

Nº10 PEREGRINOS DE LA VIDA

26 de Marzo de 2004

Revista informal por correo electrónico para el encuentro compartido y el desarrollo personal.

◇ BREVEDITORIAL :

Hola Amigos. Gracias a todos por hacer posible que llevemos ya 10 numeros. Espero que la esteis gozando como yo la gozo. Este numero viene muy cargado de reflexiones, pensamientos, historietas y vivencias. Pienso que es para imprimirla y luego ir leyendo poco a poco en momentos relajado y tranquilos, saboreando las imagenes e intuiciones que nos aparecen, como si fueramos exploradores de nosotros mismos a partir de unas palabras de partida.

Y seguro que descubrimos nuevos horizontes ...

Como siempre, os animo a compartir todo lo que querais a nachusgalaicus@yahoo.es

Un abrazo a todos:

NaChete.

"Un verdadero viaje de descubrimiento no es el de buscar nuevas tierras, si no tener un nuevo ojo" Marcel Proust

REFLEXIONES COMPARTIDAS POR SYLVIA

Hola, Espero tengan buena semana.... les envio estas reflexiones, espero les gusten.

Saludos, Sylvia

(Nota: He incluido por espacio solo 2 de las 3 reflexiones que mandaba Sylvia. Ya la incluire en otro numero. NaChete)

I. ACUÉRDATE DE LO BUENO.

Cuando el cielo esté gris, acuérdate cuando lo viste profundamente azul.

Cuando sientas frío, piensa en un sol radiante que ya te ha calentado.

Cuando sufras una temporal derrota, acuérdate de tus triunfos y de tus logros.

Cuando necesites amor, revive tus experiencias de afecto y ternura.

Acuérdate de lo que has vivido y de lo que has dado con alegría.

Recuerda los regalos que te han hecho, los abrazos y besos que te han dado, los paisajes que has disfrutado y las risas que de tí han brotado.

Si ésto has tenido, lo puedes volver a tener y lo que has logrado, lo puedes volver a ganar.

Alégrate por lo bueno que tienes y por lo bueno de los demás acéptalos tal cual son; desecha los recuerdos tristes y dolorosos y sobre todo no tengas ningún rencor, no te lastimes más.

Piensa en lo bueno, en lo amable, en lo bello y en la verdad.

Recorre tu vida, detente en donde haya bellos recuerdos y emociones sanas y vívelas otra vez.

Visualiza aquel atardecer que te emocionó.

Revive esa caricia espontánea que se te dio.

Disfruta nuevamente de la paz que ya has conocido, piensa y vive bien.

Allí en tu mente están guardadas todas las imágenes; ¡Y sólo tú decides cuáles has de volver a mirar!

No hay carga que se nos dé y no tengamos la capacidad de llevar.

Busca siempre vivir el presente aprendiendo del pasado, no cargues con situaciones y problemas que ya han pasado.

Piensa en ésto:

¿Cuál era tu mayor problema hace 10 años? Probablemente ahora sea nada.

Ahora, si dentro de 10 años tus problemas van a ser nada ¿Por qué vivir tristes por ellos?

Madre Teresa de Calcuta

II. Durante la era glacial, muchos animales morían por causa del frío. Los Puercos Espin, percibiendo esta situación, acordaron vivir en grupo, así se daban abrigo y se protegían mutuamente. Pero las espinas de cada uno herían a los vecinos más próximos, justamente a aquellos que le brindaban calor.

Y, por eso, se separaban unos de otros. Pero volvieron a sentir frío y tuvieron que tomar una decisión: o desaparecían de la faz de la tierra o aceptaban las espinas de sus vecinos. Con sabiduría, decidieron volver y vivir juntos. Aprendieron así a vivir con las pequeñas heridas que una relación muy cercana les podía ocasionar, porque lo que realmente era importante era el calor del otro y Sobrevivieron!!

Moraleja:

La mejor relación no es aquella que une personas perfectas, es aquella donde cada uno acepta los

defectos del otro y consigue perdon por los suyos propios.

"El amor genera más amor"

SOBRE LA CURIOSIDAD Y LA VIDA

Hola, no se bien que voy a escribir, pero deseaba volver a compartiros cosas a traves de la revista. Cada día que pasa me voy sintiendo mas a gusto con mi forma de vida espontanea, vivencial y curiosa. No tengo teorías claras, solo una inquietud por descubrir y transformarme pasito a pasito.

Me ayuda mucho a esto conocer las vivencias de gente como el Fon. Yo tambien pretendo ser en todo momento como una esponja que absorbe todas las experiencias vitales, gozando y transformandolas en magia.

Me cuesta expresar la idea, supongo que hay que vivirla, y yo solo estoy al principio.

Veo la vida típica de todos nosotros, estresados por las muchas cosas a hacer, con agresividad para que no nos pisen, con miedo a hacerlo mal y sufrir, con sentimientos de culpa con alguien al que no le dimos satisfacción en sus necesidades, con dudas, con deseos que nos condicionan, con conflictos de todo tipo, gritos, peleas, ... Si, como decia Tony de Mello, ... nuestra vida es un lio.

Hace un momento me ha llamado una mujer que nos alquilaba un local a una asociación a la que pertenezco. Lo dejamos en la fecha pactada, pero nos llamaba pidiendo el pago del mes siguiente, ya que segun ella nos habiamos ido más tarde de lo acordado, ... con bruscas palabras ella aseguraba que yo mentia ... Y no pude evitarlo, me contagio la brusquedad y acabe gritando yo tambien por telefono ... Si, nuestra vida es un lio, no nos entendemos unos a otros, no confiamos en los demas, hay demasiada agresividad, ...

Pero, ¿porque nos dejamos agarrar por estos conflictos? Yo ahora mismo estoy contento porque he conseguido alejar algo de mi el lio con esta mujer y centrarme en lo que de verdad quiero hacer, que es gozar escribiendo algo que os guste.

Lo veo así, en cada instante podemos elegir dos cosas, o dejarnos agarrar por los lios de la vida, o dejarnos llevar por el gozo y la alegría de vivir cada instante.

Y podemos elegir, cuesta un poco, pero siempre podemos elegir. Ser libres en la vida o ser esclavos en las crisis que nos inventamos.

Si, porque el problema de esta mujer, también seria mio si yo eligiera que así lo sea, si dejo que me cabree, si dejo que me ocupe tiempo extra en mi mente. En cambio, sere libre si lo miro unos instantes con objetividad y tomo una decisión objetiva y coherente para luego olvidarme de ello. Y aunque al principio me haya dejado llevar por la ira, siempre hay tiempo de decirse "stop Nachete, que te lias la manta a la cabeza, dejalo estar, perdónate por ser brusco, y a otra cosa gozosa"

Y hay tantas maravillas que descubrir en la vida, la belleza de una margarita recién brotada en primavera, el canto de los pajaros, la sonrisa de un humano, el sabor de una zanahoria, aprender reiki, dibujar, ... el significado del alma ... Tantas cosas ... ¿Porque desperdiciar el momento?

NaChete

"El significado del alma es tan profundo que jamas llegariamos a sondearlo, por mas que recorrieramos todos sus caminos" Heraclito

PENSAMIENTOS COMPARTIDOS POR ALICIA

Hola chicos!

Les mando estos pensamientos que apenas me compartieron, que tengas una excelente semana! Alicia

I. NO HAY QUE TEMER

Temía estar solo, hasta que aprendí a quererme a mi mismo.

Temía fracasar, hasta que me di cuenta que únicamente fracaso si no lo intento.

Temía lo que la gente opinara de mí, hasta que me di cuenta de que de todos modos opinarian de mi.

Temía me rechazaran, hasta que entendí que debía tener fe en mi mismo y en Dios.

Temía al dolor, hasta que aprendí que éste es necesario para crecer.

Temía a la verdad, hasta que descubrí la fealdad de las mentiras.

Temía a la muerte, hasta que aprendí que no es el final, sino más bien el comienzo.

Temía al odio, hasta que me di cuenta que no es otra cosa más que ignorancia.

Temía al ridículo, hasta que aprendí a reírme de mi mismo.

Temía hacerme viejo, hasta que comprendí que ganaba sabiduría día a día.

Temía al pasado, hasta que comprendí que no podía herirme más.

Temía a la oscuridad, hasta que vi la belleza de la luz de una estrella.

Temía al cambio, hasta que vi que aún la mariposa más hermosa necesitaba pasar por una metamorfosis antes de volar.

Hagamos que nuestras vidas cada día tengan mas vida y si nos sentimos desfallecer no olvidemos que al final siempre hay algo más.

II. MICRO-REFLEXION:

"Que tus palabras sean más valiosas que el silencio que rompen".

III. DEPENDE DE LA FORMA

Un Sultán soñó que había perdido todos los dientes. Después de despertar, mandó llamar a un Sabio para que interpretase su sueño.

- ¡Qué desgracia Mi Señor! - exclamó el Sabio - Cada diente caído representa la pérdida de un pariente de Vuestra Majestad.

- ¡Qué insolencia! - gritó el Sultán enfurecido - ¿Cómo te atreves a decirme semejante cosa? ¡Fuera de aquí!

Llamó a su guardia y ordenó que le dieran cien latigazos.

Más tarde ordenó que le trajesen a otro Sabio y le contó lo que había soñado. Este, después de escuchar al Sultán con atención, le dijo:

- ¡Excelso Señor! Gran felicidad os ha sido reservada. El sueño significa que sobrevivirás a todos vuestros parientes.

Se iluminó el semblante del Sultán con una gran sonrisa y ordenó que le dieran cien monedas de oro. Cuando éste salía del Palacio, uno de los cortesanos le dijo admirado:

- ¡No es posible! La interpretación que habéis hecho de los sueños es la misma que el primer Sabio. No entiendo porque al primero le pagó con cien latigazos y a ti con cien monedas de oro.

- Recuerda bien amigo mío - respondió el segundo Sabio - que todo depende de la forma en el decir... uno de los grandes desafíos de la humanidad es aprender a comunicarse. De la comunicación depende, muchas veces, la felicidad o la desgracia, la paz o la guerra. Que la verdad debe ser dicha en cualquier situación, de esto no cabe duda, mas la forma con que debe ser comunicada es lo que provoca en algunos casos, grandes problemas. La verdad puede compararse con una piedra preciosa. Si la lanzamos contra el rostro de alguien, puede herir, pero si la envolvemos en un delicado embalaje y la ofrecemos con ternura ciertamente será aceptada con agrado.

Alicia

EL RINCONCILLO DEL VIEJO MAESTRO (II):

jorgeasierrafsc@yahoo.es

Antes de comprometerse a ser discípulo, el visitante quiso obtener del Maestro alguna garantía:

- "¿Puedes decirme cuál es el sentido de la vida?".

- "No, no puedo".

- "¿O al menos su fin?".

- "Tampoco puedo".

- "Y no podrías indicarme cuál es la naturaleza de la muerte y lo que hay después?".

- "Tampoco".

El visitante se marchó decepcionado, y los discípulos quedaron consternados por la pobre impresión que había dado su Maestro.

Pero el Maestro, en tono consolador, les dijo: "¿De qué vale comprender la naturaleza y el sentido de la vida, si ésta nunca ha sido degustada?"

Es mejor comerse el pastel que formular teorías acerca de él".

Para pensar en un ratillo de tranquilidad:

- ¿Alguna vez de has preguntado cuál es el sentido de la vida?

- Un viejo amigo mío me decía, cuando pensaba en ello, que no hay sentido de LA vida, sino sentido de MI vida, ¿tú qué opinas?.

- ¿Degustas tu vida o eres degustado/a por ella?, ¿tomas tu vida "por los cuernos" y la conduces o te dejas llevar por el trabajo, rutina, pareja, sensaciones...?

- Piensa en la última locura que hayas cometido, algo que se te ocurrió de repente y luego ha cambiado

un poquito (o un mucho) tu vida.
- ¿Hace mucho tiempo de esto?.

Un pensamiento: "Aunque hablara las lenguas de los hombres y los cielos, si no tengo amor, no soy nada..."

LAS AVENTURAS DE FON EL VIAJERO (VI)

18/3/2004 desde la India

(...) y bueno, pues estamos en manali, un chamonix del himalaya indio. disfrutando mucho de rodar por el himachal pradesh: puertos enormes, desniveles de asustar : como a mi me gusta. mientras tanto paradas para respirar y ver los paisajes. siempre casas; en todos lados, en esa ladera empinada, por supuesto en el valle, en la arista de la montana, gentes con sus terrazas de cultivo, su vaca sagrada, su cañito de agua corriente, arboles frutales y haciendo cosas de aqui para alla o tumbados al sol. o los hombres dandole al whisky mientras las mujeres cargan con el trabajo. el otro dia intente levantar un fardo de leña que llevaban unas mujeres mayores y !como pesaba! - strong indian ladies- decia el colega que andaba por alli que en aquel momento me tradujo lo que ellas me decian.

para mi esto es el paraiso para andar en bici. las ultimas noches han sido en lugares de donde no nos queriamos mover por la manana; grabados en la mente estan (y mas o menos en las fotos). era una delicia tambien ver la vida sencilla de estas gentes de montaña trabajando la tierra. todos sorprendidos de ver dos tipos blancos por alli en una cicle, por esas cuestas. algunos no nos querian ni ver, quiza veian con nuestra llegada la de la civilizacion que no quieren, pero la mayoría con cara agradable o con una sonrisa. puedo ver todavia la cara de esas mujeres caminando por la pista con una cesta de mimbre a la espalda cargada de cualquier cosa, con esos vestidos tipicos indios muy coloridos y sueltos, pendientes en la nariz y entre los ojos, montones de brazaletes, pendientes, descalzas, con una larga trenza que no se ve porque llevan una telita fina cubriendo un poco los hombros y cae por el cuerpo. cuidan mucho la estetica y realmente todo ello las hace muy hermosas, me gustaria fotografiarlas a muchas ellas. mientras, muchos hombres con quien nos cruzamos tienen los ojos rojos o estan tumbados esperando que la resaca se vaya. tampoco muchos; la mayoría estan tambien haciendo cosas. aqui la vida se lleva mucho en la calle, hace calor ademas. la gente saca sus quehaceres y el espectaculo esta servido; sal a la calle que veras la vida de la india de lleno, sin tapujos. para mi despues de pakistan es un choque y me escanta. gracias a muchos que me habeis dado recetas para la diarrea. jeje. todavia no esta superada, pero estoy en camino.

el Dalai Lama dijo el otro dia que esta rezando por la movida de Madrid

besos

Fon