



EL SACO Y LA ESCALERA

Todos necesitamos un proyecto de vida y todo proyecto debe tener un objetivo. ¿Qué os parece si elegimos : ser feliz?

Para recorrer este camino, todos caminamos con una escalera y un saco.

La escalera la elegimos nosotros para subir y recorrer nuestro trayecto. Durante nuestra infancia y juventud vamos probando escaleras, a ver cuál se adapta mejor a nosotros: vemos que unas son inestables y no nos sentimos seguros en ellas, otras son fuertes y se anclan bien al suelo... Algunas son estrechas, solo cabemos nosotros y en otras necesitaremos compañía. Unas son demasiado viejas y hay otras que son muy revolucionarias.

Poco a poco vamos haciendo la nuestra y le vamos poniendo peldaños: unas veces éstos serán nuestros amigos, otras nuestros hobbies. Algunos están hechos de la espiritualidad. Otros son el tipo de comida que elegimos, o los libros que leemos, o las personas que escuchamos, o la gente que está en nuestro camino para pegarnos un empujoncito... Hay peldaños que lo forman la gente que se pone delante para no dejarnos pasar y aunque parece que nos entorpecen, nos están indicando que ese no es el camino. Unas veces el peldaño se rompe, en forma de enfermedad, para indicarnos que debemos ir más despacio, tomar un respiro o que aún no estamos preparados para seguir. Y debemos hacer los peldaños más sólidos.

Hay peldaños en forma de amor y de familia. O en forma de música, o de lugares.

La escalera la subimos unas veces acompañado, pero hay veces que necesitamos ir solos pues sino no resistirían bien nuestros peldaños.

Cada elección adecuada de un peldaño, nos hará más fácil el elevarnos, y alcanzar con más facilidad el siguiente. ¡Ah! Y hay escaleras y peldaños para todos: que nosotros tengamos una buena escalera, no implicará que la de los demás no la sea. Sencillamente será distinta, será la suya.

También tenemos un SACO, un saco que al nacer está ya medio lleno: lleno de las expectativas de nuestros padres, de las relaciones familiares, del lugar donde nacemos.

Y poco a poco nos lo van llenando, sin opción a elegir: con "de los Dioses y del idioma" que nos dan nuestros padres. Con el cariño o la falta de él, con los miedos, y las palabras que lo crean. Con el lenguaje no verbal y reacciones de nuestros

padres a nuestras conductas, con enfermedades físicas y del alma. (Cuanto padres "crean y mantiene enfermedades" en niños para darse sentido a si mismo). Nos la llenan de cuidados y descuidados, de palabrotas o educación. De creencias, o de mentiras. De semillitas de futuras depresiones, angustias y ansiedades.

Muchas veces se llena de porquería, y el saco pesa. Con el saco pesado va a ser más difícil subir la escalera.

ELEGIR BIEN LA ESCALERA

Nuestra misión será elegir bien la escalera, la posición donde la colocamos y los peldaños. Y al mismo tiempo, ir vaciando este saco, en cuanto podamos decidir. Hay que liberar el saco de lo que nos nos sirve, de lo inútil, de lo que solo es una carga. Como decía Antonio Gala "Pégale un puntapié a todo cuanto no te eleve".

Lo que no te haga sentir paz, lo que no te de brillo en los ojos, lo que no te haga sonreír con tu frente y tu corazón. Todo eso, te sobra.

Debemos sacar del saco a personas tóxicas, o simplemente que no nos aportan nada, ideas, prejuicios, miedos.

Habrás veces que no podrás sacarlo tú solo, necesitarás ayuda, en ocasiones te podrán ayudar los amigos, pero otras necesitarás ayuda profesional, pues quien te rodea son parte de los que llenaron el saco. Y lo que para ti es una carga para ellos es imprescindible.

Nos cuenta Victo Küppers, que su mujer cuando juega a las cartas, si estas son malas, las cambia, y que eso en la vida no pasa, que hay que jugar con las cartas que te han tocado y no las puedes cambiar. Eso es parcialmente cierto, pero también, lo es, que en la vida cada día tomamos muchas decisiones, en forma de lo que elegimos y rechazamos. Es decir, nosotros somos los que jugamos la partida, y a veces podemos decir "Mus" y descartarnos de algunas

cartas, para ver si las siguientes son mejores. Todas las escaleras nos llevan al mismo sitio. A la Felicidad o... a algo más, pero cada uno debe elegir la suya. No valen las escaleras prestadas. Y dependiendo de lo ligero que sea el saco y de lo fuerte que sean los peldaños, será más fácil el camino.

La escalera nos ayuda a elevarnos, el saco nos lo impide

¡Ah! Y el secreto está en disfrutar de la escalera, ya que a veces ella en si se convierte en el destino.

LOS DIEZ PASOS PARA TRANSMUTAR EL KARMA

1. Aprende a guardar silencio en los momentos de mayores turbulencias.
2. Evita juzgar a las demás personas.
3. Enfoca tu atención sobre las cosas que más te agradan.
4. Mantente quieto, no es que sea malo luchar, recuerda que sólo es una prueba.
5. Ten esperanza, lo que parece real es sólo un mal pensamiento producto de tu imaginación. ¡Cámbialo!
6. Perdona, suelta, y libera.
7. Habla siempre en positivo.
8. Medita por lo menos dos veces al día. Cinco minutos sería muy buen comienzo.
9. Visualiza situaciones agradables para ti y todos tus seres queridos.
10. Otorga Amor sin importar lo que recibas.

