



La fragilidad es parte de nuestra naturaleza original. Pero no es considerada como algo deseado, ni aceptada como parte de la naturaleza humana; Al contrario, son la fuerza y el poder los que se consideran cualidades deseables por la sociedad, que impone esos valores como los verdaderamente positivos en la vida.

La gran paradoja es que, justamente cuando los seres humanos hacen el esfuerzo de mostrarse fuertes, superiores, poderosos, de fingir lo que no son y mostrarse diferentes de los demás, es cuando descubrimos sus debilidades emocionales e intelectuales, y cómo su apariencia está vacía.

Todos los seres humanos estamos dotados de cualidades de generosidad, suavidad y flexibilidad desde que nacemos, ya que estos atributos pertenecen a la naturaleza humana. La fragilidad natural es también nuestra fuerza: El mejor ejemplo que podemos encontrar es el bebé que utiliza la dulzura y la flexibilidad para responder a lo que se le presenta, sin ser consciente de lo que está haciendo. Parece que pierde estas cualidades naturales al crecer, pero siguen en su interior; Lo único que necesita para restaurarlas es la alquimia interna de la conexión y autoindagación.

Pensamos que lo único que necesitamos para avanzar y sobrevivir es la fuerza física, intelectual y emocional, sin darnos cuenta de que frecuentemente nos conducen al sufrimiento, a ser agresivos, a volvernos viejos prematuramente. Ante circunstancias difíciles tendemos a utilizar la fuerza y resistencia que, lejos de solucionar algo, provocan más problemas y agravan la situación. Cuando vivimos situaciones agradables, tendemos a aplicar demasiada fuerza para mantenerlas, para no dejarlas escapar, y transformamos esa la situación en algo complicado.

Tenemos que aprender la lección que nos traen la flexibilidad, la fragilidad y la rendición que, a primera vista, nos parecen desprovistas de fuerza. Nada más lejos de la realidad. Es elección personal de cada uno abrirse a experimentar la fuerza que reside en la fragilidad que esencialmente somos.

Oscar Salazar





Se supone que tienes que tener claro lo que es la vida y cómo vivirla. Se supone se trata de una carrera que tienes que ganar. Que la certeza es mejor que la incertidumbre, que mientras más tienes, más eres. Se supone que vivir es ir haciéndote más fuerte y poderoso... Certeza, poder, fuerza, competencia, ambición y agresividad, valores promovidos explícita e implícitamente por una cultura que venera de forma desequilibrada y enfermiza solo lo masculino. Precisamente la rigidez de este sistema de valores es su mayor fragilidad: Sólo lo rígido puede romperse.

No hace falta mirar muy lejos para verlo. Piensa en las personas duras o agresivas que conozcas y verás, unos centímetros por debajo de esa coraza, una antigua herida, un punto débil, un temor innombrado, algún punto oscuro que amenaza con destruirlo todo. Por el contrario, piensa en personas que te han impresionado como auténticas, confiadas y amables, que son capaces de reconocer sus errores y expresar sus temores, de mirarse a sí mismas con una cuota de humor ¿Cuál de ellas podrá vivir una vida más plena y podrá entablar relaciones más auténticas y satisfactorias? La fuerza nos hace admirables; La fragilidad nos hace reales y cercanos. Cierta grado de vulnerabilidad acompaña al ser humano maduro y sano.

Hay una grieta en todo... Así es como entra la luz.

Leonard Cohen

Observa hoy qué aspectos de tu vida se han vuelto rígidos:

*¿A qué creencias te aferras aún a pesar de que ya no te sirven ni a ti ni a los que te rodean?
¿Qué ideas preconcebidas tienes sobre ti mismo y acerca de lo que eres capaz?*

Trae tu atención hacia esos aspectos rígidos de tu forma de ser, respira en ellos, y deja que el sol de tu conciencia y compasión los vaya derritiendo muy lentamente... Déjate sorprender...

Observa si hay aspectos de tu interacción con los demás que se han vuelto duros y rígidos, si esa rigidez ha quitado vitalidad y sorpresa a la relación. Puede ser el hábito de culpar al otro, el de mentir, el hábito de delegar tu propio poder, el de no comunicar...

Elige algún aspecto de esas interacciones y haz algo distinto a lo habitual, regalándote el don de la sorpresa a ti mismo y a la otra persona: Practica ser el primero en decir "te quiero" y "lo siento"...

Observa cómo te sientes al hacerlo y cómo se siente la otra persona.



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio