

Los asesinos de la felicidad

J. P.

Desde el trágico final puedo ver el inicio
de algo incomprendido por mi mismo.

Noche 1: Soberbia.

Creo confiar en mí mismo, por eso dudo de si en realidad lo hago. He de morir en la duda bajo el presentimiento de que escapar cada tanto es por piedad. Solemos decir en voz alta que estamos seguros de lo que hacemos, cuando en realidad todo tiembla en nuestro interior. Pero, dulce sea la palabra, como no temblar ante los juicios de personas amargas y tristes. Como evitar contagiarse de las victimas grises de un todo poco apacible. Somos lo que somos y hay que animarse a ser, dejando de lado la empatía que solo nubla la vista. Es pretencioso decir que existen dos tipos de personas: la que quiere ser ella misma y la que evita que otro sea ella misma. El que vive y el que quiere asesinar al que vive.

He deseado aprender a estar en soledad hace años, quizás todo lo que llevo de vida, y por fin he podido hacerlo. Fue una lucha intensa por una noble causa. Me encuentro a mi mismo, me siento yo por fin, y me encanta la soledad, la paz mental y espiritual que con ella viene. Es un disfrute excepcional. La paz y alegría está a solo un par de difíciles decisiones. Estar con uno mismo ayuda a fortalecer los pensamientos, a superar todo lo que nos atormenta y nos hace ser y sentir miserables.

La búsqueda de la identidad de uno mismo es una tarea difícil cuando todo a nuestro alrededor se muestra tan superficial, tan banal, tan lejano a lo que creemos y queremos ser. Pocos sentimientos y más plástico, por favor. Considero importante el aprender a ser soberbios, ello es una aventura al progreso continuo, a poder ver más allá de las murallas de vanidad que nos encierra sin oposición.

Asesinos de la felicidad, amargos de la vida, perpetradores de identidades. Me es complicado no ser soberbio ante aquellos que denigran a quienes se esfuerzan por ser un poco educados,

a ver más allá, a quienes sienten curiosidad, o al que quiere ser una persona simple con una vida simple. Leer un simple libro te convierte en un soberbio narcisista. No tener redes sociales te vuelve un pretencioso intelectual. Intentar librarte de quien mata tu paz te deja con la etiqueta de ingrato. Ser uno mismo es solo para locos, y eso es perfecto. La frase trillada de “Ser loco es para valientes” no está errada, pocos son los que se atreven a ser ellos mismo cuando están bajo la lupa de una sociedad atrapada en el desencanto y la falta de originalidad, en un mundo temerario no apto para temerosos.

Soy yo mismo, un loco soberbio con aires de grandeza. Un narcisista que se ama, que no es dependiente emocional, que camina con la frente bien en alto y siempre anda con un libro en la mano. Que lee como desquiciado, se alimenta bien y hace ejercicios para verse bien. Un repugnante ser que usa siempre perfumes y habla con decencia. Soy yo mismo, un hombre libre. Un romántico empedernido que escribe poemas y regala rosas. Una persona real que disfruta de la vida y lo mucho que ella tiene para ofrecer.

Solo es cuestión de ignorar a esos asesinos de la felicidad que nos sonríen e ignoramos por su cercanía. Es simple, si queremos un lindo jardín, hay que cortar las malas yerbas de raíz.

Para empezar, ha sido una linda conversación. La modestia la olvidé cuando nací.

Leo lo que escribí anoche y me pregunto si es una prueba contundente de que soy un soberbio sin causa. Estaba desquiciado, necesitaba sacar lo que llevaba dentro. Palabras y mas palabras, que todas juntas son un remolino con cualquier destino.

Hoy me encuentro calmado, pero pensativo. Quizás, más de lo usual. No es malo, tampoco anormal, solo que pensar mucho tiende a verse como una especie de tabú contemporáneo. Razonar, ni hablar. Un mundo apático. Muchas veces me pregunto hasta que punto es bueno amarse, quererse y mejorar cada día. Es una especie de blasfemia creer que todo lo anterior es algo negativo, pero sin dudas las consecuencias son negativas en el contexto de que somos seres sociales. Amor propio es olvidarse del resto mientras aprendemos dicho arte. Mientras que el resto, acobardado en la aventura, se designa por maltratar a quien va en contramano. Ya lo dije yo mil veces, los asesinos son libres porque son mayoría. No obstante, no hay que alarmarse, los pocos somos por excelencia mas relevantes. Es que hay que tener coraje para ser uno mismo, para amarse y ser mejor cada día. La soledad es una parte del premio.

Si, son palabras que se unen. No pretendo caer en la labor científica y explicar en detalle que cada acción y reacción es causa de una teoría X y que un personaje histórico lo trató hace dos siglos. Solo soy un ser humano con algo de experiencia.

He crecido bastante, y no me refiero en lo físico o edad, sino, mas bien, a lo mental. He trabajado mucho en mi persona. Aprendí a quererme, a apreciar cada defecto y detestar cada nefasto segundo en el que desperdicio el tiempo. No fue fácil. No hay misterios, solo valor.

Busco la verdad en mi mismo. Es usual intentar convencerse de una mentira que de hecho sabemos que lo es. Debe ser

resultado de la inmadurez, de la mentira que queremos creer para no tomar las riendas de nuestras vidas.

Palabras y más palabras.

Hoy me desperté bastante tranquilo, en exceso. No recuerdo haber tenido nunca este sentimiento de paz. Me gusta. Hice bien en alejarme de aquellas personas que eran parte de mi día a día. Aborrecibles personas tristes y amargas que contagian su esencia. No me costo darme cuenta, al principio lo noté, desde hace años lo he pensado, y, aun así, nunca hice nada al respecto. Costó, pues en ocasiones llegué a creer que mi incipiente soberbia era quien se encargaba de mirar mal a las personas y a sus malos hábitos. Y no, no me equivoqué al pensar que eran unos carroñeros. Estuve un largo tiempo esquivando esa responsabilidad de tomar alguna que otra decisión a nombre de mi bienestar. Ahora estoy seguro que las excusas me mantuvieron sumido en un clima trágico y hostil.

Por supuesto uno de los miedos que conducen a la duda que paraliza es el “tal vez, estar equivocado”. Errar es una bala que se intentar esquivar en todo momento. En mi caso, ese miedo a estar equivocado y el destruir relaciones que me acompañaron muchos, me mantuvieron en una difícil encrucijada. Nadie quiere romper vínculos solo porque si, por nada a cambio, por mera soberbia. Es difícil, pero podemos pensarlo de otra manera. Si estamos frente a un pedazo de carne podrida, tan solo con verlo nuestro cuerpo lo va a rechazar. Si tenemos frente a nosotros un vaso de leche en mal estado, nuestro olfato nos avisa que por nada en el mundo bebamos esa leche. El juego de los sentidos es un estado de alerta perpetuo. Ahora, si estamos frente a personas que nos perjudican emocionalmente, que nos quitan paz y nos hace enojar por cosas sonsas, y que, peor aún, al estar cerca de nosotros nos volvemos una persona despreciable, una persona que desconocemos ser y luego nos hace sentir horrible, si estamos frente a personas o una persona que saca lo peor de nosotros, es porque hay un gran problema y es urgente tratarlo.

Cuando no somos nosotros mismos con libertad o estamos siendo bombardeados de críticas que consideramos fuera de lugar, estamos en el lugar incorrecto. Una rosa no es bienvenida en un jardín descuidado.

Si un perro es maltratado, es normal que se vuelva salvaje, que ladre y muerda a quien se le cruce. No porque su naturaleza sea la maldad, más bien se adaptó al entorno. Como seres humanos, si estamos siendo influenciadas por personas amargas, del tipo que habla mal de las personas, criticonas, vulgares y sin amor propio, es cantado que vamos a actuar según el denominador común, que vamos a ser parte de ese mundo. Nos adaptamos fácil, sea bueno o malo.

En mi caso, alejarme de la peste, fue lo mejor que pude hacer con mi vida. Una vez hecho, todo parece fácil, pero fue una decisión que me tuvo en blanco durante un largo tiempo. He de admitir que me requirió de mucho esfuerzo darme cuenta de que estaba rodeado de amistades pecaminosas, según San Agustín. Hasta creí con creces que el problema era yo y nadie más. Aunque hay razón en lo anterior, en que yo era el problema, pues debí aceptar lo que mi intuición dictaba con decisión. Uno se pregunta si es de mala persona alejarse de alguien solo porque si, con cero explicaciones o razones, solo porque ya no nos sentimos cómodo con, quizás, un amigo de diez años de antigüedad o más, pero no, considero importante tomar las riendas de la situación y darse cuenta que todo finaliza, que los caminos se separan y cada quien busca lo que busco. Algunos nada y otros buscan lo que esta fuera de nuestro alcance. Las mentes inquietas se adormecen ante las mentes insípidas. Hay un antes y un después radical, y si es bueno o malo, no importa, lo que si importa es librarse de lo que creemos que nos limita, nos perjudica o corrompe.

La antipatía y la soberbia en considerables ocasiones nos fortalece. Tal vez nos mostremos frio, aunque por dentro estemos ardiendo, pero son nuestras razones y solo eso importa.

El amor propio es justo eso, un algo propio, personal, y solo nos debemos explicaciones a nosotros mismos. El camino a conocerse desde el alma a piel implica sacrificios.

Odiar es de sabios siempre y cuando el temperamento esté ausente. Es bien sabido que hay personas que odian a la humanidad, a grupos étnicos o minorías por razones absurdas, y les aseguro que ese odio es consecuencia de un resentimiento interno hacia un familiar o un evento que lo traumatizó y lo dejó con la etiqueta de inadaptado. Si supiéramos odiar, odiaríamos a quien hay que odiar, y no decantar todo ese fuego interno en quienes son ajeno a las circunstancias. De nuevo, e insisto. El odio es positivo siempre y cuando sepamos odiar, siempre que controlemos el temperamento y respetemos nuestros principios como seres humanos. Ejemplo, hay casos clínicos de personas racistas, homofóbicas o que siguen el discurso sordido de que el holocausto nunca ocurrió, y el trasfondo de todos estos inadaptados es que en realidad odiaban a regañadientes a sus padres, a algún familiar cercano o porque, quizás mas normal, nunca supo como hacer amigos. Odiaban algo, si, pero no sabían el que y el cómo. Se limitaron a no pensar y a llevar la contra de lo socialmente aceptable, a molestar a sus pares con discursos de odio, a calumniar por mero capricho. Viven una vida desviando el odio verdadero, el causante real, el responsable de las tormentas.

Odiar es todo un arte. Saber odiar requiere valor y delicadeza. Valor por aceptar que se odia a un algo o alguien en particular, y delicadeza para no caer en la tentación del temperamento y destruirnos como personas desde dentro. Saber odiar es imprescindible para la búsqueda de la paz. Odio a quien odio, y listo. Desviar el odio es inmaduro, es de cobardes. No se inmuten ante su cobardía, de ser el caso, les aseguro que han mal interpretado el concepto de respeto y amabilidad.

Noche 2: Saber odiar.

Me encuentro en la oscuridad, pues encender la luz me da fiaca. Es un día tranquilo, aburrido. Un poco de caos vendría bien. Ojalá que la oposición política intente realizar un golpe de estado. Bueno, es una exageración. Aunque, viendo la situación política actual, no sería una sorpresa.

He intentado plasmar lo que pienso de esos comportamientos y sentimientos que son mal visto por una mayoría que fue mal enseñada al respecto. Odiar es difícil, porque por lo general ignoramos a quien es el causante de dicho odio, además de que intentamos no odiar porque eso nos convierte en malas personas, algo de lo que se intenta escapar.

Yo mismo he odiado con creces y hasta hace no mucho he desviado ese odio a lugares incorrectos, a quienes no se lo merecían y no tenían responsabilidad alguno de esa quemazón que incomodaba mi corazón. Soy un fiel testigo de que darse cuenta de que el odio, un arte para sabios, es un paso importante para la paz interior, una caricia suave al amor propio. El odio resultó ser terapéutico. De odiar a todo un pueblo, a una comunidad, pasee a odiar a un par de personas que ennegrecieron un paisaje hermoso. Y se siente bien, la satisfacción de por fin aceptar ese odio, de sacarlo desde el alma, donde estuvo siempre ruidoso y oculto, no tiene precio.

El mirar a esa persona a los ojos y que le quede bien claro que están mirando los ojos de una persona que los detesta y que ya no se preocupa por intentar sostener un lazo frágil y dañino, va más allá del amor propio. Es un paso gigante hacia la paz. Demostrar a ese alguien, y sin insultos o faltas de respeto que ensucian nuestra esencia, que es odiado, lo enmudece, ya sabe que no tiene control contra nosotros, que sus palabras y acciones ya son menos que una gota de agua que cae del cielo. Y lo mejor

de todo, es la satisfacción de ver como se rompen por dentro, como la certeza de que no son queridos los deprime. “Es maldad”. Si, puede ser maldad según el punto de vista de un troglodita que desconoce el arte del amor propio. Es crecer, es evolucionar como persona. Es madurar a la idea de que el odio lo podemos tener bajo control. La terapia de saber odiar, de dirigir el odio a quien se lo merece, a aquel que nos turbó la vida con su negatividad, con su inmadurez de no saber dirigir su odio y desquitarse con quien no le hizo nada.

Si, hablamos a nivel personal, podemos tener en cuenta el hecho de que esas personas a la que debemos odiar también odian a algo o alguien, que, tal vez, sin darse cuenta hizo daño porque por dentro está dañado... Digamos que ya no importa, lo odiamos porque debemos hacerlo, para crecer en paz, para no ser iguales a ese cruel ser que no supo odiar a quien debía odiar. El odio es un arte para sabios. Hemos de errar para entender, hemos de perdonarnos por no saber comprenderlo, por sentirnos culpables, por dañarnos de a poco bajo el mal concepto de “mala persona”. Malos sean aquellos que odian a quienes no deben odiar, y bueno aquel que odia en paz al causante de tal sentimiento.

Es una noche tranquila, pues he aprendido a odiar. Ideas, personas, familiares, amistades, gestos, comportamientos y sentimientos. Odiar con inteligencia antes de que nos odiamos a nosotros mismos, antes de ser vencidos e incapacitados. Odiar antes de creernos malvados.

He leído mi interpretación del odio, y, si bien tiene puntos flojos, huecos que se pueden rellenar con contradicciones, es un buen inicio. Odiamos sin saberlo, cuando en realidad solo ignoramos la realidad porque es lo mas sencillo, lo que menos duele. Perder el equilibrio, encontrarse con los nervios de ansiedad, nunca suena atractivo. Hemos de madurar y enfrentar aquella sombra antes de que crezca lo suficiente como para tapar cualquier luz que pretenda iluminar nuestros rostros.

He odiado a personas sin razón alguna, los he tratado mal con la excusa de que me parecían malas personas, que eran desagradables o solo no me caen bien por cualquier razón. Eran excusas que sentía reales. Toda la vida escondida en la sombra de la mentira. Cuando pensaba en odiar a quien debía odiar, resaltaba el hecho de que era imposible, que no podía ser el caso y mucho menos hacerlo, puesto que eran personas que no se pueden odian por el titulo ante nosotros. Si odiamos a esa persona, somos malas personas. Todos nos hemos dicho lo anterior. Quizás tengan en mente a un padre, madre, abuelo, tía, vecino o quien sea. Saben desde el fondo de su corazón que lo odian a mas no poder, que dicho odio les rompe el alma porque lo han apresado y ruge con furia, y que dicho rugido es dirigido en direcciones incorrectas, y como la bestia lo sabe, ruge más, rompe con más furia lo que somos, nos atrasa, nos hace ir lento por la vida porque tememos ser como la bestia. Y quizás lo somos, atacamos a quien no nos ataca, rugimos a quien no nos ruge porque el odio que apresamos nos hace sentir vulnerables y paranoicos. No somos débiles, no somos incapaces, solo estamos distraídos intentando silenciar el rugido del odio que sabemos nunca va a parar. Aprendamos a odiar, conozcamos bien ese odio, y odiemos a quien hay que odiar.

Mi forma de soltar a la bestia que ruge fue difícil porque el miedo le acompaña, pero el resultado fue de lo mas placentero.

Fue sencillo, la bestia rugió fuerte a su provocador y no hizo daño alguno, solo quedó en silencio y se fue en paz, listo y preparado para defendernos ante esos seres que lo han hecho rugir por tanto tiempo. La bestia necesitaba un desahogo, necesitaba mirar con odio a su creador. Debía salir de nuestra alma para darse a conocer como una fortaleza y no como una debilidad. Débil es aquel que ignora su naturaleza y sigue la vida creyéndose un mártir que es sometido por su cobardía.

Si se preguntan como aprender a odiar sin lastimar físicamente o calumniar, es un avance hacia la paz. Supongo se admitió el odio y a quien odian. Ya no quieren maltratar sus vidas y romper todo lo que construyen. Odien a quien deben odiar, y no necesitan dar explicaciones. Odiar es sano si lo admiten. Miren a la persona a los ojos, en silencio y con una expresión natural. Si no son ciegos, van a notar que son detestados, que no son queridos. Mátenlos con su silencio. Hagan daño con su dureza, con oídos sordos. Sean indiferentes ante este ser, o estos seres, y disfruten la magia. Ya, cuando por fin admiten ese odio y odian a quien lo merece, no van a querer gritar, ni insultar o dañar con un golpe, solo van a sentir paz, van a sonreír porque el monstruo ahora está bajo nuestro control.

El odio es sabio, insisto. Si son temperamentales, nunca van a poder odiar, solo van a encontrar la destrucción. La empatía es un concepto que debe nacer primero en nosotros. Hay que quererse y saber odiar lo que sentimos dañino. Tan simple como prepararse un café antes de dormir, y tan caótico como el no poder dormir por culpa de la cafeína en nuestro cuerpo.

No soy consciente de si soy comprendido con mis ideas, las cuales son bastante fugaces. Ni yo se que escribo, pero escribo desde la sinceridad, desde el amor propio, y considero que debo escucharme. Es probable que, si me ayuda, pueda ayudar a otras personas tan confundidas como yo.

Me pierdo cada tanto, me encuentro en ocasiones, pero siempre estoy en busca de mi felicidad, termino que no está

completo sin la tristeza. Son el agua y la tierra de mi amado mundo, el hielo y fuego de mis emociones, la verdad de mi existencia.

Noche 3: Cambiar.

He pensado mucho en las ocasiones que he cerrado ciclos y lo considero un punto importante cuando hablamos de crecimiento personal, siendo, además, el camino necesario para una madurez plena. De la niñez a la adolescencia, y de la última a la vida adulta. El sentimiento juvenil puede ser eterno si no sabemos cerrar ciclos, y con ello podemos llegar a cargar con la inmadurez emocional que se nos presentó en la adolescencia, una etapa que nos marca en todo sentido. Soy ya un adulto y me he dado cuenta que ese fuego adolescente me acompañó hasta los 25 años de edad. Me parece algo tarde, pero he conocido a personas de años que aun no han sido capaces de cerrar el ciclo juvenil para dar paso a la madurez que requiere un adulto.

Muchas pueden ser las excusas que uno se ponga para sostener un estilo de vida que al final resulta nocivo para quienes quieran evolucionar como seres humanos. Podríamos ir pensando en una persona que no supo dar el paso a la madurez que tuvo hijos y no supo comportarse como un padre, sino que siempre buscó ser un amigo íntimo de los mismo, un niño y un adolescente más. En vez de ser un guía fue un saboteador de la siguiente generación. No es culpable, solo no se atrevió a cuestionar sus dolencias y mucho menos en enfrentarlas. Estoy en la edad en la que ya es normal escuchar decir a gente del porvenir que quiere ser padre o madre. Ni siquiera pueden con ellos mismos y es terrible. He leído sobre la idea de que las personas depresivas, que ya han perdido el sentido de sus vidas, que se han rendido ante el doloroso proceso del crecimiento personal, que solo tienen dos opciones: el suicidio o engendrar una vida para por fin tener un sentido y una obligación para evitar la opción primera.

Si, es controversial y se puede conjeturar de mil maneras. Pero es general y lo creo razonable. Estoy seguro que muchos nos sentiremos identificados con el caso de tener un padre inmaduro que en vez de educarnos solo quiso ser nuestro amigo o hermano. Y al crecer ya nos comportamos como padres ante nuestros padres, que siguen estancados en el mismo lugar de siempre. No hay que culparlos ni odiarlos, también son víctimas de las circunstancias. En otros tiempos hablar de los sentimientos era motivo de burla. Ir al psicólogo o buscar el crecimiento personal era solo para locos. Ahora ya no es así, por suerte. Los jóvenes han optado por abrirse y no cargar con la pesadumbre de sus tristezas, por ende, se les coloca el título de “la generación de cristal”. Lo mismo de siempre, hay que generalizar. Los casos son un millón y de cada uno se puede concluir algo diferente. ¿Es sano? Y si vamos al caso, es una generación más sana, más tranquila y menos violenta. Por supuesto tiene sus puntos negativos, como el ser vulnerables y muy manipulables. A su manera, es una evolución. Yo estoy seguro que de haber vivido hace 100 años, siendo la persona que soy, no hubiese llegado tan lejos.

Hay cosas que parecen no cambiar, y una de esas cosas es ese temor muy humano a cerrar ciclos. A abandonar lo que ya no somos o no queremos. En la desesperación cedemos y no continuamos el doloroso camino que se presenta cuando crecemos como persona. Al principio cuesta y bastante. Pero una vez que se hizo, no hay vuelta atrás. Abandonamos fácil, y tal vez sea una debilidad a largo plazo.

He mezclado un poco los temas, pero de a poco. La idea de cerrar ciclos no es solo terminar una relación amorosa, cerrar, como decimos, el ciclo y de inmediato tener otra pareja. O, en el peor de los casos, cerrar un ciclo cuando ya tenemos a otra pareja. Un clavo reemplaza a otro, como dicen los sabios. No, lo que pretendo decir es más profundo y delicado. Es una transformación completa de ser humano. No solo cambiar la

piel, como los reptiles, sino cambiar de esencia, que el espíritu se adapte o busque la forma que necesita y no la que queremos. Debemos abandonarnos por completo, hasta lo que creemos esencial: patria, familia, ideales, etc. El tiempo y ese nuevo ser que seremos nos llevarán a lo que en realidad somos, lo que en realidad creemos, sentimos y pensamos. Descubriremos, además, cuáles son las ideas y/o costumbres que defendemos porque es lo que se supone, porque el ambiente en el que crecimos no los impuso y las creímos personales. Una verdad que no es nuestra, un peso innecesario.

Es seguir tu esencia, aceptar tus gustos por mas que se consideren excéntricos. Por ejemplo, si sos de Argentina no necesariamente te debe gustar el Folklore, aunque sea una costumbre obligada, tal vez te gusta el Flamenco pese a las criticas o reacciones de tus compatriotas. Es mi caso. He recibido criticas o gestos de incredulidad cuando escucho Flamenco o lo toco en la guitarra. “Estamos en Argentina, tenés que tocar Folklore”. Es un ejemplo simple para ver que identidad elegimos: la que se supone o la que sentimos. Hasta en temas simples, la decisión es difícil, puesto que estamos sometidos a un ambiente donde debemos o creemos que debemos adaptarnos. No es rebeldía, es solo elegir lo que te gusta y abandonar lo que se supone que te debe gustar.

Requiere valentía y bastante rebeldía preparar un asado mientras se escucha ópera italiana en una zona rural de Argentina. Pero gustos son gustos. Uno descubre su esencia abandonándose por completo, caso contrario solo queda seguir costumbres solo por seguirlas, por mero capricho ajeno y no porque el corazón lo dicta. Podemos ver el mismo ejemplo, pero de una persona de Asia escuchando Tango y/o alabando a otro dios. El ser humano si quiere ser libre, no debe verse sometidos a las fronteras y sus costumbres. Puede gustarte o no, claro está. Quizás me dirijo a aquellos rebeldes de corazón, a esos seres

inquietos que buscan ese algo más que la tierra no les puede proveer.

Como vimos, cerrar ciclos es algo poderoso. En el caso anterior fue abandonarme por completo de la persona que era y buscar ese yo que tanto quería y necesitaba salir. Cerrar un ciclo importante, el de mentirnos sin cesar. Cerrar el ciclo de escuchar verdades ajenas y creerlas propias. Cerrar y abrir el ciclo de nuestra verdad, de nuestra esencia. Encontrar nuestra filosofía, no seguir la que es popular.

¿Como cerrar ciclos? ¿Cuándo? ¿Por qué? ¿Es útil? Infinitas son las preguntas y escasas las respuestas. Mi respuesta es que si estas buscando algo más, algo que nadie parece comprender, si quieres crecer como persona, desde el alma hasta la piel, las respuestas van a aparecer por si solas, como si hubiesen estado ahí todo el tiempo. Marcamos un curso y debemos ser capaces de ver, de sentir y no temerle al sentimiento. Hay que hacer sacrificios, hay que saber abandonar a los seres mas queridos si es necesario, si es lo que creemos correcto. Debemos aceptar y aprender de los errores. Hay que saber arder, y es mejor deshacer todo a pedazos que apagarse y ni siquiera ser cenizas.

Cambiar requiere ser drástico, en lo personal. Cerrar ciclos es esencial para el crecimiento espiritual y personal. Persona y espíritu es lo mismo, pienso y creo. Digo creo porque no lo sé, de saberlo diría: “sé que es lo mismo”.

Ahora quiero ir a un asunto clave, por el cual todos ya hemos pasado. Estoy seguro que la gran mayoría ya no suele compartir con aquellas amistades de la infancia. Digamos que hubo una ultima vez, donde cada quien tomo su rumbo, y con el tiempo lograste aceptar que fue una etapa cerrada, amistades y recuerdos que quedaron en la memoria, en el pasado. Cerraste un ciclo importante en tu vida. Puede que alguno siguió un rumbo similar y aun sigue a tu lado, pero solo fue posible porque esa persona quiso lo mismo, crecer y mejorar, alguien que subía la escalera a nuestro paso y manera. ¿Es inevitable? Si, es

inevitable, pero en ocasiones uno, por miedo a perderse o a la soledad, puede estancarse en amistades poco prácticas, poco esenciales y que nos atrasan en el crecimiento, en esa búsqueda íntima de un algo más, que no comprendemos. Solo lo hacemos, seguimos nuestro camino mirando al frente. Aceptamos que fue una etapa y es momento de dar un paso a la siguiente.

La gran mayoría, para no decir todos, de los estudiosos en el ámbito de ciencias humanas nos explican que la adolescencia y la niñez son etapas que marcan el resto de nuestras vidas. Por algún motivo, que desconozco, a una multitud considerable le es imposible cerrar el ciclo de la juventud, de la adolescencia, y se convierten en “niños-adultos”. Cerrar el ciclo e iniciar el del adulto es una especie de tarea imposible. Sin dudas lo es, puesto que las ataduras tienen nudo ciego. Quizás sea el miedo a crecer, a dar el siguiente paso que nos acerca más a la muerte. Temor a la idea de la muerte. Temor a romperse en pedazos.

En lo personal, yendo al espectro del entorno, las amistades de mi infancia quedaron ahí, en la actualidad no tengo trato con nadie. Cada quien siguió su propio camino. Hemos crecido, sin dudas. En la etapa de mi adolescencia, quedan pocos, y los que quedan están en mi sintonía. El resto siguió su camino y otros tuvieron que ser extirpados de mi vida porque no supe ver la realidad.

He aquí una de las decisiones que me llevaron a lograr abrir el ciclo de la adultez.

La etapa de joven-adulto me pareció eterna. En el proceso tuve depresión, y una fea. Por supuesto, hemos de cargar con dolencias que la vida nos presentó. A veces la tristeza llega sin aviso y nos aturde por un tiempo, pero al final se supera y aprendemos. La tristeza es caprichosa, pero necesaria. El asunto es cuando nos sentimos estancados, que no prosperamos, que ya no nos sentimos nosotros y sin embargo nos esforzamos por seguir siéndolo. Que estamos con algún amigo íntimo y las conversaciones no superan la barrera de lo trivial, que ya nos

hace sentir solo aun estando acompañados. No importa el título: amigo, pareja, familiar. Lo que sea y quien sea, ese alguien con quien compartimos y apreciamos nos provoca una especie de angustia que desconocemos, que incitan pensamientos que derivan en la culpa. Que nos hace sentir malestar, algo diferente a la tristeza. Como si estuviéramos atados al muelle cuando queremos íntimamente navegar en el océano. No es que no podamos hacerlo, sino que miramos a ese amigo sentado y cómodo el mar desde el muelle y no tiene intensiones de ir más allá. Es difícil hacer algo cuando se considera a esa persona nuestro dúo, nuestra mano derecha. Una vieja amistad, una costumbre más. Pueden pasar los años y no haber ningún indicio de que navegar las desconocidas aguas fuese una posibilidad. Quizás sea el problema cuando nos aferramos a una amistad y olvidamos el resplandor de la individualidad. Si el otro no quiere hacerlo, entonces solo no lo haré. Y si, cerré el ciclo que viví con aquel que me acompañó en mi adolescencia, que siguió estando ahí, sin penas ni glorias. El aprecio siempre estuvo, y eso fue mi culpa.

¿Qué tiene que ver? Todo. Pues no solo es una vieja amistad, una persona diferente con la que se buscó sintonía. Es el recuerdo hecho persona. Es el pasado que no abandonamos. Es la juventud que queremos hacer eterna. De ahí la incomodidad y el vacío en las conversaciones. Es un rostro conocido que nos da seguridad ante la incertidumbre. Son las risas juveniles de tiempos simples y sencillos. Es la comodidad que nos da tranquilidad y no paz. Ambos no buscamos lo mismo. Uno decidió vivir su segunda adolescencia y el otro dar un paso adelante. Sin dudas hay que saber tomar una decisión y no verse influenciado por una vida que va por un rumbo que no nos brinda nada. Y repito, no se trata de la persona en sí, se trata de lo que con ella viene. Nadie usaría un zapato que le queda chico o grande. Entonces, en resumen, alejarme de esa vieja amistad que me recordaba y me hacia revivir mi adolescencia fue un paso

importante en mi existencia. Fue cerrar un ciclo, fue aceptar la vida adulta y sus complejidades. Sea otro el caso, podemos poner como ejemplo un lugar, un pueblo que te hace sentir estancado. La solución es mudarse. Puede ser la religión que se practica, que no es tuya, que te deprime. La solución puede ser abandonar todo y buscar la que llene tu espíritu.

Insisto en lo de saber cerrar ciclos. En los ejemplos que he presentado es notable que siempre hay algo o alguien que se presenta como una especie de impedimento, de dificultad. ¿Cómo verlos? La misma respuesta de antes: “Si estas buscando algo más, algo que nadie parece comprender, si quieres crecer como persona, desde el alma hasta la piel, las respuestas van a aparecer por si solas, como si hubiesen estado ahí todo el tiempo”. Solo queda en nosotros tener la voluntad de tomar una decisión, sea correcta o lo contrario. Considerar el crecimiento personal ya es un paso importante.

Soy solo fuego y necesito arder.
El recuerdo que me olvida
Soy el futuro que me espera
Un corazón inquieto, quieto
Soy yo, alguien que busca
Que encuentra y aprende
Soy yo, el que comprende
Aunque no se comprenda
Soy lo que busco
Aunque no lo vea
Soy, una y otra vez
Por ahora y hasta siempre.

Lo he pensado mejor, y he llegado a la conclusión de que el saber cerrar ciclos deriva de nuestra capacidad de reconocer aquello que nos ata al pasado, que nos recuerda constantemente a la persona que fuimos y queremos dejar atrás. Como he ejemplificado, puede ser el caso de un amigo de la adolescencia que sigue siendo adolescente y no pretende cambiar, cuando íntimamente sabemos que necesitamos abandonar la piel y el alma, para ser quien debemos ser. O puede ser el caso de una pareja que se va quedando atrás en el afecto, empatía y objetivos. Alguien con falta de tacto en el amor no puede acompañar a quien busca la plenitud. Hay que saber soltar para poder crecer y encontrar lo que queremos y necesitamos.

Quise meterme en el complejo mundo de la religión, de la espiritualidad, pero me resulta imposible ya que es un mundo que desconozco por completo. Lo que sí puedo decir, es que en muchos casos he visto como hijos de personas conservadoras y fanáticas no tienen individualidad, solo son una extensión de sus padres. Es difícil ver como son sometidos y estos no son capaces de revelarse ante ideas totalitarias. Lo he notado en sus ojos, como buscan piedad mientras la culpa por el deseo de la libertad los carcome. O se revelan abandonando la identidad que les fue dada como consigna, o viven por otros el resto de sus vidas. Repito, es un asunto complejo. Pero tienen miedo, sin duda. Temen a sus padres, temen al pecado y al castigador. He visto casos de personas que eran fanáticas religiosas que tuvieron el valor de revelarse y abandonarse por completo, y como consecuencia dejaron de ser creyentes practicantes, encontrando plenitud y libertad. Son ejemplos rebuscados, pero van al punto. Debemos dejarnos ser y ello requiere de todo nuestro valor. No es fácil mirar todo el camino que hemos recorrido y pensar en abandonarlo, en dejar atrás cada paso dado, cada palabra dicha,

cada promesa dictada a ojos cerrados; cada segundo invertido en ese alguien que no nos convence para nada. Le doy poder y razón al pensamiento de que cerrar ciclos, de optar por nuestra individualidad humana y espiritual es un salto al vacío. No hay que temer, merece la pena y vale la alegría.

Entre tantos cambios que he llevado a cabo, uno de ellos y bastante trascendental, fue pasar de toda una vida siendo ateo a creer en una fuerza incomprensible con dotes de divinidad. No soy practicante, aun, pero el sentido de la **fee** y espíritu me dio plenitud, paz y una sensación sin nombre que desconocía por completo. Abrirme a la idea, me ha ayudado a crecer como persona. No fue fácil, pues el ego y la soberbia intelectual suelen taparnos los ojos. La idea de retractarse o saberse equivocado es difícil de llevar. El que es capaz de abandonarse, acepta que se ha equivocado y se abre a una nueva idea y/o creencia. Es mi caso, me descubro a medida que me lanzo al vacío sin saber que hay al final. Las nuevas experiencias vienen con nuevos aprendizajes, ¿Cómo negarse a ello? El corazón inquieto, no debe estar quieto.

Cerrar ciclos no significa morir y resurgir como un fénix. Aún tenemos un nombre y apellido, una personalidad base que nos acompaña desde siempre. Si siempre fuiste humorista, y ello te hacia bien, no seria bueno cerrar un ciclo y abandonar esa parte esencial de tu personalidad. En todo caso, deberías cerrar un ciclo y abandonar ese entorno que te llevado a perder ese rasgo característico. Abandonas a la persona que estabas siendo para recuperar a tu yo esencial. Te alejas de un ambiente/entorno que mató a tu espíritu. Pueden ser amigos, una pareja, familiares o lo que fuera. Cerrarse un ciclo, optaste por sanar a tu yo intimo que estaba moribundo.

Puedo perderlos, pues hasta yo me pierdo. Veamos el caso de un romántico empedernido que con el tiempo fue perdiendo brillo, abandonando su esencia básica como ser humano. El

mundo, la vida y la gente lo fue llevando a un rincón donde se sintió solo y triste, sin ganas, mientras por dentro su alma solo quería amar a pleno, sin barreras y condiciones. Este romántico se sentía aun romántico, pero el miedo y la vergüenza no le permitían ser. Un día, ya cansado de no poder ser él mismo, abandonó todo: pareja, amigos, peinado, ambiente, estilo, ciudad y etc. Todo, cambió todo su mundo. Mantuvo cerca lo esencial, lo que siempre lo hicieron ser él, hasta cuando todo parecía ser solo recuerdos de un ayer lejano. Y por arte de magia, ese romántico empedernido resurgió mejor que nunca, con mayor fuerza y menos temor. Fue valiente, abandonó todo lo que creía impuro. Cerro un ciclo de decadencia, donde abandonaba y desperdiciaba su espíritu. Cerro el ciclo de un momento trágico, donde lo acompañaban verdaderos asesinos de la felicidad.

Abandonamos todo en busca de la persona que somos o nos abandonamos por completo para ser quienes se supone que debemos ser. Al final, solo tenemos una oportunidad. Y ese es mi punto de vista sobre el concepto de cerrar ciclos. Sea cual sea el caso, hay que dejarse llevar por la intuición sin hacer preguntas. El viaje es solo de ida.

Noche 4: Fanatismo.

He leído todo lo anterior y no puedo estar de acuerdo en su totalidad. Admito que al momento de escribir cada palabra si estuve de acuerdo, hasta lo creí irrefutable. De una noche a otra los pensamientos cambian. No tuve más remedio que aceptarlo, sentirme en una posición de tibieza, y cualquier posición es mejor que ser un fanático.

Ya lo decía Lafinur:

¿Cuál, el que a la libertad
la mira siempre con ceño,
y en destruirla hizo empeño
con una falsa piedad?
¿Quién hizo que iniquidad
sustituyese al civismo?
El fanatismo.

Debo ser breve al respecto, si no se está dispuesto a aceptar el proceso cambiante de los pensamientos e ideas, inducidos por la razón y el sentido común, no se puede siquiera mirar al cielo con ningún tipo de anhelo. Obvio hemos de tener nuestros ideales que han echado raíz en nuestra existencia, que lo colocamos en una posición de no discusión y/o debate. Nuestra esencia en forma de ideal. Es imprescindible tener ideales, no obstante, el asunto es cuando no son propios y nacen lejos de la individualidad. No por nada los personajes considerados fanáticos son como paredes que nada escuchan, solo dejaron de pensar por ellos mismos, de razonar y abandonaron el sentido común. Se aferraron a lo más sencillo, a seguir sin juzgar una idea popular, siendo esta un salvavidas para los inválidos de espíritu, para los perezosos de corazón. Naciones y culturas han

sido corroídas por una horda de fanáticos gritones sin sentido de humanidad.

Lo que he visto en común entre los fanáticos políticos y religiosos, o de lo que sea, es que ya no piensan ni razonan. No ven, no escuchan, no sienten, no aman. Han perdido la individualidad sin antes buscarla. Es como un drogadicto que se justifica diciendo: “de algo hay que morir”. La degradación y la falta de dignidad conlleva un abandono total del sentido común, del amor propio y colectivo. Ese drogadicto sabe que va a morir como todo lo que vive, así que abandona toda idea de llevar una vida mejor, de conocerse y de amarse, deja de esforzarse y se cierra en su idea atroz de que “de algo hay que morir”. Es análogo a un fanático religioso que vive sometido a ideas asfixiante sin siquiera permitirse el lujo de razonar al respecto, de debatir si vale la pena dicho sometimiento. Lo sencillo es cerrarse a las ideas impuestas o aceptadas y esperar la muerte sin atreverse a escuchar lo que el sentido común tiene para decir.

Dije que iba a ser breve, y así será. El fanatismo en si mismo es un demonio que busca carcomer lo que se encuentra más allá de la carne. Solo es cuestión de pensar en un fanático aceptando un discurso con ideas que no entiende y aun así defenderlas como si fueran propias, puras y sanas. Del fanatismo nacen los verdaderos asesinos de la felicidad y no necesito dar ejemplos.

Aprender a escuchar implica aceptar que podemos estar equivocados y nos invita a abrírnos a nuevas ideas, ideas que no supimos ver, que no fuimos capaces de razonar. En resumen, impide el crecimiento.

Considero importante el punto del fanatismo, puesto que todos de alguna manera somos víctima. Nos cerramos en ideas sonsas y pactamos el defenderlas a muerte. Va más allá de la política o de asuntos sociales de gran alcance. En el caso quiero referirme a cuestiones minúsculas que tienen un gran margen de control en nuestra existencia. Es, quizás, lo que le da vida al odio. No es sano odiar a alguien solo porque escucha un tipo de música que detestamos, por ejemplo. Es debatible el punto de partida y el significado de la palabra, pero los hechos son inequívocos y redundantes. El fanatismo es una fatalidad para el crecimiento personal y he de insistir hasta que no me den más los dedos.

Imaginemos el caso de una persona que afirma una y otra vez que nunca entraría a un gimnasio y que, en su lugar, prefiere hacer deportes. Obvio ha de tener sus muy buenos argumentos, los cuales no pone a discusión. Pues se cerró en sus ideas y no va a aceptar que estuvo diciendo patrañas todo el tiempo. Quizás sea alguien que ya no practica deportes, y aun así insiste en que una cosa es mejor que otra, y no se asoma al criterio de cambiar de parecer. Obvio que todo deriva de la pereza, pero lo quiero tratar en el final. El asunto es que esa persona, debido a su ingenuidad, rechaza toda invitación a los gimnasios porque su idea no se lo permite. Una cosa es mejor que otra, pese a que no ha probado lo que considera menos eficiente o divertido. Su salud clama por un poco ejercicios y su psicología necesita de un cambio radical.

Es imprescindible aceptar el hecho de quedar como tontos al ver lo equivocada que se puede llegar a estar. En como ensañarse en ideas nos aleja del crecimiento personal. Esa persona un día se despertó con el corazón rebelde y fue a un gimnasio. Al final del día aceptó que estuvo perdiendo el tiempo culpa de sus pequeñas y trágicas ideas. Aceptó que lo mejor para él, en ese

momento, era ir al gimnasio. De haber seguido fiel a sus ideas, se habría perdido todos los beneficios que se tiene el ejercitar el cuerpo todos los días. Podemos mencionar el caso de una persona que se proclama anti medicamentos, vacunas y/o fármacos de cualquier tipo, castigando con palabras condescendientes a quien se toma una pastilla recomendada por el doctor. Sean ciertas o equivocadas las razones, es bien sabido que una persona fanática de tales ideas está dispuesta a sufrir enfermedades porque no cree en la maravilla de los químicos que salvan vidas. Quizás una pastilla para la alergia que da en primavera puede ahorrar meses de una tos atroz. Una vacuna contra la gripe sin dudas hace la diferencia. De hecho, he conocido a personas dispuestas a morir (y han muerto) solo porque no creen en los medicamentos y se sostienen bajo el gran: “solo dios dicta mi destino”. Otras pueden caer en la trampa de las noticias conspiranoicas que los vuelve paranoicos y pierden el sentido de la realidad. El fanatismo siempre va lejos de nuestro control, por ende, es imprescindible prestarle gran atención.

Es probable que lo anterior sean ejemplos pocos agraciados, pero es un avance. Ahora imaginemos a una persona que ha idealizado el hecho de que su pareja es la correcta, la razón de su existencia y que debe esforzarse todo lo posible para que nunca termine. Si, muy romántico todo. Pero para los experimentados, sabemos que no hay nada sano en ello si dicha pareja no aporta nada y da todo por hecho. Es dañino, insalubre y una perdida de tiempo. Si nos volvemos fanáticos de las ideas que tenemos sobre esa persona, la realidad queda por completo alterada. Puede haber miedo a la soledad o lo que se les ocurra, pero al final las ideas que defendemos nos alejan de la realidad. Vemos lo que queremos, nos aferramos a lo que pretendemos.

He de limitarme a dar ejemplos, pues clarifican con creces la idea que tengo respecto al fanatismo. Si queremos crecer como personas, hay que evitar el fanatismo, pues para nosotros es una

gran pared en el camino que nos interrumpe el paso. Por supuesto cada quien tiene sus ideas básicas y elementales que no pone a discusión, quizás ello sea la esencia de la individualidad, pero hemos de saber dar con las ideas que nos perjudican como individuos, que nos evitan crecer y madurar. Hemos de aprender de la certeza y el error. Si se quiere cambiar para bien, hay que emprender un camino largo y doloroso, hemos de estar dispuestos a todo. Si, a todo. Cada quien se conocerá en su camino y descubrirá quien es en realidad y en quien puede convertirse. Considero importante remarcar lo último: En quien puede convertirse. Algo muy distinto es “en quien quiere convertirse”. La diferencia es la realidad de una y la ficción de la otra.

Si controlamos la soberbia, el odio y aceptamos que estamos errados, el fanatismo es pan comido.

Noche 5: Pereza.

Entramos en el demonio máximo de nuestra existencia, que cuando nos domina podemos encontrar un camino repleto de oscuridad, tristeza y un deterioro significativo de dignidad. La pereza es nuestro peor enemigo y la debemos combatir con nuestra única arma, la voluntad.

La pereza es la prisión que nos puede condenar a cadena perpetua si no actuamos a tiempo. No solo se trata de no hacer nada en todo el día durante días, sentados y acostados como si fuese un propósito. Es consecuencia de la pereza y es fácil identificarla. Pero la pereza a la que me refiero es más íntima y dolorosa. Si caímos en la pereza nos olvidamos por completo de la idea del crecimiento personal. La pereza nos invita a evitarnos el dolor, experiencias, aprendizajes y todo lo que conlleva el largo viaje del autoconocimiento, del crecimiento personal. Nos roba la voluntad de ser mejores cada día, nos maltrata sosteniéndonos en el lugar del que queremos escapar.

Me atrevo a decir con total certeza que, si se pierde contra la pereza, todo lo que contiene este manuscrito carece de sentido. Cada tema tratado conlleva un sacrificio, una decisión a tomar, un camino a emprender, y si la pereza es nuestro demonio, lo mencionado es el equivalente a querer cruzar el desierto sin una gota de agua. Una misión imposible y tortuosa. Hemos de combatir contra la pereza, aunque nos sintamos perdedores. Una vez que se empieza, no hay retorno.

En la actualidad la pereza es un asunto común, por desgracia. Nadie la menciona y la ataca como corresponde. Se ataca a la persona y no al verdadero problema. Una persona deprimida y perezosa no tiene salvación alguna. No comprendo como hay profesionales tan ineptos que solucionan todo con pastillas que solo terminan por hundir a la persona. Tal vez sea por pereza, lo

que conlleva a la falta de empatía, lo que deriva en una horrible actitud de abandono profesional, la falta de esfuerzo y sentido común. La pereza se debe tratar para poder empezar siquiera a hacer algo al respecto.

Si hay pereza, no hay disciplina. Sin disciplina no hay crecimiento alguno. Las personas no pueden comenzar a tomar decisiones difíciles, a sacrificar malos hábitos, a tomar, directamente, las riendas de su vida si hay pereza de por medio. Para crecer hay que esforzarse. He escuchado a personas decir que prefieren ignorar sus problemas manteniendo la cabeza ocupada en otras cosas. Lo que en realidad dicen es que tienen pereza de hacer algo al respecto. Es muy normal encontrarse con alguien que ignora lo que daña su espíritu y sentimientos con la excusa de que con el tiempo todo pasa. Si una persona tiene la certeza de que el tiempo pone las cosas en su lugar mientras se sienta a esperar, estamos a una persona perezosa. A una víctima que necesita ayuda.

Hemos hablado ya de hombres adultos que se comportan como adolescentes, que evitan el esfuerzo que se requiere para madurar. Hay hijos adultos que aún viven con sus padres y no hay nada sano en ello. Más allá de los recursos económicos, que puede llegar a ser el caso, si un hombre adulto vive con sus padres y no hace nada al respecto, se acomoda y evita cualquier esfuerzo por irse, estamos frente a una persona que fue vencida por la pereza. Tal vez es un cambio que le da miedo, le da terror por lo difícil que puede llegar a ser vivir en soledad, lejos de la protección paternal, que prefiere estar en donde se siente cómodo y aceptarlo como su realidad absoluta con tal de evitarse el cambio, el encuentro con su individualidad, la aventura de la soledad, el ser un adulto con todas las letras. Insisto, con la pereza de por medio, todo intento de cambio es un martirio.

Espero haberme explicado sobre lo que pienso sobre la pereza. Es difícil enfrentarla, porque cuando nos damos cuenta da la sensación de que ya es tarde. El darse cuenta ya es una

victoria. Entonces, si te encuentras en un punto donde no te dan ganas de hacer nada, no quieres hacer nada, sos un vago de la sociedad, no es tu culpa y mucho menos es tu fin. Solo es cuestión de tener voluntad y enfrentarse a la pereza. Para crecer, conocerse a uno mismo, enfrentar nuestras dolencias, caminar a lo desconocido, animarnos a vivir como deseamos, nuestra principal tarea es ganarle a la pereza, para por fin encontrarse con la magia de la disciplina. Cuanto mas dolor este dispuesto a asumir, más felicidad podrá experimentar.

La pereza, como todos sabemos, es la oscuridad misma de la luz que tanto anhelamos. Es la <<evasión deliberada de la responsabilidad y negación del crecimiento personal>>.

He de admirar a quien vive con disciplina y responsabilidad, a quien ha vencido a sus vicios y malos hábitos. Además de valentía, se requiere voluntad pura. La “realidad” es nuestra mejor amiga, pues nos coloca los pies sobre la tierra, nos avisa en que nos estamos engañando día a día; diferencia las excusas de las verdades que nos impide hacer cualquier cosa. La pereza se aleja de la sinceridad, y sin sinceridad no podemos progresar de ninguna manera, salvo que se tenga como objetivo la autodestrucción.

El estoicismo enseña que hay que saber descansar cuando el cuerpo y la mente se encuentren en decadencia, sometidos por la vida misma. La palabra descansar puede ser mal interpretada, pues no es solo no hacer nada por un tiempo prolongado y abandonar el curso de nuestra existencia. El descansar no es aliado de la pereza. Descansar, según lo que comprendo, implica alejarnos de todo lo que atrofie nuestro espíritu, de todo lo que consume nuestra energía vital. Como quien diría, alejarse de la ciudad y perderse en el bosque durante un tiempo. Descansar va por el camino de la acción. “Hice ese sacrificio porque mi cabeza ya no daba más”, “Dejé ese trabajo porque me roba la vida”.

Y si, descansar un tiempo de la vida que se adopta es saludable e importante. En el silencio de la lejanía se puede modificar esa vida, cambiar lo que se debe y abandonar lo que nos agota. Saber descansar no es fácil, pues la pereza actúa como un gran depredador. Hay que estar atentos. Podemos no hacer absolutamente nada durante un tiempo, y está bien. No somos máquinas, claro está. No obstante, como seres vivos, no podemos solo tirar la toalla y existir solo por existir, pues es un camino duro y rápido hacia la insatisfacción, la mediocridad y la

penosa decepción. Autodestrucción sin precedentes. Saber descansar es saber reconocer cuando se desperdicia el tiempo. Si decidimos descansar de algo en particular en nuestras vidas, de inmediato ya estamos haciendo cambios. El asunto es no estancarse a medio camino y jamás volver a enfrentar ese algo en particular.

Una persona perezosa es una persona que perdió las esperanzas. Podría decir cobarde, pero las historias de vidas de cada quien seguro han de asustarnos. Por lo general, las personas perezosas llevan consigo traumas que no se atreven a enfrentar. Tienen sentimientos que les horroriza volver a sentir. Recuerdos que prefieren dejar en el olvido. Hacer algo al respecto implica sufrir, y sufrir es doloroso, y nadie quiere sentir dolor después de haberlo experimentado. Quizás sean valientes, pues a pesar de todo se mantienen con vida, cuando, quizás, cada día para ellos es el mismísimo infierno. La pereza emocional y espiritual nos lleva al camino de la maldad, sin duda alguna.

En fin, la pereza no puede ganar a quienes tengan el corazón inquieto y alma curiosa. Crecer es hacer. Descansar es hacer. Vivir es hacer. Digamos, somos responsables de la vida que tenemos, y predicadores de la vida que queremos. La paz mental y la felicidad están presentes en todo momento, solo es cuestión de darle forma. La pereza se vence con disciplina y voluntad. No hay otro antídoto mágico.

Noche 6: Amor.

Me he despertado con la terrible noticia de la muerte de un profesor de la universidad. No lo conocía, solo lo vi dos veces en las clases de la semana anterior. Era joven, lo cual resulta aun mas chocante. No puedo dejar de pensar en la muerte y en todos aquellos seres queridos que se han ido quien sabe a dónde. La tristeza se hizo presente en mi día, no obstante, me encuentro satisfecho. La diferencia entre la vida y la muerte es que la muerte no tiene nada, no tiene memoria ni sentimientos. La muerte es vacía. Si bien es doloroso, es sano recordar a aquellas personas que se fueron de forma inesperada. Para sanar hay que atreverse a recordar, a llorar las veces que sea necesario y a seguir con extractos de esas almas incrustadas en nosotros.

Hace bastante tiempo que no pienso en mis seres queridos, vivos o muertos. Ahora me pregunto si vale la pena pecar de olvido para centrarnos en nosotros mismos. Soy joven para ese tipo de respuestas, pero me atrevo a decir que no. Al final, lo que nos hace ser nosotros es aquello que creció junto a nosotros. Algunas flores se verán más lindas que otras, pero forman parte de la misma raíz. No hay que abandonar a quienes nos sostienen en la vida. Podemos disfrutar de la soledad y de poseer una independencia emocional privilegiada, pero amar a nuestros seres querido es el mejor combustible que se puede tener. Odiar es para cualquiera, es fácil, y amar es, tal vez, el sentimiento más complejo. Cuando inicié el duro camino del crecimiento personal, estaba seguro que debía hacer todo solo y que, peor aún, podía hacerlo. Por supuesto la soledad es necesaria para crecer, para conocernos sin mentiras disfrazadas, pero sin ayuda no se puede ir a ningún sitio. Cuando comencé a permitir esa ayuda exterior de seres que solo desean nuestro bien, lo cual es notorio y no deja dudas, la vida se volvió mas simple y armoniosa. Podríamos decir que el camino se volvió menos

borrascoso. Si la ayuda externa es excesiva, el camino pude quedar impecable, y aun así el seguir caminando depende de nosotros, de la voluntad más pura que se pueda tener.

Amar es nuestra salvación para todo aquello que mata nuestra felicidad. En un mundo repleto de distracciones y caos, el amor nos mantendrá concentrados en todo aquello que alimente nuestra vitalidad. He estado años consumiendo noticias horribles del mundo, viendo documentales que plasman una realidad petrificante y conociendo la maldad en si misma y sus límites. No hay limites para la maldad, aunque deseara estar equivocado. A lo que voy, es que el amor nos mantendrá en el camino del bienestar. Y si queremos estar atentos al mal de este mundo, deberíamos centrarnos en el mal que tenemos cerca. Hay que ser realistas, no vamos a cambiar nada en absoluto llenando nuestra mente con contenido podrido. Por supuesto, hay que saber empatizar, pero debemos ponernos limites al respecto. Al final, si queremos hacer algo por la comunidad, por el mundo, primero debemos empezar por nosotros mismos, y lo veo imposible si día a día se consume contenido con color a muerte. He aprendido por las malas que hay situaciones y circunstancias que no valen la pena saber de más. Recuerdo cuando estaba horas viendo documentales sobre las guerras contemporáneas, y me enfermaba saber que miles de jóvenes se estaban matando porque dos mandatarios de traje no supieron llegar a un acuerdo. Hubo un momento en el que me obsesioné con un gran problema mundial, que es el tráfico infantil. No hay mucho para explicar al respecto. La conclusión es que de nada sirvió saber de “más”, lo único que logré fue dañar mi psicología, bienestar, paz y existencia. En pocas palabras, carecía de amor propio. Cuando entendí la importancia de ser realista, fui capaz de amarme, por ende, pude emprender el camino del crecimiento personal. Por supuesto, si me esfuerzo lo suficiente, en un futuro, podría ayudar a colocar un engranaje de bondad en un sistema que parece funcionar con todo lo contrario.

El amor es nuestra salvación. Amar es crecer, y crecer es vivir. Con amor sabremos perdonarnos a nosotros mismo por lo que hicimos o no hicimos, y a superar los males ajenos. Sin amor nunca aprenderemos de nuestros errores, por ende, no habría progreso alguno.

Amar no va por el camino de la docilidad, sino, más bien, de la frialdad. No podremos amarnos si nos dejamos someter. No podemos conocer una pizca de amor propio si no somos capaces de blindarnos contra las distracciones y las actitudes contagiosas de quienes son negligentes con sus propias vidas. Amar implica dureza, como si fuese una superficie difícil de penetrar. En lo proceso sin dudas la soledad es quien nos mantiene firmes en el camino. Por supuesto, cuando ya se está dispuesto a estar en soledad para poder crecer y alcanzar los objetivos personales, dejaremos entrar a personas de gran calidad humana. No es someter a juicio a quien se nos cruce, en realidad solo es una postura de exclusividad. Si sentimos que suman, bienvenido sea. Aprenderemos a percibir cuando alguien se presenta con malas intenciones. Sin amor propio, somos carne fresca para la carroña.

Sin cierta hostilidad no es sencillo alcanzar el amor. Lo realista es que muy pocos entienden por las buenas, y por lo general esos pocos son seres vivos que queremos cerca. Si alguien se acerca y por uno o mil motivos no deseamos que se acerque, la única forma de que se aleje es con hostilidad. Cada quien ha de encontrar su manera, pero en mi caso el gesto de hostilidad que me es eficiente es el “no hacer nada”. Con no hacer nada me refiero a no responder preguntas que no se quiere responder, a no saludar o solo ignorar esa existencia. Es una manera óptima de hacer notar nuestro descontento. ¿Es antipático? Sí, puede serlo. Pero nuestro objetivo es el amor y estar en paz, las cuales no son negociables. Hemos de hacer lo necesario para sobrevivir en una cultura negligente y sofocante.

No todo se trata de nuestras relaciones con otras personas, que, si bien tiene gran influencia en nuestro bienestar, sino que, además, es una postura de resistencia contra nosotros mismos. Al final, somos nosotros contra nosotros. Somos quienes

decidimos y aceptamos lo mejor para nuestro bienestar y también lo que no lo es. Somos nuestra prioridad, aunque parezca egoísta. Sin amor, solo seremos una copia de todo comportamiento negligente que nos espera con ansias.

Amar requiere severidad. No podemos emprender un camino largo y volverse cuando estemos en la mitad. Hay que seguir sin mirar atrás. Si nos sentimos perdidos, hay que acelerar. No podemos lamentarnos de las malas decisiones cuando no sabemos siquiera cuál será el resultado final. Hay que seguir, aunque los lamentos nos tiren al suelo. El amor necesita ser defendido con espada y sangre.

Con respeto, amor y voluntad, ¿Cuál es el límite?

Con amor propio, seremos capaces de amar sin miedo todo lo que sea merecedor de dicho sentimiento. Encontraremos la mayor de las libertades, ser uno mismo.

Noche 7: Paciencia.

Me pregunto qué tan desesperada o rendida debe estar una persona como para quitarse la vida. Hoy me encuentro ante la inesperada muerte de una joven que tuvo el coraje de ahorcarse, y la imagen que se me viene de ella es la última vez que la vi, hace unos días, donde compartimos la cena y charlamos con normalidad. Estaba cansada, y le pregunté sobre ello. Fue reticente a responder y tampoco insistí. En la noche, luego de un largo y pesado día, es normal estar cansado. Pero ahora que ocurrió todo esto, puedo ver lo que no supe ver, unos ojos tristes, rendidos, desolados y escondidos detrás de unos anteojos. Era una chica sonriente que no estaba sonriente, pero ¿cómo se puede adivinar lo que otra persona está sintiendo? Me hubiese gustado saber hacer las preguntas correctas, o haber dichos las palabras correctas. Día a día las personas luchamos contra nosotros mismos, en una batalla sin fin y que solo se gana con resistencia. Nunca olvidaré las últimas palabras que cruzamos al despedirnos, donde, como de costumbre, dije un “nos vemos, cuídate”, y la mirada desolada de ella me golpea en la sien, despidiéndose con un “cuídate mucho” y nada más. Y se fue, quizás decidida a desaparecer para siempre.

En este punto, luego de estar luchando por una mejor vida, cuando a penas resistimos a la que se tiene, me pregunto si vale pena pecar de sacrificios. Alejarse de gente que queremos solo porque buscamos la individuación. Alejarnos de lo que nos hace sentir vivos, como enamorarse, y que a la vez nos distrae, solo por buscar una comodidad que no conocemos. Al final, lo que nos da vida son las risas, los abrazos, la empatía, el beso de alguien que apreciamos, el compartir la mesa con quienes han estado toda nuestra vida, el decirle a un amigo que es querido, el dar las gracias a los padres por todo lo que nos brindan. Sin

dudas, me es difícil siquiera responder cualquier pregunta, hasta la más simple.

Aun así, es imposible no intentarlo. Si estamos desesperados por un cambio, quitarse la vida debe de ser la última opción. Aceptar ayuda, buscarla, tener la voluntad para salir adelante, aunque debamos demoler todo a nuestro alrededor, es una forma difícil y divina de matarse poco a poco, y renacer en la persona que queremos ser. Hay que resistir y tener paciencia.

Todo lo que sacrifiqué y deje atrás, ahora que paso el tiempo, puedo decir que fue lo mejor para mi existencia. Solo hay que confiar en la intuición. Si estas dispuesto a quitarte la vida, puedes matarte de otras maneras, no es necesario dejar de respirar y huir. Ojalá todos supieran ver ese punto.

Me encuentro en un camino desconocido y he cometido un error que resultó ser enriquecedor: volver a visitar todo lo que dejé atrás. Los malos hábitos, malas amistades, horrendos comportamientos personales, etc. Ahora veo todo desde la perspectiva de quien ya ha crecido y reconoce lo que es nocivo. Aunque debo admitir que es tentador volver al principio, donde, pese al caos, todo es mas familiar y con la idea tentadora de que es fácil de controlar, de que ya no nos va a afectar en nada. Pero no, todo lo contrario, al volver sentí esa familiaridad que engaña con paz, pero que espera para devorarnos de nuevo. No hay vuelta atrás, y esa conclusión la obtuve cuando intenté volver atrás. Solo puedo seguir a donde el corazón inquieto me lleve, hasta donde la curiosidad y el amor me quieran acompañar. Y todo esto, lo último que puedo decir, es que con paciencia hemos de ser capaces de superar nuestras expectativas como seres humanos. Esperar a que todo se acomode o lo contrario. Actuando con amor, viviendo con deseo y mirando hacia el frente, hemos de vencernos a nosotros mismos.

Lo que ahora nos mata, mañana le estaremos eternamente agradecido.