

Al galope de las emociones



• *Que difícil vida elegimos, siempre debatiéndonos entre lo que queremos y lo que podemos, ¿por qué no dejar de elegir y pensar sólo en lo que podemos hacer sin que nos cause tribulación o ansiedad?*

Estamos en el tiempo de dar. Con mas facilidad nos desprendemos de lo material y no escatimamos en lo afectivo. No nos guardamos nada, pero nada en serio. Las alegrías se desbordan, pero también los enojos y la impaciencia.

Andamos con prisas para todo: las ventas especiales de las tiendas departamentales, la pastorela de los hijos, las peregrinaciones, las posadas que no son posadas. Empalmamos dos o tres reuniones en un mismo día, las mujeres queremos pintarnos el cabello y hacernos las uñas en una tarde, tenemos que ir corriendo por los zapatos que dejamos para bolear o a la tintorería por el pantalón que nos pondremos más tarde.

Nos sobran deseos y nos falta dinero, somos insaciables. Creemos urgente cambiar la decoración del pino navideño, comprar una sala nueva, tener una pantalla cada vez más grande, portar la bolsa de marca, dar el mejor regalo de intercambio, ir de vacaciones, queremos agradar al jefe, a la familia política, le metemos todo el acelerador para llegar al tope de nuestros créditos, hoy gastamos y después averiguamos como pagamos.

Que difícil vida elegimos, siempre debatiéndonos entre lo que queremos y lo que podemos, ¿por qué no dejar de elegir y pensar solo en lo que podemos hacer sin que nos cause tribulación o ansiedad?

Si estamos tranquilos será más fácil que nos demos cuenta que sólo necesitamos un estado armonioso que nos permita disfrutar el presente.

Ese ruido que traemos en la cabeza hace que no nos podamos poner en contacto con la prudencia y el sentido común, consejeros que nunca se equivocan. Les cuento que hace días me tocó estar presente en dos situaciones que me hicieron pensar en la necesidad de cultivar, especialmente, en esta época del año, la paciencia y el respeto a los demás. Una tarde, en un negocio pequeño, una señora reclamaba al dueño por un servicio, tres personas más esperábamos ser atendidas. El propietario se veía muy contrariado y le pidió a la señora, que no dejaba de exigir la entrega del

trabajo, que por favor no lo regañara en público. Fue un momento muy incómodo para todos los que estábamos ahí.

Más tarde en una farmacia, un señor gritaba enojado que no le habían entregado el medicamento indicado en la receta que había llevado, la joven que le atendía le decía que el medicamento era el correcto y que ella había advertido que se trataba de un genérico porque no tenía el del laboratorio que la prescripción medica señalaba. El señor le refutaba que solo alguien con la cabeza llena de &%"\$#” podría haber dicho sí a su sugerencia. Quienes presenciábamos la escena no podíamos dar crédito al nivel que había llegado el enojo del cliente.

Lo mismo vamos en el coche y nos damos cuenta como todos, en un momento dado, nos sentimos dueños de la calle, le cerramos el paso a los otros, nos ofende que el otro quiera pasar primero, como si eso fuera hacer diferencia en la vida.

Muy arreglados por fuera y completamente desordenados por dentro. ¿De qué nos vale lo lindas que nos vemos, lo guapos que lucimos si no somos capaces de tomar las riendas de nuestras emociones y frenar su galope, antes que osemos pasar por encima de los demás, no respetarlos u ofenderlos?

Recién me llega un mensaje que contiene consejos que Buda sugiere para vivir de una manera más tranquila los tiempos difíciles, reproduzco dos de ellos:

Si algo no sucede como estaba previsto, significa que lo mejor esta por llegar. Todo sucede a la perfección, incluso cuando las cosas van mal. El universo siempre trabaja a nuestro favor.

Deja el deseo de lado. La mayoría vivimos guiados por el deseo. Esto es extremadamente peligroso, un deseo no satisfecho se convierte en frustración, la cual desencadena una fuerte energía negativa. Todo lo que necesitas vendrá a ti para cultivar tu felicidad incondicional

Date oportunidad que tus enojos y frustraciones, alegrías y bendiciones, reposen en la respiración para que las podamos dimensionar en su justa medida. Si lo logramos, disfrutaremos más el trayecto que nos lleva a la celebración de la Navidad.