

6 actitudes para una vida abundante

Publicado: Viernes, 06 Mayo 2022 12:52
Escrito por Nicolás de Cárdenas



«La actitud de asombro es esencial para no claudicar ante la oscuridad del mundo»

En medio de la pandemia le di la vuelta al jamón. Literal. Mi hermana tuvo el detalle de regalarme uno por mis 40 primaveras. Hoy es algo así como alcanzar el ecuador de la vida. A partir de los 80 se vive con permiso del enterrador, dice mi padre con frecuencia.

En todo caso, es de interés considerar si uno ha aprovechado adecuadamente la primera mitad del pernil y si podría haber obtenido más provecho. También, con la mirada al frente y el paso corto, se puede aprovechar la experiencia acumulada para no desperdiciar la nueva etapa.

Me he tomado unos días para descansar y, ordenando ideas, he considerado seis actitudes para disfrutar de la vuelta del jamón. O dicho de otro modo, para construir una vida abundante y plena.

Honestidad

No es muy popular, pero hay que volver a los clásicos y recordar que la verdad existe y que es la que es lo diga Agamenón o su porquero. Luego está nuestra limitación y torpeza para acogerla en toda su amplitud y esplendor.

Pero la verdad nos hace libres. Y, contando con nuestra imperfección, entendemos que descubrirla es un proceso que incluye errores y vacilaciones. Por eso no puede faltar un ingrediente en este proceso: la honestidad.

«La actitud de asombro es esencial para no claudicar ante la oscuridad del mundo»

Esta cualidad nos permite no mentir, ni siquiera a nosotros mismos, en la medida en que explicamos la realidad tal como la conocemos y analizamos, sin ánimo de engañar. Y también nos permite ser comprensivos con

6 actitudes para una vida abundante

Publicado: Viernes, 06 Mayo 2022 12:52
Escrito por Nicolás de Cárdenas

quien no aborda la realidad como nosotros, siempre y cuando, sea, igualmente honesto.

Es esta actitud la que nos habilita, a la postre, para confrontar los puntos de vista y debatir. Si no, el diálogo se presenta estéril y ajado por las consignas.

Asombro

La vida es apasionante. Lo digo en el sentido literal que expresa la Real Academia en su diccionario: «Muy interesante, que capta mucho la atención». En cada instante y lugar hay algo emocionante y bello que sobrecoge, aún en las pruebas y el dolor. La actitud de asombro es esencial para no claudicar ante la oscuridad del mundo.

Pero para ello es necesario poner todos los sentidos a trabajar en la tarea de sorprenderse y disfrutar, como un niño, de cada detalle, cada mecanismo nuevo, cada caricia de color.

Puede uno deleitarse admirando la destreza del carnicero con los cuchillos o la perfecta sencillez de una flor; la capacidad de algunos para hacer reír a quienes les rodean o la habilidad de un tendero para colocar miles de objetos ordenados en su local.

El asombro está en la forma de mirar, oír, degustar, oler y tocar. Si uno quiere, es una tarea que nunca acaba que siempre satisface y es contagiosa.

Esperanza

Quien no espera nada de la vida, desespera, se angustia, pierde el ánimo y se deja llevar por la corriente. Quien no anhela un futuro mejor, por difíciles que sean las circunstancias, solo puede ir a peor.

A nadie se le oculta que las desgracias que suceden en el mundo no son pájaro de buen agüero. En efecto, no es difícil ser pesimista. Pero ¿quién dijo que fuera fácil? Por otro lado, cabe pensar que, sin esperanza, la raza humana, se habría extinguido mucho antes. Y sin embargo, perdura milenio tras milenio.

Sin esperanza, ¿para qué comer?; ¿qué sentido tiene formarse?; ¿no resulta absurdo el amor?; ¿quién adquirirá un compromiso?...

No podemos permitirnos ese lujo, más aún en una sociedad cada vez más individualista, cainita y descarnada. Esta falta de esperanza está en la raíz del desprecio por la vida humana en su inicio y final, el alto número de suicidios y otros muchos peligros que afligen a la humanidad.

La desesperanza es el fundido a negro que cierra una película en el primer fotograma.

Perdón

6 actitudes para una vida abundante

Publicado: Viernes, 06 Mayo 2022 12:52
Escrito por Nicolás de Cárdenas

El perdón es el amor por encima del dolor, el rencor y el ego. No es mero olvido, sino bálsamo que cierra heridas. Es posible que el hecho que motiva el perdón tenga consecuencias y deje una cierta cicatriz a pesar del perdón, pero necesitamos una cierta 'amnesia del alma'.

A través del perdón podemos alcanzar una una visión misericordiosa sobre los demás, que dificulte desenfundar el Colt de enjuiciamiento rápido que todos llevamos al cinto.

Al mismo tiempo, aplicando misericordia respecto de otros, aprendemos a perdonarnos a nosotros mismos, algo muy necesario en especial en momentos de baja autoestima o dificultad.

«En ocasiones el valor tomará cuerpo de gallardía y arrojo frente a un riesgo físico o moral. En otras, lo valiente será callar y escuchar»

Valor

El miedo es un compañero de cordada extraño, huraño, que se esconde y se presenta cuando menos lo esperas. Es como un enemigo al acecho, que puede asaltarnos tras la siguiente curva del camino. En general, conocemos cuáles son las situaciones que nos producen esa sensación de cierta angustia y paralización. Aunque no siempre.

Hemos de encontrar en nosotros o fuera de nosotros el valor que, aunque no elimina el miedo, las dudas o la incertidumbre, constituye el modo de superarlos.

En ocasiones el valor tomará cuerpo de gallardía y arrojo frente a un riesgo físico o moral. En otras, lo valiente será callar y escuchar, para saber encajar una crítica o un comentario doloroso, pero bienintencionado.

Es actitud, determinación y confianza. Y precioso cuando es consecuencia del olvido de uno mismo, cuando se enfrenta a algún miedo, no en beneficio propio, sino por el bien de un tercero.

«La gratitud es uno de los potenciadores del sabor tan específicamente humano que es la relación con los demás»

Gratitud

Ser desagradecido es una de las mayores pobreza del hombre. Quien no es capaz de reconocer el favor o la virtud se empequeñece y arruga en el centro de su ser, de tal forma que no es capaz de crecer. Peor. Se pliega y repliega sobre sí mismo.

La autosuficiencia limita y achica todo el alcance del ser relacional que somos. Porque nada somos sin los demás. Antes de nacer, incluso. Y la gratitud es uno de los potenciadores del sabor tan específicamente humano

6 actitudes para una vida abundante

Publicado: Viernes, 06 Mayo 2022 12:52
Escrito por Nicolás de Cárdenas

que es la relación con los demás.

Resulta conveniente señalar que aquellas circunstancias de nuestra vida que damos por hechas -empezando por el mismo hecho de haber sido creados- son a menudo las que menos recordamos agradecer.

La gratitud, más allá de ser agradable para el prójimo, produce abundantes frutos en uno mismo: humildad, sencillez, felicidad, paz...

La gratitud no es obligatoria, pero por eso multiplica su valor cuando se ejerce. El refranero lo certifica: de bien nacido es ser agradecido.

Nicolás de Cárdenas, en womanessentia.com/