

¿Qué es vivir?

Por E. Armstrong

Actuar por medio del poder es ejercer una presión, y toda forma de represión inevitablemente conducirá a una reacción con sentido inverso o adverso al que sostuvo la presión. Es un asunto de mecánica básica y de física, que no demanda mayor análisis intelectual, sin embargo, al mismo tiempo, nos señala lo breve y estéril de los esfuerzos destinados al actuar en base al uso de nuestros poderes, lo cual habitualmente supone una forma de abuso.

En su opuesto, conducir nuestras decisiones hacia formas de convivencia ajenas a toda forma de presión parece ser siempre liberador y nos permite obtener efectos mas duraderos. ¿Será posible que el no poder sea mas que una simple opción inherente a nuestra naturaleza? De ser así, no se trataría de la naturaleza de la mente humana cuya racionalidad mecánica está sustentada en principios de conducta instintivos, básicos y no pocas veces, a la par de los vistos en otras vidas animales. Lo anterior nos lleva a suponer una tesis que podría ser interesante, la cual, de ser válida, podría ser visible por cualquier persona en si misma, y ayudarnos a determinar lo que nos hace validar uno u otro comportamiento, y en consecuencia, la calidad de nuestra convivencia. Esta tesis sostiene que es inherente al razonamiento mental la tendencia al uso del poder, como lo es al razonamiento consciente la tendencia a la práctica del amor; lo anterior, en el entendido de que uno obedece a la racionalidad neurobioquímica del cerebro y, el otro, responde a la racionalidad expresada por medio de la conciencia del alma como la unidad intelectual de nuestro ser espiritual. Por racionalidad comprendemos al proceso de pensar, cuando este lo conducimos hasta llegar a una conclusión o explicación. Por intelecto o inteligencia comprendemos a la habilidad de elegir o escoger bien, entre pensamientos. Según lo anterior, el discernimiento humano se refiere a la habilidad de distinguir y elegir entre diversas opciones pero mediante un análisis reflexivo y cuidadoso. Esta tesis acerca de la inteligencia, es desarrollada en el libro titulado *Los pilares de la*

felicidad, sosteniendo y explicando las diferencias entre la inteligencia animal y la humana, donde, en esta última, apreciamos que el pensamiento personal no ocurre como un soliloquio, en solitario, y es más el fluir de un diálogo que transcurre entre dos potencias que proponen y sugieren simultáneamente, buscando enriquecer las opciones del intelecto para hacernos decidir mejor o lo más convenientemente posible, al disponer de un mayor grado de conciencia. El pensamiento, por lo tanto, obedece a dos procesos simultáneos que concurren en uno, donde, por un lado, la racionalidad de la mente nos presenta sus mejores opciones -supuestamente- y por el otro, la conciencia del alma nos aporta un sentido de valoración más objetiva o moral ante los hechos que determinan el pensamiento. Así, la última palabra, la conclusión o determinación intelectual no obedece únicamente a un proceso de resultado cuantitativo u objetivo -según la mente- y dispone de una valoración cualitativa, la cual nos permite visualizar consecuencias más allá de lo que afecte a la propia persona y nos faculta a ponernos en el lugar del otro al permitir el ejercicio de salirse de uno mismo.

La tesis anterior significa que la inteligencia humana, en potencia, es muy superior a la animal, ya que dispone de mayores y diversos recursos para distinguir lo verdadero y conveniente, de lo que parece serlo pero que no lo es.

El asunto cristiano en este aspecto de la inteligencia humana es complejo, ya que si fuimos creados intelectualmente como se ha descrito en las líneas anteriores, es Cristo quien nos abre las puertas de nuestro propio interior, para permitirnos reconocer nuestra identidad y las infinitas oportunidades, y facultades, siempre a nuestra disposición, pero las cuales ciertamente hoy dependen de nuestra voluntad personal. Antes de Cristo, pareciera que la vida humana se sostuvo únicamente por medio del ejercicio del poder, en acuerdo a la propia oportunidad y conveniencia. Es Cristo quien irrumpe en la historia para introducir el Amor en la humanidad. Es Él quien nos demuestra en su vida y palabra, como en su entrega hasta la muerte, que todo lo importante para nuestra felicidad lo tenemos ahora y siempre a nuestro alcance. En otras palabras, nos dice que ahora todo depende de nosotros, de nuestras decisiones, y que no todo depende de los pasajeros acontecimientos que nos puedan afectar, ya que ahora podemos reconocer la Verdad, la nuestra, y saber lo que somos o lo que podemos llegar a ser gracias a que estamos vivos. El valor de la vida humana cambia con Cristo, quien nos abre a la oportunidad de ver y poder trascender a nuestro ser, para que, por medio del Amor, lleguemos a ser en el otro, y, de esta forma, nos permite reconocernos plenamente en el otro. La vida cristiana esencialmente

es integradora y unificadora, con los demás y con toda la existencia al hacernos naturalmente parte de una comunidad tan inclusiva como infinita.

En resumen, en el cuerpo disponemos de una inteligencia, pero sumando la de nuestro espíritu, son dos: con la primera accedemos a lo que nos ofrece la inteligencia individual que es una racionalidad intuitiva, mecánica o cuantitativa; con la segunda, accedemos a la inteligencia espiritual que es comunitaria y cualitativa. La primera es inherente a lo humano y la segunda a lo espiritual, nuestro mayor medio hacia lo divino, ya que esta inteligencia procede y es una facultad del alma; es aquí donde nuestra conciencia también nos permite ver lo que nos dice la Verdad de Dios ante cada momento o decisión que demande expresar nuestro mejor discernimiento por medio de la libre voluntad personal.

De este modo podemos observar la infinita diferencia entre lo que ambas fuerzas nos pueden dejar: por un lado, las estelas del abuso de nuestros poderes, que son el resentimiento y la frustración de quien se siente afectado por no haber obtenido lo que creyó merecer; mientras que por el otro, apreciamos las estelas de actuar con Amor que son las expresiones de nuestro agradecimiento. El poder parece conducirnos siempre hacia una frustración luego de aparentar inicialmente darnos una satisfacción, mientras que el Amor parece que siempre nos conduce hacia la felicidad, aparentando darnos una frustración inicial.

Buscar el poder es buscar atraer, convencer, o ser lo que no somos, pero siempre intentando obtener de los demás; buscar el Amor es lo opuesto, es actuar con equilibrio, paciencia, y ser para los demás sin esperar nada de los demás. La triste frase tan utilizada, amor propio, parece ser otra muestra de las falacias de nuestro tiempo, ya que, para toda persona, quererse a sí misma es algo natural y positivo, pero relacionado con sus sentimientos de afectos y nada más. El Amor no puede ser propio, el Amor propio no existe realmente, ya que nadie puede apropiarse de lo que no le pertenece; accedemos al Amor por la Gracia de Dios y podemos disfrutar de sus infinitos beneficios, pero, sin un prójimo a quien aceptemos servir, jamás podremos acceder al Amor.

No te engañes, el poder del que hablamos no se refiere a los recursos de los poderosos, si no a los que ya dispones y ahora se encuentran dentro de ti. Su destino depende de ti, son tus acciones las que esperan por la decisión que les señalarás por medio de tu libre voluntad. Su destino es lo que determinará finalmente sus efectos mas allá de las apariencias, ya que al

desprendernos de nuestros poderes por favorecer a otra persona, estamos llamando al Amor, cuya presencia llenará con abundancia el vacío producido por lo que nos hubiéramos desprendido. El Amor verdadero no obedece a las leyes de la mecánica ni de la física que conocemos, no se puede cuantificar, y donde por dar y ayudar a otro nos hemos desprendemos de lo que valorábamos, debió haber menos y producirse un vacío, sin embargo habrá mas y estaremos mas llenos que nunca antes. Nada humano opera de esta forma.

Sin embargo, el poder nos atrae porque despierta la atención y el aparente aprecio de quienes nos rodean, parece tener la cualidad de hacernos sentir mas vivos al permitirnos creer disfrutar y ser un poco mas considerados por los demás, o quizás ¿envidiados? Pero su brillo es el de la luz que no perdura y su precio es la frustración, ya que es probable terminar con una tardía desilusión al haber creído tener lo que no era. Sentirnos encandilados por lo que hasta que fue demasiado tarde no reconocimos como apariencias, es como haber vivido por destellos de luces que realmente no iluminan. Únicamente es la luz del Amor la que transforma y alimenta un alma, hasta saciarla con lo que ella reconoce que no perece ni termina. La luz del poder se puede ver y apreciar con los ojos, pero la luz del Amor la podemos ver con el alma, reconociendo su presencia viva que nos da nueva vida.

Sobrellevar, tolerar o soportar no es vivir realmente, es el Amor lo que nos permite superar a cualquier limitación, obstáculo o condición de vida. Es la práctica del Amor la que nos conduce a obtener una mayor igualdad y equidad en nuestro entorno. Es en el ejercicio del Amor donde aprendemos, practicamos y desarrollamos nuestras mas auténticas condiciones y habilidades naturales, al permitirnos ver sus consecuencias, como a Su infinita capacidad transformadora que regenera y repara vidas, y de este modo nos permite comprobar la facultad que todos tenemos de participar de Su realidad.

La vida, finalmente, nos parece mucho mas que una suma de los hechos que constituyen las vivencias, con los años la veremos diferente y, lo que realmente nos importará y recordaremos, será la forma en que respondimos ante lo que nos afectó. Pero lamentablemente, esta es una visión que demasiados llegamos a obtener en la vejez, cuando poco nos queda por hacer, y, quizás por lo mismo, es entonces que aceptaremos destinarle mas tiempo a recordar y revisar esos recuerdos donde el efecto de lo que hicimos a otros es lo que nos parece ahora mas relevante.

Un factor de cambio para el ser humano, podría ser contar con esa sencilla visión adicional, pero en la juventud, cuando ante tantas distracciones, oportunidades llenas de energía y sensaciones por descubrir, parece improbable.

Vivir no se reduce al hecho de una condición biológica o mental, tampoco a las condiciones de vida o experiencias obtenidas, tampoco a los conocimientos adquiridos, y para el ser humano parece algo muchísimo más simple, como puede serlo alcanzar un cierto grado mínimo de discernimiento consciente acerca de lo más valioso que ahora disponemos y lo cual sí podemos alcanzar en esta vida. Es posible que a todos nos cueste darnos cuenta de la real importancia que damos al efecto de lo que hacemos a otros, o de cómo esto afecta también a nuestra persona por medios conscientes e inconscientes; lo notamos más con el pasar de los años, y posiblemente a causa de que en la juventud ponerse en el lugar del otro, no siempre lo valoramos. Es con el tiempo que vamos apreciando los probables impactos y efectos de lo que dijimos e hicimos sobre los demás, los cuales ahora nos pueden parecer mayores e inmerecidos de nuestra despreocupación, indiferencia o desprecio. Pero en las edades avanzadas ya es muy tarde para enmendar lo que antes no fue posible por nuestra ausencia de mayores cautelas y previsión en lo que decíamos o hicimos. La vida puede aumentar de peso con los años, y por los hechos en que participamos transformarse en una carga muy pesada para unos o liviana para quienes pudieron aprovecharla mejor. Veamos a continuación algunas definiciones parciales de vida, aún cuando ninguna de ellas será suficiente para describirla porque es infinita e inmortal, aunque ahora pensemos lo contrario.

Vivir es liberarse de esa insaciable necesidad de reconocimiento personal y experiencias gratificantes que tanto nos persiguen.

Aprovechar la vida no siempre es hacer mucho, a veces lo poco es mucho más cuando lo hacemos bien: esto es, lo mejor posible.

Sentirse vivo es reconocer quien eres, ilimitado en lo que puedes hacer, libre de la opresión de los temores y finalmente, quizás, llegues a ser una persona agradecida de todo lo bueno que ha tenido.

Sentirse un ser vivo es reconocer que pudimos dirigir o participar de algunos esfuerzos que realmente valorem, por haber actuado utilizando todos los recursos y medios disponibles.

Sentirse vivo es la disposición mantenida hasta el cansancio por alcanzar aquello que valoramos y consideramos un interés superior al individual.

Sentirse vivo es reconocer y aceptar las mayores verdades, manteniendo la disposición de hacer lo que ellas demandan y aceptando las consecuencias que podrían arrastrar mis decisiones.

Sentirse vivo es reconocer las diversas presencias o formas del poder, sin dejarse intimidar ni claudicar en lo que consideremos necesario y nuestro deber.

Sentirse vivo es creer en lo que se puede llegar a hacer como factor de cambio, tanto o mas que en lo que otros digan poder hacer. Es aprender a trascender nuestra persona por medio de valorar lo insignificante como si fuera de valor eterno, alcanzando un estado donde los gestos y las palabras representan a formas que reflejan una disposición a servir y atender las necesidades ajenas antes que las propias.

Para llegar a apreciar de la vida aquello que aún no hubiéramos perdido, la inteligencia nos exige dedicar un poco mas de nuestro tiempo a prestarle mayor atención y reflexión a lo que aceptamos o rechazamos.

Vivir es el estado de satisfacción que despierta la disposición a confiar en los demás como en la propia persona, asumiendo el riesgo consciente que implica abrirse al prójimo, aún con las prudencias y previsiones naturales. El punto mas que en confiar, podemos reconocerlo al visualizar los daños que nos causa la actitud de desconfianza. El temor insensato paraliza tanto como la indiferencia, a veces, es mejor arriesgarnos, es mejor perder ocasionalmente por confiar que no vivir por tanto desconfiar.

La vida personal es el tiempo dedicado a vivir. Pasar el tiempo es perderlo, es no vivir. Morir, nunca fue nuestro auténtico problema, la mayor tragedia humana ha sido la de quienes no aprendieron a vivir, porque nunca aprendieron a participar y compartir sus vidas.

Vivir está relacionado con los sentimientos y percepciones que fluyen en el intelecto. Vivir para unos es pensar, para otros actuar, para otros es reconocerse, para otros es trascenderse, y la lista no tiene fin. Pero la vida biológica y bioquímica, como también la habilidad de razonar, obedecen a procesos mecánicos, los cuales, en gran medida están condicionados a factores que influyen el pensamiento en proporciones determinantes y

limitantes. La vida espiritual en cambio, para la inteligencia obedece a factores mecánicos en cuanto a su relación de influyente sobre los procesos mentales del razonamiento, como también y adicionalmente, a otros factores independientes de los anteriores que sin ser mecánicos, se expresan por medio de su proceso al cual llamamos conciencia, la que busca participar influyendo la voluntad. Vemos que el pensamiento ocurre por medio del fluir de las ideas expresadas en palabras por un lenguaje mental, creando las imágenes y conceptos cuyo origen no parece ser único ni necesariamente personal. En otras palabras, el acto de pensar con la inteligencia puede no ser lo que sentimos, un soliloquio, un acto 100% privado o personal, y mas bien parece ser un proceso integrador, donde participan múltiples expresiones o fuentes de ideas y afines. Como lo he planteado en libros publicados, cabe preguntarnos: ¿Estamos tan solos como creemos? ¿El pensamiento ocurre realmente en aislamiento? ¿Y si la inteligencia fuera un portal interdimensional donde podemos integrarnos con otros seres para actuar como una comunidad que participa y sugiere, dejando a lo personal unicamente la expresión libre de su plena voluntad?

El orden de las ideas requiere y exige a la voluntad jerarquizar sus pensamientos, especialmente frente a momentos de duda o confusión, lo cual es mas posible si nos ocupamos anticipadamente por seleccionar a los valores y principios que quisiéramos nos rijan ente tales situaciones que exigen velocidad y no errar. Y de esta forma, en alguna medida nuestras decisiones y preferencias las podemos predeterminar voluntariamente, y para nuestro mayor beneficio futuro facilitando la toma de decisiones bajo presión.

Vivir es el estado consciente de sentirse invitado a la aventura que representa el cambio permanente, con sus múltiples oportunidades de participar como los seres de luz que somos, al elegir entre actuar haciendo presencia a la luz del Amor, o a su ausencia. Pero la ausencia de Amor nunca es nada o vacío, es una transformación por medio de la cual permitimos que el espacio sea ocupado por lo diferente y, quizás, lo opuesto al Amor. Vivir, como todo lo que hacemos cotidianamente, aunque como niños inicialmente no nos demos cuenta, nunca ocurre sin consecuencias.

Vivir es aprender a dejar las huellas de lo que somos, y morir, es dejar las huellas de lo que no somos. Nuestras huellas reflejan lo que hemos sido para otros y para nosotros, pero jamás reflejarán lo que de verdad somos, lo que podemos llegar a ser; porque vivir, es darse cuenta de la importancia de

reconocer la eterna oportunidad de cambio que, para todos, representa esta vida que hoy tenemos.

Vivir es el estado consciente de que ningún conocimiento será suficiente ni necesario para acceder a lo esencial y de mayor importancia, porque esto ya lo poseemos. Sin embargo, vale la pena no olvidar que poseer no es lo mismo que disponer, por ejemplo: nuestra simple disposición a valorar la humildad puede ser el inicio de reconocer que todo puede llegar a tener valor eterno, si lo permitimos.

Vivir es el estado de conciencia que nos permite darnos cuenta de que todos merecemos lo mismo, sin excepciones, justificaciones ni discriminaciones. Y, por lo tanto, es darse cuenta de que perseguir los méritos propios o aquello que nos diferencie de los demás, no tiene sentido alguno; como si lo tiene buscar lo común que nos puede unir, o reconocer la importancia del apoyo mutuo, ya que es al participar cuando realmente creamos vida, donde no la hay.

Estar vivo es la condición de aceptar luchar para superar las adversidades que nos rodean sin permitir los efectos paralizantes de lo indeseado; es el poder de cambiar lo necesario para transformarnos y crecer sin dejar de ser quien somos, ante los hechos que nos afectan o amenazan.

Ser vivo es aquel facultado para influir y participar sobre su propia existencia. Dejar de vivir no es morir para el ser humano, es sentirse marginado de participar e influir la propia vida y la ajena.

La vida humana no muere. La materia es lo que muere, la persona que no es materia no puede morir. La llamada muerte es el instante en que la persona se libera del cuerpo material y se reconoce plenamente en el espiritual.

Vivir no tiene relación con las apariencias de felicidad como las que nos entregan los gratificantes placeres, alegrías y gustos que nos brindamos, muchas veces justificadamente; es algo diferente, vivir es reconocer la facultad de trascender los acontecimientos por medio del más sencillo acto de voluntad, puesto en marcha.

Vivir es la habilidad consciente de sentir que si podemos conducir la forma en que respondemos a los acontecimientos y situaciones que nos afectan.

Si vivir es la habilidad de conducirnos, entonces el sentido que le demos a nuestros actos podría ser la esencia de la vida misma, del instante, de cada momento. Porque esto se refiere a expresar la voluntad por medio de elegir libremente, entre actuar por Amor o en su ausencia, por poder.

Saber vivir no se trata de sentir mayor seguridad, si no que de aprender a convivir valorando a la inseguridad, la belleza del cambio y de lo efímero, como partes de la infinita riqueza de una vida que nos invita a participar con un aporte personal y sin exigir ni pedirnos a cambio.

Aprender a vivir es aprender a liberarse, de si mismo/a. Y lo mas importante podría ser, no olvidar preguntarnos siempre, ¿para qué? ¿Será posible que en esa sencilla respuesta interior descubramos la final? ¿Para quién?

Vivir es actuar pensando de forma inteligente, orientados hacia nuestro auténtico beneficio. Es posible, atendiendo dar valor a las ideas mas objetivas de nuestro pensamiento, aprendiendo a leer lo que nos ocurre, como a regular las emociones y ansiedades, o desarrollando las habilidades que facilitan nuestro mejor discernimiento (por ejemplo, para enfrentarnos a las frecuentes situaciones multivariables, jerarquizando adecuadamente nuestras preferencias)

Pero vivir también es una percepción, por lo que dependemos de nuestra inteligencia y del orden de los pensamientos; cuidarlos y cuidarse es una necesidad que no es opcional. Aprender a vivir nos exige que antes de validar nuestras posturas o ideas, nos ocupemos de reconocer la necesidad de reflexionar, meditar, repensar o revisar varias veces lo que cada pensamiento nos muestra. Esto parece importante porque los pensamientos no hacen a la persona y la valides de las ideas que pasan por nuestra mente parece ser cuestionable con mayor frecuencia a lo esperado y, además, el origen de los pensamientos es tan variado como su objetividad. Nos cuesta comprender que la persona es mucho mas que sus pensamientos, porque, para apreciarlo, se requiere controlarlos en la medida de lo posible, lo cual se logra con la práctica de su revisión permanente, para dejar de actuar o de hablar validando la primera idea que se nos aparece en la mente. En otras palabras, el proceso del pensamiento es como una máquina que requiere ser conducida, y es mejor cuando lo hacemos con mas cuidado y precaución. Su conductor es la persona y no la máquina, que es un maravilloso y limitado instrumento, un medio destinado a servir a la persona, como también lo son las manos, los pies, los ojos, el olfato, etc. Vivir sin control o sin ocuparnos

de tener la mínima prudencia de atender a la objetividad de los pensamientos, no es vivir, es arriesgar la calidad de la vida propia y la ajena.

Dejar vivir puede llegar a ser tan importante como vivir. Para ello necesitamos considerar que habitualmente tendemos a creer demasiado en lo que deseamos y a no considerar lo que no deseamos. El estado de alerta sano es aquel que intenta ver todo lo posible en lo que lo rodea, a fin de tomar en cuenta la mayor cantidad de elementos y no la menor. Nos cuesta aceptar lo que nos negamos a ver, lo que no quisiéramos ver, por lo cual necesitamos estar mas atentos a los hechos y a las alteraciones o cambios negativos e inesperados en las conductas de quienes tenemos cerca. No vivimos solos, los demás tampoco, y no siempre todo acontece como lo esperábamos. No olvidemos que, en esta vida, nada parece ocurrir sin una causa, nadie se merece nuestra indiferencia o desatención cuando un efecto adverso podría estar acusando una necesidad de ayuda urgente. No todo en la vida es satisfactorio ni deseado, lo importante es mantener nuestra disposición para ver mas allá de lo que nos muestran los ojos, y ocuparnos por atender mas oportunamente a quien puede estar necesitando ayuda. Nadie vive, todos vivimos.

Saber vivir es poder apreciar lo que se tiene y lo que no se tiene, sintiendo el mas profundo agradecimiento. Pasar la vida intentando obtener los deseos que aún no tenemos es perder una vida, ya que la paz es una de las consecuencias de aprender a vivir.

El trabajo y el esfuerzo le dan valor a lo vivido, pero superar los obstáculos y las adversidades nos hace crecer ante las frecuentes incertidumbres de la vida. Los valores y principios no parecen ser realmente opciones en esta vida, son necesidades. La autorrealización tan promovida en la actualidad, es para quienes voluntariamente prefieren autolimitarse, ya que la vida no nos impone límites y las capacidades personales tampoco, somos muchísimo mas que nuestras limitaciones. La eternidad implica no morir y, para ello, la misma vida es quien nos muestra sus infinitas oportunidades de crecer siempre. La satisfacción personal o individual no es una verdadera meta para quien sabe de la vida, ya que siempre habrá infinitamente mas por hacer. La felicidad tampoco es una meta, es un estado, cuyo solo recuerdo alimenta las esperanzas del alma, siempre sedienta de Amor, porque ella sabe como enseñarnos a vivir, pero necesitamos aprender a escucharla. No es un asunto de conocimientos ni de magia, es simplemente de disposición a la voluntad de atender mas a los dictados de nuestra conciencia del alma.

Vivir no se trata de lo que tenemos y pronto tendremos que dejar en este mundo, si no que de lo que nos llevaremos y permanecerá con nosotros. Por eso, preocuparnos por morir tiene tan poco sentido, como despreocuparnos por como vivimos hoy. La vida no se trata de allá o acá, de tal o cual dimensión espacial, del antes o el después, se refiere al universo de lo que está ocurriendo al interior de cada ser.

La vida nos enseña el valor de compartir para encontrar nuestra felicidad y el eterno descubrir del Amor, en el sentimiento activo de la compasión que siempre tuvimos pero al que tanto nos negamos a reconocer.

Vivir no se trata simplemente de estar vivos, no es pensar, ni ser mas o menos inteligente, eso le ocurre a todos. Se trata del estado de conciencia objetiva que podremos alcanzar acerca del valor de los tesoros que ya poseemos y de lo que podemos hacer con ellos. Se trata del esfuerzo que pongamos en descubrir y desarrollar nuestras potencias y las casi infinitas facultades que todos podemos obtener dentro de nuestro propio ser. Sentirse vivo no es un mero asunto mental o biológico, se refiere a la conciencia objetiva acerca de las verdades que podemos ir descubriendo y que son trascendentes, porque ellas nos facultan para extender a voluntad nuestro ser en el tiempo y los espacios. Hasta llegar a alcanzar a otros seres y realidades tan diversas como diferentes de la nuestra, despertando en nosotros el interés por un todo y por todos, para buscar oportunidades de participar compartiendo lo que nos sea posible. Por ello, sentirse vivo es sentirse parte de algo, parte de otros, para otros.

Vivir es reconocer y agradecer el valor de compartir.

Y si vivimos para llegar a ser felices, por lo mismo, podrían haber múltiples prioridades posibles de atender para no descuidar nuestra felicidad. Los siguientes pensamientos son sencillos tips sobre algunas propuestas que posiblemente ayudan a la felicidad, confiando en que luego encuentres múltiples adicionales y mejores:

- La mayor prioridad de la vida es simplemente una: la del Amor.
- Es sano no sentirse ni creerse único, ni primero, ni elegido, ni merecedor de lo que deseamos y aún no tenemos. Nuestra identidad solo la podemos reconocer viendo los efectos de lo que hacemos en el prójimo. A todos nos pasa igual.
- Es vital aprender a contar con los demás y hacerlo sin despreciar a nadie, a pesar de los riesgos y desilusiones ocasionales.

- Evitemos seguir las abundantes luces que diariamente nos rodean ofreciendo lo que no tienen, ya que podrían ser efímeras.
- El poder desprendernos como el de valorar lo que podemos dar, nunca debe ser causa de orgullo, si no que de agradecimiento sincero.
- Caminemos con la vista en alto mirando hacia adelante, especialmente si queremos saber hacia donde nos dirigimos sin quedarnos detenidos por el pasado. El optimismo es la alegría de nuestras mayores esperanzas, un motor de renovadas fuerzas.
- Hablar es oportuno únicamente si vamos a aportar o agradecer.
- Es necesario mantenernos abiertos a que también los demás pueden aportarnos y estar prevenidos de quienes sorpresivamente puedan dañarnos. La realidad objetiva no debe ser descuidada por la causa de un exceso de confianza depositada en lo que podría no ser más que prejuicios, palabras o intenciones sin respaldo.
- Invertir en practicar la autodefensa es vital de considerar si queremos proteger la integridad y libertad, tanto la propia como la ajena, ante la adversidad inserta y oculta en la diversidad que nos rodea. No prepararse para evitar o impedir el abuso, es invitar a que ocurra, o a no poder defender oportuna y adecuadamente a quien lo sufre.
- Los acontecimientos tienen su tiempo, la oportunidad de responder tiene su oportunidad, luego, después, puede ser tarde para quien no fue previsor o no estaba preparado. Tenemos que elegir entre ser activos o reactivos en esta, la única vida que tenemos.
- Nunca olvidemos nuestras raíces, aún con todos sus defectos, ellas nos muestran parte de lo que somos y seremos, parte de lo que necesitamos superar y parte de lo que nos beneficiaría conservar.
- Nadie puede hacer por otra persona, lo que ella debe hacer por sí misma. La verdadera libertad es la que se lleva dentro y la que nos permite expresarnos a voluntad. Solucionar todo lo que aqueja a otro, probablemente es una utopía imposible y, quizás, con frecuencia tampoco será una solución definitiva. Todas las vidas son procesos en los cuales nuestra posibilidad de colaborar es limitada o será puntual, y, por lo mismo, la forma en que actuamos es vital.
- No existe la noche que no termine con la luz de su amanecer. El asunto es enfrentar los grandes problemas preparándonos con la calma que busca aprovechar el momento oportuno, cuando este se presente.
- Los estudios son recursos valiosos que portamos para utilizarlos si los necesitamos. Ellos forman parte de nuestra valoración e identidad, frente a la propia persona como ante los demás. Descuidarlos es descuidarse.

- Practicar el cuidado de la salud personal es un tema que abarca aspectos integrales, como los físicos, los mentales y los espirituales. Mirar a los demás con objetividad exige que antes nos miremos con objetividad.
- La belleza exterior atrae, la interior transforma. Las palabras encantan, los hechos arrastran. El silencio de un gesto oportuno, puede mas que los gritos o el escándalo innecesario.
- Cuando alguien te deba, actua en consecuencia recordando tus deudas. Y si a nadie le debes, corresponde agradecer, ya que quizás otros merecían mas lo que no tuvieron. No juzgues por causa de los aparentes éxitos o fracasos, las dificultades de cada vida no nos corresponde a nosotros juzgarlas, ya que no disponemos de todos los elementos de juicio necesarios para ser justos.
- Temer a los fracasos es natural. Temer a los éxitos no es natural, pero es vital.
- Hablar bien es una cualidad, hablar poco puede ser una sabia decisión, pero mas difícil parece ser aprender a escuchar.
- Nacemos sin poder caminar, ya de niños corremos, luego mas, mas rápido, hasta que creemos ser adultos; pero finalmente, ya de viejos caminamos nuevamente hasta ya no poder. Así somos, vivimos sin notar que los mas sabios poco necesitan moverse, porque saben esperar.
- El tiempo no es lo importante, tu tiempo es lo mas importante. Muy pocos lo notan, dándole poca importancia a esta situación hasta que ya es tarde.
- Es cierto que los títulos, dinero y logros visten; pero también lo es que el éxito y el poder a nuestro interior desviste.
- Las apariencias son simples poderes vestidos de una luz que no poseen. Son las ilusiones de una vida apagada.
- Vivir es un permanente decidir entre actuar abusando de los poderes que poseemos o actuar utilizándolos para servir a quienes con ellos podemos ayudar. Estas dos opciones son vitales, voces que nos gritan ver que no es una opción dejar pasar lo que ocurre a una realidad ajena que pide nuestra intervención. Aparentemente, podemos creer posible eludir a un hecho exterior, pero nadie puede evitar a su conciencia interior.
- El pasado si importa, pero no tanto como lo que hoy hacemos para cambiar lo que nos preocupa.
- No hay que preocuparse por quienes nos seguirán, tanto como por reconocer a quienes seguimos.
- Los ojos ven, los oídos escuchan y la maravillosa mente interpreta los pensamientos, mas la que no se equivoca es el alma. Utlizarla no es una opción, es vital.

- Vivimos para la felicidad, pero sin saber si realmente llegará o cuando. Y por esto, ante lo que hagamos puede ser necesario antes que nos preguntemos varias veces, porqué o para qué.
- Perder la vida es desperdiciarla, es no aprovecharla; ganarla podría ser perderla por algo mas valioso que la propia vida.
- La alegría es la consecuencia de sentirse parte de un beneficio compartido.
- Para la felicidad el cuanto nunca importa tanto como el como, por ello siempre estará a nuestro alcance. La felicidad es una consecuencia del Amor, por lo que no tiene tamaño y lo poco puede ser mucho mas de lo que jamás imaginemos.
- Las adicciones con o sin drogas, son como apostar, jugar con lo que tenemos, con la propia vida, ya que caer en dependencias crea las esclavitudes que conducen hacia lo opuesto a la felicidad.
- Jugar es sano y maravilloso, pero cuando permitimos que se convierta en una adicción o en un pasatiempo, estaremos dejando de vivir y, en consecuencia, dejando de ser. Tu tiempo no es un juego, es tu oportunidad.
- No necesitamos demostrar lo que somos. Lo que opinemos o nos preocupamos por mostrar es, en alguna medida, un auto engaño acerca de lo que nuestra inseguridad o la valía de lo que hacemos. No es sencillo darnos cuenta de lo que está detrás de nuestras propias acciones, por esto, ser prudentes y mas medidos es una gran cualidad.
- La vida exige soluciones y aquí las intenciones no son suficientes. Nos cuesta aceptar que la forma y el sentido de lo que hagamos puede ser superior a cualquier intención o acción emprendida. Tenemos todo en nuestras manos, todo a nuestro alcance, pero pasamos la vida persiguiendo aspiraciones, sueños grandes y lejanos, que posiblemente siendo valiosos no los necesitamos. Lo simple y sencillo, habitualmente solucionará más de lo que imaginamos.
- En todo orden de asuntos familiares, de amistades, laborales o de estudio, nuestra solución importa menos que la forma de implementarla.
- Si quieres llegar a creer en los demás, todo pasa por antes creer en ti.
- La sabiduría nos lleva a apreciar al valor del hacer en silencio, tanto, como aprender el valor de escuchar lo que no se dice.
- Para la memoria, los daños causados pueden ser reparables exceptuando los infligidos a otros seres. Es necesario extremar la prudencia para reconocer a tiempo los impulsos que nos empujan a actuar como luego puede ser causa de cargar con un arrepentimiento.
- La vida está llena de personas que tienen sus méritos realizando múltiples actos heroicos que pocos verán y casi nadie les reconocerá.

Aprender a interesarnos por los demás para ver lo que hacen podría ser vital para llegar a apreciar a los otros tanto o más que a uno mismo.

- Si no somos perfectos, tratar de serlo pareciera no tener sentido. Seamos entonces mejores o al menos no peores y todo será mas perfecto.

- Las necesidades humanas no constituyen derechos como hoy se plantea y menos el de atropellar los de otros. Ayudar, se refiere a actuar con los medios que tenemos y, por lo tanto, que se pueden dar. Ayudar no se trata de ofrecer lo que no se tiene, como tampoco de hablar de dar lo que no se posee.

- Creer posible un futuro que niega su pasado, es como creer que un árbol crecerá sin raíces.

- Saber vivir exige reconocer el valor de escuchar como de escucharse, necesitamos reevaluarnos continuamente si queremos proseguir de mejor manera. El diálogo es el camino de quienes están dispuestos a escucharse mutuamente para buscar los aspectos de unión que permitan encontrar soluciones mas integradoras y en donde todos puedan sentirse parte.

- La vida es como las olas del mar, cada instante representa un desafío nuevo y diferente, en el cual todo realmente depende mas de la persona que de las apariencias o lo que ocurre en su entorno. En la vida como en el surf, el mejor resultado parece depender de como se interpretan las cambiantes olas para responder y enfrentar cada desafío.

- Vivir es descubrir una pasión que nos da felicidad. Si la mayor pasión es la de Amar, no olvidemos que ella nace de sentir que el otro vale tanto o mas que uno.

- Así como alimentarse con lo que deseamos puede ser maravilloso, vivir para comer enferma; así como jugar cuanto deseamos es maravilloso, vivir para jugar no lo es; así como obtener lo que deseamos puede parecer ideal, es posible terminar viviendo para poseer lo que no necesitamos. Vivir, es también actuar sin excesos, sin la indolencia de pasar por la vida con esa indiferencia insolente con formas o actitudes que muestran el desprecio que sentimos hacia los demás que pueden necesitar nuestra ayuda.

- En ocasiones, un bien necesario como limosna o la generosidad, develan el rostro de una injusticia que causa infelicidad pero que no deseamos abordar y corregir. Debemos saber que dar no es un acto de justicia, simplemente es actuar sobre parte de una injusticia; no es causa de mérito pero si de sentirse agradecido, y aún mas quien da, porque dar no siempre es Amar. No son los hechos lo que determina la presencia o ausencia del Amor, la respuesta está en la forma y en el sentido de lo que hacemos. Los gestos pueden ser mas que los hechos y, en el extremo, simplemente acompañar puede ser mas significativo, porque es una forma en que demostramos querer formar parte de algo adverso y ajeno.

- Cuando se trata de elegir, es posible que siempre lo mejor sea compartir.
- El valor de la vida, es el valor de una vida ajena. Ponerse en el lugar del otro no es una cualidad, es una imperiosa necesidad para poder comprendernos mejor.
- La felicidad depende demasiado de uno mismo, de como afectamos a quienes tenemos a nuestro lado, de aprender a relacionarnos integrando a los demás en la propia vida. También, depende de reconocer oportunamente nuestras prioridades atendiendo la personal capacidad de responder por las consecuencias de lo que hacemos y decimos. La felicidad está directamente relacionada con la paz que da la responsabilidad que aceptamos y consideramos antes de tomar cada decisión.
- Así como la felicidad es hija de la paz, la compasión de quien se desprende de un poder para servir a otra persona, permite que en cada acto se haga presencia viva la mayor fuerza que engendra la existencia: la luz eterna que cada uno de nosotros lleva dentro de si y la cual encendemos al actuar con la humildad del Amor.
- La luz es lo que ilumina y permite la vida en nuestra existencia, por lo que en su ausencia, en la oscuridad, no puede haber vida. El Amor es la fuerza que ilumina y da vida al alma, en su ausencia nada parece tener sentido porque sin luz, la vida se extingue.

¿Qué es vivir? Aprender a Amar en libertad.