamiento positivo es mil veces más fuerte que el negativo y atrae lo mejor si deseas algo con toda el alma. Repite una y otra vez en tu interior: en este momento todo el Universo está trabajando para realizar mi deseo.

Los seres positivos convierten una dificultad en una oportunidad tal como lo hizo el señor Art Fry. Fry trabajaba en la empresa 3M y los domingos cantaba en el coro de su iglesia, en North St. Paul en Minnessota. Acostumbraba señalar los cantos con papelitos que con mucha frecuencia se caían. En 1947, durante un sermón buscaba una solución y se visualizó aprovechando un adhesivo débil creado por Spencer Silver, otro empleado de 3M. El adhesivo, desechado años atrás por ser poco potente, era exactamente el que él necesitaba. Desarrollar bien el nuevo invento tardó año y medio, porque no era fácil crear un taco de notas adherentes bien presentado. Lo que más costó fue lograr que el taco quedara sin abultamientos en el extremo que tenía el adhesivo. Así, de un problema, nacieron las famosas notas Post it con un éxito comercial sin precedentes.

No eres un soñador ingenuo si crees en los milagros y en que puedes disfrutar un renacimiento. No es fácil cambiar, pero hay quienes dan un giro inesperado y viven un despertar de conciencia. Entonces sienten como si un velo se corriera y descubren una realidad más profunda.

www.mariogranados.com



En una vivencia espiritual o sacudida por la adversidad se iluminan y todo cambia. Eso le pasó al guía espiritual Eckhart Tolle, autor del estupendo libro El poder del ahora. Allí nos dice: "Hasta los treinta años viví en un estado de ansiedad casi continua con períodos de depresión suicida. Una noche llegué a un estado de angustia total y me decía: "No puedo seguir viviendo conmigo mismo".

Siguió una voz que le susurraba: "no te resistas a nada". Lo hizo y eso marcó el inicio de una vida nueva. Le recomiendo sus libros.

Siempre podemos volver a confiar y visualizar un mundo nuevo, más allá de los aparentes fracasos. En realidad, lo que llaman fracaso es solo un aprendizaje para los optimistas persistentes. Por eso, recupera la fe perdida, expande tu pensamiento y sueña con experiencias inesperadas. Quien hace algo puede equivocarse y el que no hace nada vive equivocado. Cree en ti.



Circo del sol

Publicado el 06-06-08

Había una vez un joven soñador con pelo largo, espíritu inquieto, y ansias de conocer el mundo. Se llamaba Guy Laliberté, tocaba un viejo acordeón en las frías calles de Québec y, un día, viajó a París.

Allí aprendió las arduas técnicas del circo y a lanzar llamaradas por la boca como un dragón. Ofrecía su arte en las calles europeas con otros saltimbanquis y juglares por unas monedas de los transeúntes. Cierta día regresó a Canadá, se unió a Gilles Saint Croix, otro joven visionario, y en 1980 crearon El Club de Los Tacos Altos. Ya en 1984, revolucionaron el arte circense al lanzar un circo sin carpa y sin animales. Algo que parecía imposible. Guy reinventó el circo con talentosos bailarines, acróbatas, músicos, malabaristas y payasos. Así nació El Circo del Sol, una leyenda mundial con más de tres mil integrantes y 18 espectáculos diversos. Imposible es lo que resulta de no confiar y no insistir.

Por eso, elige ser bien consciente del poder superlativo de la confianza en tí mismo y de las puertas que abre la paciencia. El fracasado siempre espera lo peor de sí mismo, de Dios, de todos y de la vida; eso atrae y eso le llega. El triunfador se auto motiva, pensando en lo mejor y se apoya en el poder de las afirmaciones. No puedes llegar a la cumbre pensando en pequeño, no puedes ser feliz culpándote o maldiciendo.

www.mariogranados.com



Ama con cada pensamiento y cada palabra, aprovecha su inmenso poder para estar bien y mejorar el planeta.

Cree en ti, avanza con seguridad, quiérete y no dejes que te laceren los juicios perversos. Mientras actúes con amor atrévete a tomar decisiones radicales y haz oídos sordos a las críticas de los que juzgan.

Sigue lo que te dice el corazón, confía en Dios y no te dejes intimidar por las críticas. Eres un ser de amor y estás en la tierra para vivir tu propia vida, no la que te trazan los demás. Explora otros espacios, aprende de los errores y no vivas maniatado por el miedo o las dudas. Sé como esos marineros osados que se internan en alta mar en un velero y asombran con sus hazañas.

Despierta tu niño interior e incursiona en otros campos con un espíritu aventurero y soñador. La vida está llena de sorpresas para los confiados y plagada de riesgos para los pusilánimes.

Confianza en lugar de miedo, pasión en lugar de desaliento, y creatividad en lugar de rutina, fueron las alas con las que alzó el vuelo el Circo del Sol hace años. Hoy en día, el sueño persiste y cada tanto se reinventan con una imaginación febril y unos ímpetus inmensos. Cada día cuando sale el sol, la vida te llama a buscar nuevas ideas para transitar nuevos caminos. Es una invitación jovial a no dejarte asechar por la rutina, a innovar y recrearte. No te fosilices, ensancha tu mente y abre las puertas del corazón.

www.mariogranados.com



Replantea tu vida y no te quedes estancado. Siéntate en un lugar calmado, relájate y visualízate renovando tu vida y las de otros.

Crear y crear

Publicado el 23-05-08

Eres creativo si crees en ti, liberas tu imaginación, amas el cambio, asumes riesgos y rompes paradigmas. Con esas actitudes sales del pantano del tedio y renuevas tus relaciones, tu vida y tu trabajo.

Date el gusto de innovar, cultiva una actitud aventurera y no te sientas siempre mal siendo un trasgresor. En un mundo de mutaciones, es bien necesario darle un aire fresco a la vida, sobre todo con grupos cerrados y enemigos del cambio. Disfruta probando cosas y no temas desafiar tantos convencionalismos paralizantes. Viaja, trata personas diferentes, prueba otras comidas, cambia hábitos rutinarios y despierta tu capacidad de asombro. Aprende de los niños, no tengas un alma hermética, cambia costumbres y ve más allá. La creatividad no es un don innato y la puedes cultivar para mejorar tus relaciones y tu trabajo.

www.mariogranados.com



En neurolingüística, se sugiere aprovechar mejor el hemisferio derecho con algunas acciones que despiertan la creatividad: Cierra los ojos y usa el sentido del tacto al bañarte, al comer y al desplazarte por la casa. Emplea la mano no dominante para abrir puertas, contestar el celular, cepillarte los dientes y manipular objetos. Lee en voz alta, ya que eso activa circuitos neuronales que no usas si lees en silencio. Deja la rutina y cambia las rutas usuales para ir a casa, al trabajo y otros lugares. Haz cosas novedosas, visita lugares desconocidos y trata personas de diferentes edades, trabajos e ideologías. Sal al campo y usa el tacto y el olfato. Cambia la ubicación de algunas cosas y prueba otras sensaciones. Ensaya hacer cosas con un ojo tapado. Abre las puertas a otras habilidades: pintura, fotografía, artes, cocina, yoga o un nuevo idioma. Sé aventurero y experimenta lo inesperado con todos los sentidos.

Dicen que con el tiempo uno recuerda el 35 por ciento de los olores y solo el 2 por ciento de lo que oye, y el 5 por ciento de lo que ve. El conocimiento llega al cerebro a través de los sentidos y por eso te conviene aprovecharlos mejor. Buena parte de la genialidad creativa de Da Vinci nacía de cómo él usaba sus sentidos de maneras bien variadas. Da Vinci tocaba toda clase de texturas, olfateaba todos los olores y probaba cosas nuevas con la vista el gusto y el oído. Era amigo del cambio e incursionaba en diversos campos siempre en plan de aprender. Tú vives y trabajas mejor si lo imitas y usas más tus sentidos. Siendo creativo te sentirás vivo y alejado de la inercia y la rutina que paralizan a tantos. Haz una lista de varias cosas que quieres hacer para innovar y hacer cambios positivos.

www.mariogranados.com



Camina descalzo sobre la hierba al amanecer, abraza los árboles, huele las flores, oye otro tipo de música. Prueba comidas exóticas, cambia tu modo de vestir, visita un museo, sé más táctil, compra inciensos. Lleva flores a tu casa, siembra algo y cuídalo, pinta, moldea, acaricia sin prisas, siente la magia de vivir.

Sé atrevido y cambia animoso antes que la vida te mueva a cambiar con dolor.

Esto pasará

Publicado el 16-05-08

El conocido guía espiritual Anthony de Mello se consolaba en sus días inciertos con una frase de una mística alemana. Era Juliana de Norwich quien, en una honda crisis, oyó a Dios que le decía: ¡Todo acabará bien! ¡Todo, sea como sea, acabará bien! Anthony se apropió de esa afirmación confiada y tú también lo puedes hacer para mantener viva la llama de la esperanza. En los tiempos aciagos, en especial en el túnel oscuro del duelo, la fe se debilita, las dudas nos cercan y hasta el mismo Dios parece esconderse.

Por eso, hay que esperar días mejores y creer que Dios está allí y que al final todo estará bien. El problema es que la mente nos hace jugarretas y acorrala el alma con las pesadillas del ayer y los fantasmas del futuro. De hecho, casi siempre sufrimos más por lo que no ha llegado que por lo que vivimos en el presente.

www.mariogranados.com



Por tanto, avanza paso a paso, focalízate en el ahora y cree que, sea como sea, si estás con Dios, todo acabará bien.

Toda existencia es una suma de gozos y desdichas, aciertos y errores, conquistas y fracasos. Poco a poco entendemos que 'el lado negativo' es necesario para acrisolarse, crecer y madurar. La tierra es una escuela y acá vino el espíritu en un cuerpo a aprender las exigentes lecciones del amor.

Todo sucede para algo, y tú solo puedes practicar perdón si te ofenden o desapego si sufres pérdidas. Únicamente creces en aceptación cuando algo te cuesta mucho, o avanzas en fortaleza ante crisis agudas. Dios no envía pruebas y, antes de tomar un cuerpo, el espíritu ya programó con Dios lo esencial de la vida. Así lo hizo Jesús y no fue casual que naciera en un pesebre o muriera en una cruz. Era parte de su plan. Tu reto es descubrir tu misión y vivirla con amor. Eres libre para hacerlo y ser fiel a lo que elegiste con Dios.

Antes de venir a la tierra ya estabas con Dios en el plano espiritual del amor y la luz. En esa dimensión también se evoluciona paso a paso, y un día decides venir al planeta. Con la guía de un ángel trazas un programa de vida y eliges los hechos fundamentales, las pruebas y los obstáculos para poder avanzar en lo que te hace falta. Hay penas para crecer en confianza, crisis para tener coraje y humildad para asumir las críticas o los fracasos. Por lo mismo, lo que ves como un mal, en realidad es un bien, pero no es fácil superarlo.

www.mariogranados.com



Nada es casual y todo llega para el bien, para aprender y enseñar amor que es lo esencial. Con esta visión explicas mejor la vida y no culpas a Dios por los 'males'. Él solo respeta el Plan que elegiste y te da su amor y su fortaleza. Por eso, la pregunta ante eso que llamas 'malo' no es por qué, sino para qué te llega. Deja de culpar a Dios, ve todo con nuevos ojos y recuerda que vives lo que tú mismo elegiste.

Optimismo

Publicado el 09-05-08

El saludo de un indígena maya era: 'In lake'ch', que significa 'yo soy otro tú', o 'tú y yo somos uno, todos somos uno'. A este hermoso saludo el otro contestaba: 'Hala ken'. Algo así como 'tú eres otro yo'.

Este saludo refleja la misma comprensión unitaria de muchos orientales y de los místicos que no ven separación.

Según esta visión todos somos lo mismo, somos uno en distintos cuerpos y distintos procesos. Lo que le hago al otro me lo hago a mí mismo, sea que lo odie o lo ame, lo atraiga o lo rechace. Cada ser es una chispa de la divinidad, somos hermanos como hijos del mismo Dios Padre y Madre. Sentirte uno con todos, derriba los muros de la intolerancia y te pone en un estado de gracia: amas con amorosa compasión. Ya no puedes juzgar con ligereza, entiendes a todos y al que falla lo ves como un ser inconsciente.

www.mariogranados.com



Cuando inviertes tu energía en culpar, juzgar o acusar, el ego está de protagonista, que es lo que le gusta. Nunca ganas nada con el juicio o la culpa, pero sí pierdes lo más valioso: tu paz interior.

Necesitas serenarte, buscar el equilibrio y entender que cada persona vive su propio proceso.

La compasión te da ojos de misericordia para ver los vacíos de los demás y entender sus carencias afectivas. Siente a Dios en tu interior, apela a lo mejor de ti y busca lo que une, no lo que enfrenta. Todos andamos en distintos niveles de inconsciencia y tu papel no es el de actuar como juez. Cuanta razón tuvo Jesús cuando dijo en su hermoso Sermón del monte: no juzgues y no serás juzgado. Invierte tu energía en comprender y ayudar, en ser flexible y tolerante, en perdonar de corazón.

El río de los conflictos cambia su curso cuando decides no culpar a los demás en cuanto a tus relaciones. En lugar de culparlos eliges examinar tu propia conducta y hacer cambios en tu interior.

Al mismo tiempo decides ponerte en su lugar para poder entender por qué actúan de determinada manera. Es una sabia elección que borra los juicios despiadados y te permite crecer en compasión. Culpendo no solo no arreglas nada, sino que te envenenas y echas leña en la hoguera de la intolerancia. La vida ya te habrá demostrado que cuando tú haces cambios positivos todo se transforma. Aunque suene extraño, cada persona hace lo mejor que puede con sus dones y sus limitantes.

www.mariogranados.com



Tu papel no es erigirte en juez de los otros, es comprender, perdonar y, en casos graves, poner límites.

Toma hoy tres buenas decisiones por la paz de tu alma y la armonía en tu hogar y tu trabajo:

1. Me comprometo a no hablar más de problemas, solo de aprendizajes y pruebas necesarias.
2. Me comprometo a buscar soluciones, no a buscar culpables.
3. Me comprometo a ser compasivo y no juzgar. Sé fiel en tu propósito y estarás en la cumbre respirando aire fresco.

Optimismo

Publicado el 02-05-08

Cultiva un optimismo realista y no escuches los presagios negativos de los pesimistas.

En 1839, el doctor francés Alfred Velpeau afirmó tajantemente: "eliminar el dolor en las operaciones es una quimera. Es absurdo continuar investigando por ese camino. El bisturí y el dolor siempre estarán asociados".

www.mariogranados.com



Este desacertado anuncio lo hizo el doctor Velpeau siete años antes del uso de la anestesia. Y ya que hablamos de medicina, es bueno recordar un augurio pesimista sobre el estetoscopio: 'más que un aparato médico parece un juguete y auscultar la caja torácica es una extravagancia y una aberración'. Este comentario fue publicado en 1825, en revista The Quaterly Review en los Estados Unidos.

Afortunadamente, la fe de los optimistas y los creativos es más poderosa que las dudas de los escépticos.

Dios te da coraje para incursionar en otros campos y liberar tu espíritu de aventura. Ese que te llenaba de energía siendo niño cuando te encantaba explorar y arriesgar. ¿Cuándo te instalaste? ¿Dónde se perdió tu atrevimiento? ¿Quieres seguir atado a lo de siempre? El mundo evoluciona y tú no te puedes quedar con lo moldes de antaño como si la vida fuera un museo. En un mundo de constantes mutaciones también cambian la manera de amar y de vivir. Hazle un conjuro a la rutina, amplía tus horizontes y sé rico en flexibilidad y muy pobre en rigidez. No te pierdas lo mejor de la vida esclavo del qué dirán o anclado en ideas caducas y posturas trasnochadas. No negocies tus valores, pero ábrete al cambio y a lo nuevo con la osadía de la infancia.

Hoy, gracias a la divulgación de la ley de atracción millones de personas están descubriendo el formidable poder de su mente y sus emociones. La mente es como un imán y atraes lo que piensas y sientes.

www.mariogranados.com



Si todo el día piensas en problemas y hablas de problemas, te llegan más problemas. Si piensas en la prosperidad eso es lo que atraes, porque lo semejante atrae a lo semejante. Con cada pensamiento atraes pensamientos afines y creas tu realidad. Un buen ejemplo es este: piensas mucho en algo que te agrada y terminas viviéndolo o disfrutándolo. Te crees infeliz y la ley de atracción trae más pensamientos de desgracia y amargura.

Sin embargo, no siempre atraes todo lo que deseas. Por eso, ilumina la ley de atracción con el mundo espiritual y acepta que a tu vida solo llega lo que está alineado con la misión que viniste a cumplir.

Sé optimista y aplica la ley de atracción con estos pasos sencillos que piden práctica constante:

1. Pensamiento positivo persistente.
2. Desea ardientemente, con vehemencia.
3. Visualiza lo que deseas con imágenes mentales.
4. Agradece por adelantado con una fe sin titubeos.
5. Acepta que atraes lo que te conviene, no lo que pides.



Innovación

Publicado el 18-04-08

Hacer cambios en la mente es el mejor medio para ver cambios en la realidad y tomar otro rumbo. Todos, desde niños incubamos en la mente miedos, ansiedades, apegos y bloqueos.

Por eso, la vida se nos presenta como un acertijo sin solución y, a veces, vagamos amilanados por la vida. Pero hay momentos mágicos, y un día puedes replantear tu vida, innovar y soñar con nuevos horizontes.

El reto es prescindir de lo que te amarra y hacer un exigente trabajo de depuración que produce verdaderos milagros. Poco a poco, o en un instante, las brumas se van y te encuentras con lo mejor de ti mismo. La vida y el trabajo ya no aparecen como una pesadilla, sino como una aventura rica en hallazgos y sorpresas.

Como en toda aventura hay peripecias y obstáculos, pero los asumes con fe y arrojo. La alquimia interna transforma la realidad y sales del infierno de tedio, y el desván de lo obsoleto.

Los fracasados viven por inercia, y para ellos la palabra imaginación está en los diccionarios, no en su trabajo ni en sus relaciones.

www.mariogranados.com



Su vida está marcada con el estigma de la rutina y, casi siempre, una crisis o la competencia, son el agujón que necesitan para despertar de su letargo y atreverse a crear e innovar. Los mismos creativos dudan a veces de sus hallazgos.

Aunque suene paradójico, un inventor puede dudar de los alcances que puede tener su creación. Por eso, Louis Lumiere, tras inventar el cinematógrafo, dijo: "mi invento será disfrutado como curiosidad científica, pero no tiene el más mínimo interés comercial". En otras ocasiones, los negativos son otros como el profesor de Oxford, Erasmus Wilson, quien afirmó en 1878: "la luz eléctrica morirá con el fin de la Exposición Universal de París. Luego, no volveremos a hablar de ella".

Es bueno hacer memoria de estos presagios oscuros para darle alas a la mente y a la confianza. La verdad es que, sin ser ingenuos, nos conviene escuchar a los que confían y no a los que contagian desaliento. Enfoca siempre tu mente en lo positivo, renueva tu confianza y avanza con determinación. Los expertos en liderazgo destacan distintas cualidades y acciones que todos podemos practicar para liberar la imaginación y ser creativos:

- Tener una visión clara de lo que se desea, porque eso nos da un foco que se comparte con los demás. Esa visión necesita de una misión, es decir, de planes, estrategias y recursos para concretarla.



- Cultivar valores que permiten innovar en equipo, en especial cuatro: atrevimiento, dedicación, capacidad de asombro y flexibilidad. El estudioso, Kenichi Ohmae, asegura que ser flexibles y creativos es vital en el siglo XXI.

En su libro, El próximo escenario global, cita el ejemplo de Irlanda y Finlandia, atribuye sus éxitos a "un nivel de educación alto y su mentalidad abierta" y afirma: "la mayor ventaja está en la capacidad de combatir los viejos hábitos y ajustarse a la nueva y siempre cambiante realidad".

Martin Luther King

Publicado el 04-04-08

Hoy hace 40 años, el 4 de abril de 1968, murió asesinado Martin Luther King. Este pastor bautista y firme creyente es un líder de esos que dejan una huella imborrable y dio la vida por sus ideales de equidad y hermandad. Su fogoso discurso 'Yo tengo un sueño', en Washington, es elogiado como uno de los mejores de la historia. Lo pronunció en agosto de 1963 con una unción especial y, aún hoy en día, cuando uno lee apartes como el que sigue, siente una fuerza que lo inspira: "no nos hundamos en el valle de la desesperación aunque veamos delante las dificultades de hoy y mañana. Tengo un sueño: que un día esta nación se pondrá en pie y realizará el verdadero significado de su credo; sostenemos que estas verdades son evidentes por sí mismas; que todos los hombres han sido creados iguales.

www.mariogranados.com



Tengo un sueño: que mis cuatro hijos vivirán en una nación en la que no serán juzgados por el color de su piel, sino por su carácter. Tengo un sueño: que un día niños negros y niñas negras podrán unir sus manos con niños blancos y niñas blancas, como hermanos y hermanas. Con esta fe seremos capaces de trabajar juntos, orar juntos, luchar juntos, ponernos de pie juntos, sabiendo que un día seremos libres".

Martin Luther King recibió el Premio Nobel de la Paz en 1964, y antes de ser asesinado en Memphis, ya había sido víctima de varios ataques y de un apuñalamiento. Si uno se acerca a su vida y sus discursos aprenden mucho sobre su liderazgo inspirador, en especial de su transparencia, su confianza irreductible y su capacidad para unir mentes y corazones en pos de una misión.

Fue fiel a sus principios y en la misma línea de Gandhi, supo defender los derechos por el camino arduo de la no violencia. Por eso dijo: "la violencia trae más violencia. La oscuridad no puede deshacer la oscuridad; únicamente la luz puede hacerlo. El odio nunca puede terminar con el odio; únicamente el amor puede hacerlo".

Como todo buen líder tenía sus vacíos y sus períodos de desfallecimiento. Alguna vez afirmó que no había renunciado a su sueño gracias a su fe en Dios en sí mismo y en la humanidad. "Cuento con aliados cósmicos" dijo en otra ocasión hablando de los ángeles.



Mientras otros caudillos negros atizaban la hoguera del odio, Luther King invitaba a la tolerancia y al perdón. Por eso, su mensaje y su testimonio de vida son tan valiosos y oportunos para nuestra patria y estamos urgidos de llevar a la vida su credo expresado en pensamientos como estos: - Si supiera que el mundo se acaba mañana, yo, hoy todavía, plantaría un árbol. - Si ayudo a una sola persona a tener esperanza, no habré vivido en vano. - Hemos aprendido a volar como los pájaros y a nadar como los peces; pero no hemos aprendido a vivir como hermanos. - La violencia crea más problemas sociales que los que resuelve. El mundo está a oscuras no tanto por el mal que hacen los malos como por el bien que no hacen los buenos.

El arte de amar

Publicado el 28-03-08

Un cónyuge le dice a su pareja: ¿Por qué siempre te queda tanto mes al final del dinero? Es gracioso, pero nos recuerda que el amor se estrella muchas veces en el muro de lo material. No se vive solo de romances o mimos y amar pide lograr acuerdos en relación con el manejo del dinero. No hay amor que perdure si en esta área hay serias dificultades, porque uno o ambos son irresponsables. Casi siempre en la pareja alguien es más generoso de la cuenta, y el otro más tacaño de lo debido. Su reto es armonizar, llegar a un buen equilibrio, no pelear y enriquecerse con lo mejor de cada uno. Vivir en pareja es unir las diferencias, ceder y lograr acuerdos de mutuo beneficio.

www.mariogranados.com



Entonces, el amor resiste las crisis y, en caso de una separación, las peleas por plata no causan estragos.

En este sentido conviene recordar que a una mujer muy sabia le pidieron varias guías en el arte de amar y convivir, y ella dio estas:

1. Aceptarse y aceptar. Siempre hay paz en la aceptación y ella no impide cambiar lo que se puede mejorar. La aceptación se hace con paz y seguros de que todo marcha como debe ser.
2. Adaptarse. No solo a las personas, también al entorno con una actitud amorosa y alegre. Cuando te adaptas ves claro que la felicidad no depende del exterior, sino de lo que hay en tu alma.
3. Respetar. No empecinarse en cambiar a los otros y valorar sus ideas y su enfoque de la vida. Cada ser es autónomo y el camino es respetarlo sin juicios, agravios o imposiciones.
4. Valorar. Lo pequeño y lo grande, disfrutarlo todo y eliminar las quejas y el inconformismo. Quien valora agradece y quien agradece vive feliz. Muchas personas se quedan perplejas cuando en una relación se salta del amor al odio, del fuego al hielo.

Entonces se preguntan: ¿qué le pasó a esta persona? o ¿qué me pasó a mí? No entienden por qué, donde había besos, caricias y dulzura, ahora hay celos, odio y agresividad.



Un tipo de ceguera les impide ver que en realidad nunca el amor nació y solo vivían del enamoramiento. Eso que muchos llaman amor, muchas veces es solo un apego y, a veces, un sedante o una droga. Necesitas del otro, pero un día se apaga el fuego del romance y surgen los conflictos. Nunca hubo amor o se dejó morir.

Había deseo, pero no entrega generosa; pasión más no ternura; muchas promesas y cero compromiso. Amar es raro y muchos solo viven atisbos de amor que un día ceden el espacio al vacío, al odio o a la indiferencia.

Amar es dar sin negociar, inspirar sin controlar, corregir sin ofender, perdonar sin exigir. Amar es darte sin condiciones, confiar sin reticencias y comprometerse sin reservas. Amar es querer sin poseer y potenciar al otro en lugar de atarlo y frenar su expansión.

El amor es un arte exigente.



Para qué llega esta crisis

Publicado el 07-03-2008

Los sabios dicen que nada es casual y que todo llega para aprender y enseñar. Por eso, el gran desafío para todos en este momento crucial, además de apoyar los aciertos del Gobierno y desaprobando sus desaciertos, es evitar posturas incendiarias y crecer en comprensión y tolerancia. Comprensión es la capacidad que tienes para ponerte en el lugar del otro, entender sus razones y puntos de vista divergentes, crear armonía y poner a raya los juicios, y los prejuicios. La comprensión es uno de los más bellos nombres del amor, integra, crea lazos de entendimiento y acorta las distancias. ¿Hay comprensión o rabia contenida en nuestras charlas de estos días?

Tolerancia es entender más con el alma que con la mente que todos somos hermanos y que el rival tiene otro enfoque y su parcela de verdad, es apreciar todos los colores del arco iris y ver a todos con una mirada amorosa. Hoy más que nunca se nos pide ser flexibles sin dejar de ser firmes, derribar muros que separan y construir puentes de hermandad. La verdad es que todo depende de la percepción, no de la realidad: si cambias el corazón y la mirada ves al enemigo con otros ojos y lo tratas diferente. Así actuaba Jesús: llegaba a la esencia buena de cada persona y la iluminaba. Tolerancia es valorar las diferencias y respetar al distinto y al distante. Eres tolerante cuando no ves la vida en blanco y negro, ni caes en la trampa del dualismo: yo soy bueno y tú eres malo; analizas sin atacar, discrepas sin juzgar y defiendes tus derechos sin hacer daño.

www.mariogranados.com



La comprensión y la tolerancia se cultivan con actitudes como estas: - Aceptas las diferencias y reconoces que los otros ven la realidad con otros ojos. - Cultivas una comunicación empática: entras al corazón del otro y sintonizas con él. - Eres flexible, no te crees dueño de la verdad y no impones tus puntos de vista. - Sabes que las apariencias engañan, ves en profundidad y llegas a la esencia. - No eres prisionero de prejuicios, ideologías y falsas creencias, y armonizas la firmeza con la flexibilidad. - Dejas de lado la terquedad, destierras la obstinación y proteges lo tuyo sin necesidad de agraviar al contrincante.

Toda crisis llega para enseñar algo, en este caso para aplicar la misma tolerancia que en su tiempo practicó el gran Erasmo de Rotterdam quien tuvo el arte singular de limar conflictos con una sincera comprensión. El arte de aclarar lo turbio, concertar lo embrollado, casar de nuevo lo desunido y dar a lo disgregado un más alto enlace común, según Stephan Zweigh. La solución para la crisis actual está en la flexibilidad y la humildad, la tolerancia y el diálogo porque solo estos valores apagan las hogueras. Aunque suene paradójico, Chávez y la guerrilla con sus errores son nuestros maestros de tolerancia, ya que nos mueven a practicarla. Suena absurdo, pero el mal llega para enseñarnos algo importante.



Servicio y atracción

Publicado el 22-02-2008

Se habla mucho de servicio, pero algunos lo reducen a una buena atención o a cumplir con reglas externas. No, un buen servicio es un acto espiritual que brota del alma y del corazón. Un servicio inolvidable, como deben ser todos, incluye una buena atención, pero es mucho más. Es conectar con el otro, casi adivinar sus necesidades o expectativas y satisfacerlas con desmesura. Un buen servicio no se agota en el cumplimiento, el formalismo o las soluciones superficiales. Los clientes piden a gritos ser reconocidos y valorados, pero solo 4 por ciento dicen: ¡quedamos encantados! De cada 100 personas que cambian de proveedor, solo el 14 por ciento lo hace por mala calidad del producto. El resto, un inquietante 75 por ciento, se van porque están descontentos con el modo como los tratan.

Servicio es que el cliente exclame satisfecho, 'esta fue una experiencia maravillosa, única'. Para lograrlo el servidor necesita amar lo que hace, amarse y amar a los demás. El servicio es un encuentro sagrado, un acto de amor puro, generoso y desinteresado.

www.mariogranados.com



Por eso, Jesús dijo que era el Servidor de todos y pidió a sus discípulos ser los primeros sirviendo. No bastan la amabilidad, las sonrisas o la comodidad para que un servicio brille y deje huella. Piense usted en un concierto inolvidable, una cena memorable o en un viaje de ensueño y estará en la onda del buen servicio. Usted se ha sentido apreciado y ha sido protagonista de una experiencia mágica. Servir es el placer de la vida, y el servicio eleva y alegra a dos: a quien lo brinda y a quien lo recibe.

El servicio pide entre otras cualidades tres valores que se escriben con la misma 'S': sensibilidad, simpatía y satisfacción. Solo una persona con buen corazón es sensible y, por lo mismo, capaz de ponerse en el lugar del otro para darle lo mejor. Un ser así también derrocha simpatía. Palabra muy desgastada, y por eso hay que recuperar la fuerza del término en griego, Syn-patein: sentir con el otro, conectarse con su corazón y sus necesidades. Quien cultiva estas cualidades necesariamente buscará no el propio interés, sino la satisfacción del otro, con un genuino altruismo. Por eso, un buen trabajador no labora solo por el dinero o el deber. No, él disfruta creando con amor productos y experiencias inolvidables para los que trata, sean clientes internos o externos.

A un sabio le preguntaron: ¿cuál era la diferencia entre el amor y el egoísmo? El egoísmo con mucho puede hacer poco y el amor con poco puede hacer mucho, dijo él. Cuando amas haces mucho, porque te empeñas en destacar todo lo bueno y en tu alma no hay resquicios para la ruindad. Con un buen servicio reconstruyes el pasado, llenas de paz el presente e iluminas el porvenir.

www.mariogranados.com



Vive unido a Dios y tu servicio será una efusión de amor puro e incondicional que activará la Ley de atracción. En efecto, nada atrae más clientes que un servicio excelente.

El infierno

Publicado el 15-02-2008

Según el actual pontífice, el infierno, del que se habla poco en este tiempo, existe, es eterno, no está vacío y la salvación no llegará para todos. Es bueno recordar que Juan Pablo II había corregido la visión del infierno en el verano de 1999. El cielo, dijo entonces, no es un lugar físico entre las nubes, el infierno tampoco es un lugar, es la situación de quien se aparta de Dios. La verdad es que presionados por el afán y la superficialidad, los medios terminan afirmando lo que no es cierto. En realidad Juan Pablo II nunca desconoció la existencia del infierno, solo afirmó que era un estado del ser humano: el infierno lo producimos nosotros, y es, básicamente, la ausencia de Dios. O sea que Benedicto XVI y Juan Pablo II, ambos tradicionalistas a ultranza, coinciden en este tema. Juan Pablo II no eliminó el infierno, pero hay que elogiarlo porque desmontó la creencia en el infierno y el cielo como lugares físicos de llamas o de angelitos y nubecitas blancas.

www.mariogranados.com



Un defensor de la atrevida hipótesis según la cual el infierno estaría vacío es el teólogo suizo Urs Von Baltasar, amigo de Benedicto XVI. Pero el Papa reiteró de modo categórico tres cosas: el infierno existe, es eterno y no está vacío. Juan Pablo II, tan conservador como el actual, tenía una gran ventaja: su inmenso carisma y su bondad. Por eso, la gente lo admiraba, aunque en su mayoría no siguiera sus enseñanzas. Por el contrario, el Papa actual no conecta con las masas, y, siendo un gran teólogo, carece de simpatía y de carisma. Su decisión de hablar del infierno sin matices no es su primera vuelta al pasado, también ha autorizado misas en latín con el oficiante de espaldas a los feligreses y censura sin piedad a los teólogos de avanzada.

¿Cuándo será que tantos jefes aterrizan y se conectan con el mundo real y con el evangelio? La Iglesia, sin dejar de predicar el amor, que es bien exigente, gana mucho si arroja por la borda moralismos trasnochados, cambia estructuras pesadas, vuelve a lo esencial y comparte con la humanidad la vida de Jesús y los tesoros de espiritualidad que la iluminan. No es justo que el frío diagnóstico del filósofo Sartre, el infierno son los otros, se cumpla en los que alejan a las masas de Dios en credos centrados en el poder, no en el amor.

Las iglesias tienen mucho que ofrecer, pero a veces no son puentes hacia Dios, sino muros impenetrables. En lugar de la amenaza del infierno, la humanidad reclama una fe experiencial, ritos vivos, mística y una espiritualidad que seduzca.



Acosadas por el vacío interior y el materialismo, las personas tienen sed de Dios, pero les cuesta sintonizar con Él en las religiones tradicionales. Entonces, lejos de la luz, la gente sufre atrapada en la ciénaga del poder sin ética, el placer sin amor y el poseer sin solidaridad. Y eso sí es el infierno.

La enfermedad como maestra

Publicado el 08-02-2208

Toda enfermedad tiene un sentido oculto, trae una enseñanza y llama a un cambio. Dura verdad que el agudo escritor húngaro Sandor Marai profundiza con sapiencia en su estupenda novela La hermana: ¿cómo la mentira de una vida ha llegado a traducirse en enfermedad?, ¿cómo se ha convertido lo que había en el alma en datos clínicos: cálculos, acidez, trombosis o la mentira que el día anterior se llamaba trabajo o deber, ambición o amor o vida familiar, un día grita que ya no soporta su entorno, o su propia vanidad o la rutina con que se ha pretendido tapar el vacío de una vida? Sigue gimiendo y gritando porque ya no aguanta la mentira transformada en enfermedad. La vida es veneno si no creemos en ella, si ya no es más que un instrumento para colmar la vanidad, la ambición y la envidia.

Un mensaje directo y sin atenuantes, no solo para los enfermos y los médicos, sino para todos nosotros. Como bien sentenciaba un sabio: cuando el cuerpo se enferma es el alma la que pide auxilio a gritos.

www.mariogranados.com



En el cuerpo simplemente se somatizan los vacíos interiores, las pesadillas mentales y las cargas emocionales. Tema que se profundiza en La enfermedad como camino, un libro inquietante y bastante conocido. Conviene leerlo con mente abierta y sin la ceguera de tantas creencias bloqueadoras. Solo tienes un cuerpo sano cuando sanas están el alma y la mente, cuando hay armonía y equilibrio. En suma, es rara la enfermedad en un ser humano que ha despertado, se ha vuelto consciente y ama aquí y ahora.

No se puede generalizar, pero suele suceder que usted se enferma de los ojos cuando no quiere ver algo, de los oídos cuando hay hechos o seres que no desea aceptar o escuchar, sufre de estreñimiento si hay personas, cargos o posesiones que no está dispuesto a soltar, se fractura cuando es rígido, o está mal de la digestión porque no se traga a una persona o su propia realidad. No es casual que algunos se accidenten de seguido, se queman más que nadie o sufran dolores de cabeza persistentes que la medicina tradicional no cura. Detrás de todas las dolencias hay grietas internas, desajustes emocionales, odios atorados, rencores virulentos, envidias, codicia, desenfreno, celos, tensión y otras plagas.

Sandor Marai nos presenta magistralmente en su novela a un médico chamán, de esos que son tan escasos, y, si usted bucea en la novela, podrá caer en la cuenta de cómo la voz interna nos habla y nos previene ante el mal, pero no la escuchamos.



En la India, donde hay más chamanes o seres conectados con lo espiritual, se educa a las personas para que no peleen con la enfermedad, se hagan amigos de ella y se formulen preguntas como éstas: ¿qué vienes a enseñarme?, ¿para qué llegas a mi vida?, ¿qué es lo que necesito aprender y qué me conviene cambiar? Saben que la enfermedad es una maestra.

Amar sin apegos

Publicado el 27-06-08

En sánscrito, la palabra dhyán significa atención o concentración y de ella proviene el término zen.

Con el tiempo, la palabra dhyán pasó a ser ch'an en chino y zen en japonés. Zen es un camino hacia la paz interior con base en la meditación serena y en una vida de amor y desasimiento. Dhyán o zen es estar en el ahora y disfrutarlo plenamente, es amar libremente con una conciencia despierta.

Difícil intento en medio del agite, las carreras, el ruido y el empeño obsesivo por el poder o por manipular. Tú te amas y eres inteligente si creas el hábito de detenerte, vivir el instante, y vives relaciones sin cadenas.

A la mente le fascina flagelarse con el ayer o sufrir con el mañana, mientras la vida se escapa en el ahora. Tu felicidad crece cuando prescindes de todo lo que te atrapa en el plano material, aquietarte y trascender.

www.mariogranados.com



La paz de tu alma está en cultivar la aceptación y el desapego, y no estar atado a nada ni a nadie. Algo que solo alcanzas si te amas mucho y no pones tu felicidad fuera de ti mismo. No sufres con el apego si tomas conciencia de la impermanencia de todo, y prefieres ser a tener.

Detrás del apego hay miedos y detrás del miedo una fe débil y un amor precario. Cuando eres capaz de renunciar a todo sin quejarte o deprimirte, entonces todo lo tienes y fluyes en la vida. Jesús, Buda y Lao Tse, amaban sin amarras, porque el amor llenaba las todas sus vidas y su corazón.

Un maestro de desapego fue el filósofo Diógenes, y lo demostró ante Alejandro Magno: "Pide lo que quieras", le dijo el emperador. "Solo te pido que te hagas a un lado para poder gozar del sol", respondió Diógenes.

Otro gran maestro del desasimiento fue Francisco de Asís y por eso, decía: "cada vez deseo más poco, y lo poco que deseo lo deseo poco".

El amor genuino es libre y liberador, el amor genuino nunca es posesivo, es inmensamente respetuoso. El amor que ilumina la vida respeta la autonomía de los demás y nunca posee ni manipula. ¿Así es como amas? Para lograrlo, primero elige quererte mucho y aprender a manejar la soledad.



Solo puedes amar cuando no tienes miedos, y aceptas que el otro se puede ir sin que te deprimas. Lo amas, pero no lo necesitas para ser feliz, porque eres feliz sin apegarte y sin depender. ¿Qué pierdes cuando te aferras a los que dices amar como se pegan las parásitas a un árbol?

Sacrificas tu felicidad, pierdes tu libertad, sufres en demasía y también haces sufrir. Un amor posesivo frena tu proceso y el del otro.

Por eso, necesitas cultivar un amor sin atadura y aceptar que cada ser es independiente. No es fácil, pero ese es el camino y lo logras con una vida espiritual intensa, en la que Dios llena de tal modo tu vida que no te ves impelido a paliar vacíos emocionales con relaciones dependientes y sufrientes.



GONZALO GALLO GONZALES

www.mariogranados.com