

**Los cuentos no sirven solamente para dormir a los pequeños,
sino también
para mantener despiertos a los mayores.**

**El cuento nos hace pensar,
reflexionar, meditar, contemplar, alabar, cambiar...**

**Es un espejo que nos hace contemplar nuestra propia imagen,
la que tenemos ante nosotros, la que damos ante los demás y,
porque no, la que nos pone también ante DIOS.**

**Tómalos en pequeñas tacitas, como un buen café. A veces
tendrán un gusto fuerte, amargo, otras más dulce y suave,
pero siempre, siempre, un gusto que perdura y que te permite
saborear hasta los más sutiles matices de tu propia vida.**

¿PUEDEN LOS CUENTOS SER TERAPEUTICOS?

"Los cuentos se han utilizado desde la antigüedad inmemorial, como portadores de conocimiento e instrumentos de comprensión".

Idries Shah

Actualmente se están utilizando los cuentos dentro de la psicoterapia como un apoyo amable y muy maleable para acercar información y contenidos psicológicos al paciente en forma de vivencias en las cuales puede verse reflejado sin sentirse intimidado y encontrar también salidas paralelas a momentos o situaciones actuales que experimenta. Son en ese sentido catalizadores o puntos focales que a manera de espejos pueden reflejarnos y devolvernos una imagen de nuestra psiquis o de procesos actuales que se viven otorgándonos distancia y una perspectiva nueva y fresca donde mirarnos.

Siendo tan plásticos, un mismo cuento puede aplicarse a distintas situaciones y momentos y al tener un marco o contenido humorístico se quedan grabados fácilmente en nuestra memoria.

Una de las grandes ventajas de los cuentos es que penetran dentro de uno sin ofrecer mucha resistencia, debido a que su contenido no es considerado agresivo y así no son filtrados o no mucho por nuestros sistemas de filtros psicológicos que nos impiden en gran medida asimilar o absorber cosas nuevas, en gran parte como un mecanismo de defensa y autoprotección. El cuento hace funcionar los dos hemisferios cerebrales de forma conjunta. El método de enseñanza por historias, por su efectividad, es muy difundido y muchas tradiciones espirituales los vienen utilizando desde hace muchos siglos o milenios como un medio muy eficaz para contener y transmitir conocimiento y verdades profundas. En el evangelio, las de Jesús se llaman parábolas. Tan inspiradora es la Biblia, como el Talmud, el Baghavad Gita, las gatas de Zoroastro o el Corán, pero también puede serlo un cuento infantil, sobre todo si en él se encuentran ocultas y veladas verdades universales.

UNA POSIBLE METODOLOGÍA: DE LA POLARIDAD A LA INTEGRACIÓN

En la vida los fenómenos actúan dialécticamente: no tendríamos conciencia de la noche sin el día; de la alegría sin la tristeza; del bien sin el mal. Cada parte que miramos tiene su opuesto. Si queremos ser fuertes, estaremos atentos a nuestra debilidad. Si elegimos la belleza rechazamos la fealdad... Pero sin embargo la alegría y la tristeza, la belleza y la fealdad son partes de un mismo fenómeno, son energías dinámicas que se definen y se complementan. Cada grupo de opuestos necesita de su opuesto complementario meramente para existir



Cuando la persona elige una de las partes de forma rígida, negando o rechazando su contraria, empobrece su capacidad de darse cuenta, pues mira las cosas desde un único sitio. Generalmente juzga que son incompatibles y que una parte ha de ganar a la otra, lo que además genera conflictos internos (y externos). Al mirar las cosas desde un único sitio surge la falsa idea de la separación, el vacío del alma y los conflictos y sufrimiento.



Por ejemplo, una persona que se identifica con "ser fuerte", rechazando o juzgando incompatible con ese "valor", de forma rígida, la debilidad, puede intentar establecer una lucha para "mantener a ralla" la propia debilidad cansancio, duda, etc., no permitiendo que eso se resuelva por no querer ni verlo. Puede rechazar todo lo débil que "ve" afuera. O negar y dejar de responsabilizarse de sus propias actitudes débiles, por otra parte humanas e inevitables. En cualquiera de los casos elabora una estrategia para lidiar con aquello que rechaza. Esta estrategia no tiene mas remedio que ser disfuncional pues está negando una parte de la totalidad y de si mismo. Mientras la persona no acepte la parte rechazada y no la integre en la totalidad, va a generar actitudes disfuncionales, reactivas y generadoras de conflicto. He tratado de sintetizar en 12 las estrategias disfuncionales más habituales y me he basado, aunque con cierta libertad en lo que el pedagogo y escritor Bernabé tierno llama las 12 necesidades imperiosas desmedidas e insatisfechas. Aunque toda generalización es limitada y limitante por definición, considero que estas 12 actitudes o mascararas de la personalidad engloban gran parte de las fuentes de conflicto y sufrimiento de los seres humanos.

En segundo lugar enunciaré lo que el doctor Deepak Chopra llamó "Las 7 leyes espirituales del éxito". Son 7 principios integradores que aluden a la esencia fundamental que subyace a todos los fenómenos que han sido y serán y que es de por sí inabarcable e innombrable. Estos principios son lo suficientemente abarcadores y tienen un gran poder integrador, por lo cual si aspiramos a ellos es posible sanar y aprender de nuestros conflictos, vivir una vida más plena, con más confianza, amor, inteligencia y bondad y en definitiva aspirar a una felicidad y plenitud posible, de la que en gran medida podemos hacernos responsables.

LAS 12 NECESIDADES IMPERIOSAS O LOS 12 VACIOS DEL ALMA

No están todas las que son, pero son todas las que están. Estas son algunas de las actitudes y necesidades que cuando se convierten en imperiosas y desmedidas, están poniendo de manifiesto la falta de integración de los distintos elementos que conforman la personalidad.

1. Necesidad imperiosa y desmedida de complacer, gustar.

O lo que es lo mismo, depender, mirarse en el espejo de los demás "mi marido dice...pero mi madre dice..." "hombre Rosita que guapa estás", volviéndose a otro lado "Si. Desde luego Rosita está mucho más gorda", "¿me queda bien el vestido?" "Si, señor director".



2. Necesidad imperiosa y desmedida de "empujar el río"

¿Adonde vas? No lo sé pero llego tarde. ¿Para cuando lo quiere usted? Para ayer.



3. Necesidad imperiosa y desmedida de amar y ser amado

Desde el "anda déjame que te ayude que vas a terminar antes" hasta el "yo siempre me he sacrificado por vosotros" pasando por el " Te necesito, no puedo vivir sin ti".



4. Necesidad imperiosa y desmedida de descargar la ira

Da igual tener o no razón. El caso es gritar más alto. Explosiones volcánicas que a quién mas agotan es a don/doña furioso/a. Se puede uno llegar a poner furioso hasta con los muebles, como les de por llevarnos la contraria.



5. Necesidad imperiosa y desmedida de preocuparse

Problemas y dificultades por todas partes, es un sin vivir constante y si no los hay pues te los inventas. De todas formas haberlos haylos si se sabe donde mirar



6. Necesidad imperiosa y desmedida de quejarse y culpar

"como mi madre era tan neurótica ahora no puedo pagar la hipoteca", "egoísta, desagradecido, siempre estas pensando en ti", "Hay que ver lo mal que está todo, lo horrible que es todo y como están los precios" "ha sido juanita"... Aquí entra desde el "tipo fino" , que se limita a juzgar y criticar en cuanto tiene ocasión hasta el "acumulador de resentimiento" que guarda y guarda con paciencia y el día menos pensado lo suelta todo de golpe sin avisar.



7. Necesidad imperiosa y desmedida de sentirse superior

De ser el más guapo/a el mas listo/a el que más trabaja y mejor trabajo tiene, el que mejor educa a sus hijos y en definitiva, sea lo que sea lo que le digas solo te dice una cosa "yo más".



8. Necesidad imperiosa y desmedida de victimizarse

"que mala suerte tengo", "siempre tengo que ser yo el que pague el pato" "He sufrido mucho" "soy muy desgraciado/o" "la vida es un valle de lagrimas" "no merece la pena".



9. Necesidad imperiosa y desmedida de "pasar de todo"

"y a mi qué", "déjame en paz" "no necesito a nadie" "no quiero discutir" "ya se arreglara" "mañana empiezo"



10. Necesidad imperiosa y desmedida de comparar y compararse

En este mundo solo se puede tener certeza de una cosa: la hierba siempre es más verde en el jardín de vecino. Es así, nos pongamos como nos pongamos.



11. Necesidad imperiosa y desmedida de acumular

“¿Para que quieres tanto (dinero, conocimientos, títulos, prestigio, conquistas?” Buena pregunta, pero no puedo responderte, estoy ocupado en conseguir más (dinero etc...) .”



12. Necesidad imperiosa y desmedida de controlar

“Que todo sea correcto, adecuado, perfecto, impecable, ordenado oportuno” o bien “No es lo suficiente correcto, adecuado, perfecto, ordenado y oportuno, por el momento”



He pretendido expresarlas en clave de humor, pero las 12 necesidades desmedidas, se nos llegan a hacer muy pero que muy fastidiosas. Yo pienso que todos tenemos un poco de cada una aunque lo más probable es que una o dos sean las dominantes.

LOS 7 PRINCIPIOS INTEGRADORES

1- Ley de la potencialidad pura

La fuente de toda creación es la conciencia pura. La potencialidad pura que busca expresarse para pasar de lo inmanifiesto a lo manifiesto.

Esta ley se basa en el hecho de que, en nuestro estado esencial, somos conciencia pura. La conciencia pura es potencialidad pura, es el campo de todas las posibilidades y de la creatividad infinita.

El campo de la potencialidad pura es nuestro propio yo. Vivir de acuerdo con nuestro yo, en una constante auto-referencia, significa que nuestro punto interno de referencia es nuestro propio espíritu y no los objetos de nuestra experiencia.

Una manera de tener acceso al campo de la potencialidad pura es por medio de la práctica diaria del silencio, de la meditación y del hábito de no juzgar. Practicar el silencio significa comprometernos a destinar cierta cantidad de tiempo sencillamente a ser.

¿Que sucede cuando entramos en la experiencia del silencio? Nuestro dialogo interno se vuelve todavía mas turbulento. Sentimos la necesidad apremiante de decir cosas. En la medida que perseveran en la experiencia, su dialogo interno comienza a callar , y al poco tiempo, el silencio se vuelve profundo.

Otra manera es dedicar un tiempo todos los días a la meditación. Lo ideal es meditar por lo menos durante treinta minutos por la mañana y treinta minutos por la noche. Por medio de la meditación aprenderemos a experimentar el campo del silencio puro y la conciencia pura.

Otra manera de entrar en el campo de la potencialidad pura es por medio de la práctica del hábito de no juzgar. Juzgar es evaluar constantemente las cosas para clasificarlas como correctas o incorrectas. Esa turbulencia frena la energía que fluye entre nosotros y el campo de la potencialidad pura. El habito de no juzgar crea silencio en la mente. La quietud en si constituye la potencia para crear; el movimiento en si es la creatividad reducida a un determinado aspecto de su expresión.

Como aplicar la ley de la potencialidad pura

- Destinado tiempo todos los días a estar en silencio, limitándome solo a ser. Me sentare solo a meditar en silencio por lo vemos dos veces al día.
- Destinare tiempo todos los días a estar en comunión con la naturaleza y ser testigo silencioso de la inteligencia que reside en cada cosa viviente. Me sentare en silencio a observar una puesta del solo o a escuchar el ruido del océano o de un río.
- Practicare el hábito de no juzgar. Hoy no juzgare nada de lo que suceda y durante todo el día me repetiré que no debo juzgar.

2- Ley de la entrega

Dar y recibir son aspectos diferentes del flujo de la energía en el universo. Y si estamos dispuestos a dar aquello que buscamos, mantendremos la abundancia del universo circulando en nuestra vida.

Esta segunda ley también puede llamarse la ley del dar y recibir porque el universo opera a traves de un intercambio dinámico. Nada es estático.

El flujo de la vida no es otra cosa que la interacción armoniosa de todos los elementos y las fuerzas que estructuran el campo de la existencia. Para que la energía fluya constantemente hacia nosotros, debemos mantenerla en circulación, al igual que un río, el dinero debe mantenerse en movimiento o de lo contrario comienza a estancarse. El dar engendra el recibir, y el recibir engendra el dar.

Cuanto más demos más recibiremos, porque mantendremos la abundancia del universo circulando en nuestra vida. Todo lo que tiene valor en la vida se multiplica únicamente cuando es dado. Si al dar sentimos que hemos perdido algo, el regalo no ha sido dado en realidad, y entonces no generará abundancia.

Al dar y recibir, lo más importante es la intención. La intención debe ser siempre crear felicidad para quien da y para quien recibe. La retribución es directamente proporcional a lo que se da. Por eso el acto de dar debe ser alegre. La ley de dar es muy sencilla, si deseamos alegría démosles alegría a otros, si deseamos amor, aprendamos a dar amor, si deseamos atención y aprecio, aprendamos a prestar atención y a apreciar a los demás. Si deseamos riquezas material, ayudamos a otros a conseguir esa riqueza.

Como aplicar la ley de dar

- Llevar un regalo a cualquier lugar a donde vaya y para cualquier persona con la que me encuentre. Ese regalo puede ser un elogio, una flor o una oración.
- Recibir con gratitud todos los regalos que la vida me da. Recibiré los obsequios de la naturaleza, la luz del sol, y el canto de los pájaros.
- Me comprometo a mantener en circulación la abundancia dando y recibiendo los dones más preciados de la vida: cariño, afecto, aprecio y amor. Cada vez que me encuentre con alguien, le desearé en silencio felicidad alegría y bienestar.

3- Ley del karma o de la causalidad

Cada acción genera una fuerza de energía que regresa a nosotros de igual manera. El karma es a la vez la acción y la consecuencia de esa acción; es causa y efecto al mismo tiempo, porque toda acción genera una fuerza de energía que vuelve a nosotros de igual manera. Cosechamos lo que sembramos.

En esencia, todos somos escogedores de opciones infinitas. La mayoría de nosotros, nos hemos convertido en haces de reflejos condicionados, los cuales son constantemente provocados por las personas y las circunstancias, en forma de comportamiento predecibles.

Cuando hagamos una elección, hagámonos dos preguntas. En primer lugar ¿Cuáles son las consecuencias de escoger este camino?, y en segundo lugar ¿Traerá esta decisión que estoy tomando felicidad para mí y para quienes me rodean? Si la respuesta es afirmativa, sigamos adelante. Elegir esta opción produce una forma de comportamiento que se conoce con el nombre de acción correcta espontánea. La acción correcta espontánea es la acción apropiada que se toma en el momento oportuno.

Primero debemos tomar conciencia de que el futuro es el producto de las decisiones que tomamos en cada momento de nuestra vida. Cuanto más traigamos nuestras decisiones al plano de la conciencia, más podremos

escoger aquellas opciones que sean correctas espontáneamente, tanto para nosotros como para quienes nos rodean.

¿Qué pasa con el karma pasado y cómo influye en nosotros ahora?

Se pueden hacer tres cosas:

1. pagar las deudas kármicas
2. transformar o convertir el karma en una experiencia más deseable.
3. Trascender el Karma, es independizarse de él.

Tomando conciencia de las elecciones que hacemos comenzamos a generar acciones que encierran un proceso de evolución tanto para nosotros como para todos los que nos rodean.

Como aplicar la ley del Karma

- Observar las decisiones que tome cada día. Este hecho trae esas decisiones a mi conciencia. Sabré que la mejor manera de prepararme para cualquier momento en el futuro es estar totalmente consciente en el presente.
- Hacerme dos preguntas, ¿Cuáles son las consecuencias de esta decisión y traerá esta decisión felicidad y realización tanto para mí como para aquellos a quienes afectará?
- Le pediré orientación a mi corazón y me dejare guiar por su mensaje de bienestar o de malestar.

4- Ley del mínimo esfuerzo o de la naturalidad

Esta ley se basa en el hecho de que la inteligencia de la naturaleza funciona con total facilidad. Es el principio de la no resistencia.

La inteligencia de la naturaleza funciona sin esfuerzo, sin resistencia, espontáneamente. Cuando nuestro punto de referencia es nuestro espíritu, cuando nos volvemos inmunes a la crítica, podemos aprovechar el poder del amor y utilizar creativamente la energía para vivir la abundancia y la evolución.

La ley del menor esfuerzo tiene tres componentes, es decir tres cosas que podemos hacer para poner en funcionamiento este principio de "hacer menos para lograr más"

- El primer componente es la aceptación.

Aceptar significa contraer un compromiso "Hoy aceptare a las personas, las situaciones, las circunstancias y los hechos tal como se presenten". Eso significa que sabremos que este momento es como debe ser, porque todo el universo es como debe ser.

Este momento es la culminación de todos los momentos que hemos vivido en el pasado. Cuando luchamos contra ese momento en realidad luchamos contra todo el universo. Es importante comprender que podemos desear que las cosas sean diferentes en el futuro, pero en este momento debemos aceptarlas como son.

- El segundo componente es la responsabilidad.

Significa no culpar a nadie o a nada, ni siquiera a nosotros mismos de nuestra situación. Una vez aceptado un suceso, un problema, responsabilidad significa la capacidad de tener una respuesta creativa a la situación tal como es en este momento. En todos los problemas hay un principio de oportunidad, y esta conciencia nos permite aprovechar el momento y transformarlo en una situación o una cosa mejor.

Siempre que enfrentamos a un tirano, amigo o enemigo, recordemos "este momento es como debe ser". Cualquiera que sean las relaciones que tengamos en este momento de nuestra vida, son precisamente las que necesitamos en este momento.

- El tercer componente es asumir una actitud no defensiva, lo que significa que nosotros renunciamos a la necesidad de convencer a los demás de que nuestro punto de vista es el correcto.

Si observamos a las personas que nos rodean, veremos que ellas pasan el noventa y nueve por ciento del tiempo defendiendo sus puntos de vista. Cuando estamos a la defensiva, cuando culpamos a los demás y no aceptamos el momento, nuestra vida se llena de resistencia. Si permanecemos abiertos a todos los puntos de vista, no aferrados rígidamente a uno; nuestros sueños y nuestros deseos fluirán con los deseos de la naturaleza.

Como aplicar la ley del menor esfuerzo

- Practicar la aceptación: Hoy aceptare a las personas, las situaciones, las circunstancias y los sucesos tal como se presenten. Sabré que este momento es como debe ser, porque todo el universo es como debe ser. No luchare contra todo el universo. Acepto las cosas como son en este momento, no como me gustaría que fueran.
- Aceptare la responsabilidad de mi situación y de todos los sucesos que percibo como problemas. Se que asumir la responsabilidad significa no culpar a nada ni a nadie de mi situación (y eso me incluye a mi). También se que todo problema es una oportunidad disfrazada y que esta actitud de alerta ante todas las oportunidades me permite transformar este momento en un beneficio mayor.
- Hoy mi conciencia mantendrá una actitud no defensiva. Renunciare a la necesidad de defender mi punto de vista. Permaneceré abierto a todas las opiniones sin aferrarme rígidamente a ninguna de ellas.

5- Ley de la intención y el deseo

En toda intención y en todo deseo esta el mecanismo para su realización; la intención y el deseo en el campo de la potencialidad pura tienen un infinito poder organizador.

Y cuando introducimos una intención en el suelo fértil de la potencialidad pura, ponemos a trabajar para nosotros ese infinito poder organizador.

Esta ley se basa en el hecho de que la energía y la información existentes en todas partes en la naturaleza.

Todo el universo, en su naturaleza esencial, es el movimiento de la energía y la información. La única diferencia entre nosotros y los árboles es el contenido de información y de energía de nuestros respectivos cuerpos.

Nosotros, los seres humanos, tenemos un sistema nervioso capaz de tomar conciencia del contenido de energía e información de ese campo particular que da origen a nuestro cuerpo físico. Experimentamos ese campo subjetivamente en forma de pensamiento, sentimientos, emociones, deseos, recuerdos, instintos, impulsos y creencias.

No solo podemos tomar conciencia de la información y energía de nuestro propio campo cuántico, sino que podemos cambiar conscientemente el contenido de energía y de información de nuestro propio cuerpo y por lo tanto influir en nuestro entorno.

Ese cambio consciente se logra a traves de las dos cualidades inherentes a la conciencia, la atención y la intención. La atención da energía y la intención transforma.

Cualquier cosa a la cual prestamos atención, crecerá con más fuerza en nuestras vidas. Por otro lado, la intención estimula la transformación de la energía y de la información. La intención organiza su propia realización. El acto de dirigir la intención sobre el objeto de la atención desencadenara una infinidad de sucesos espacio temporales orientados a producir el resultado buscado, siempre y cuando que uno cumpla las otras leyes espirituales del éxito. Esto se debe a que la intención, dirigida sobre el campo fértil de la atención, tiene un infinito poder organizador. Infinito poder organizador significa poder para organizar una infinidad de sucesos espacio-temporales todos al mismo tiempo.

Mientras no infrinjam las otras leyes de la naturaleza, a través de nuestra intención podemos, literalmente, dirigir las leyes de la naturaleza para convertir en realidad nuestros sueños y nuestros deseos.

La intención es el verdadero poder detrás del deseo. La sola intención es muy poderosa, porque es deseo sin apego al resultado. El solo deseo es débil, porque en la mayoría de los casos es atención con apego. La intención es desear respetando estrictamente todas las demás leyes, pero en particular la sexta ley espiritual del éxito, la ley del desapego.

El futuro es algo que siempre podemos crear por medio de la intención desapegada, pero nunca debemos luchar contra el presente.

El pasado es recuerdo, memoria, el futuro es expectación, el presente es conciencia.

Por consiguiente el tiempo es el movimiento del pensamiento. Tanto el pasado como el futuro nacen en la imaginación, solamente el presente que es conciencia es real y es eterno.

Aprendamos a aprovechar el poder de la intención y podremos crear cualquier cosa que deseemos.

Cuando sigamos estos cinco pasos para cumplir nuestros deseos, la intención generara su propio poder.

1. Entremos en el espacio de la conciencia pura.
2. Una vez establecidos en ese estado de solo ser, liberaremos nuestras intenciones y nuestros deseos. Cuando esta realmente en ese espacio, no hay intención, pero en cuanto sale de el es posible introducir la intención. Liberar las intenciones y los deseos en este espacio significa sembrarlos en el suelo fértil de la potencialidad pura y esperar que florezcan en el momento propicio.
3. Permanezcamos en el estado de auto-referencia.
4. Renunciemos a nuestro apego al resultado. Significa disfrutar cada momento de la jornada de la vida aunque desconozcamos el desenlace.
5. Dejemos que el universo se encargue de los detalles. Nuestras intenciones y nuestros deseos, una vez liberados en el espacio silencioso, tienen un infinito poder organizador.

Como aplicar la ley de la intención y el deseo:

- Haré una lista de todos mis deseos y la llevare a donde quiera que vaya. Mirare la lista antes de entrar en mi silencio y mi meditación.

La mirare antes de dormir por la noche, la mirare al despertar por la mañana.

- Liberare esta lista de mis deseos y la entregare al seno de la creación, confiando en que cuando parezca que las cosas no están saliendo bien, hay una razón y en que el plan cósmico tiene para mi unos designios mucho mas importantes que los que yo he concebido.
- Recordare practicar la conciencia del momento presente en todos mis actos. No permitiré que los obstáculos consuman o disipen la concentración de mi atención en el momento presente. Aceptare el presente tal como es, y proyectare el futuro a través de mis intenciones y mis deseos más profundos y queridos.

6- Ley del desapego

La sabiduría de la incertidumbre reside en el desapego; en la sabiduría de la incertidumbre reside la liberación del pasado, que es la prisión del condicionamiento anterior. Y en nuestro deseo de ir hacia lo desconocido, el campo de todas las posibilidades, nos entregamos a la mente creativa, que orquesta la danza del universo.

La sexta ley espiritual del éxito es la ley del desapego. Esta ley dice que para adquirir cualquier cosa en el universo físico, debemos renunciar a nuestro apego a ella. Esto no significa que renunciemos a la intención de cumplir nuestro deseo. No renunciemos a la intención, ni al deseo, renunciemos al interés por el resultado.

La fuente de la abundancia de la riqueza o de cualquier cosa en el mundo físico es el yo, es la conciencia que sabe como satisfacer cada necesidad. Todo lo demás es un símbolo, los símbolos son transitorios, llegan y se van. La verdadera conciencia de la riqueza es la capacidad de tener todo lo que deseamos, cada vez que lo deseamos y con un mínimo de esfuerzo. . En la incertidumbre encontraremos la libertad para crear cualquier cosa que deseemos.

Quienes buscan la seguridad la persiguen durante toda la vida sin encontrarla jamás. La seguridad es evasiva y efímera porque no puede depender exclusivamente del dinero. El apego al dinero siempre creara inseguridad, no importa cuanto dinero se tenga en el banco.

La incertidumbre es el suelo fértil de la creatividad pura y de la libertad. La incertidumbre es penetrar en lo desconocido en cada momento de nuestra existencia. Sin la incertidumbre y sin lo desconocido, la vida es solo una vil repetición de recuerdos gastados. Nos convertimos en victimas del pasado, y nuestro torturador de hoy es el yo que ha quedado de ayer.

La ley del desapego acelera el proceso total de la evoluciona. Si fijamos nuestra atención en la incertidumbre y la observamos mientras esperamos ansiosamente a que la solución surja de entre el caos y la confusión entonces surgirá algo fabuloso y emocionante.

Como Aplicar la ley del desapego

- Me permitiré y les permitiré a los que me rodean la libertad de ser como somos. No impondré tercamente mi opinión de como deben ser las cosas, no forzare las soluciones de los problemas. Participare en todo con absoluto desprendimiento
- Convertiré a la incertidumbre en un elemento esencial de mi experiencia y gracias a esta disponibilidad para aceptar la incertidumbre, las soluciones surgirán espontáneamente.

- Entrare en el campo de todas las posibilidades y esperare la emoción que tiene lugar cuando mantengo abierto a una infinidad de alternativas.

7- Ley del Dharma o propósito

Todo el mundo tiene un propósito en la vida; un don único o talento especial para ofrecer a los demás. Y cuando combinamos ese talento único con el servicio a los demás, experimentamos el éxtasis y el júbilo de nuestro propio espíritu, que es la ultima de todas las metas.

“Dharma” es un vocablo que significa “propósito en la vida”.

Esta ley dice que nos hemos manifestado en forma física para cumplir un propósito. De acuerdo con esta ley, cada uno de nosotros tiene un talento único y una manera única de expresarlo.

Hay una cosa que cada individuo puede hacer mejor que cualquier otro en todo el mundo y por cada talento único y por cada expresión única de dicho talento, también existen unas necesidades únicas. Cuando estas necesidades se unen con la expresión creativa de nuestro talento, se produce la chispa que crea la abundancia. El expresar nuestros talentos para satisfacer necesidades, crea riqueza y abundancia sin límites.

La ley del Dharma tiene tres componentes.

El primero dice que cada uno de nosotros esta a.C. para descubrir su verdadero yo, para descubrir por su cuenta que el verdadero yo es espiritual y que somos en esencia seres espirituales que han adoptado una forma física para manifestarse.

Somos seres espirituales que tienen experiencias humanas ocasionales. Cada uno de nosotros esta a.C. para descubrir su yo superior o su yo espiritual.

El segundo componente de la ley del Dharma es la expresión de nuestro talento único. La ley del Dharma dice que todo ser humano tiene un talento único. Cada uno de nosotros tiene un talento tan único en su expresión que no existe otro ser sobre el planeta que tenga ese talento o que lo exprese de esa manera.

El tercer componente de la ley del Dharma es el servicio a la humanidad, servir a los demás seres humanos y preguntarse ¿Cómo puedo ayudar? ¿Cómo puedo ayudar a todas las personas con quienes tengo contacto? Cuando combinamos la capacidad de expresar nuestro talento único con el servicio a la humanidad, usamos plenamente la ley del dharma.

El espíritu es ese campo de la conciencia en donde experimentamos nuestra universidad.

Si deseamos utilizar al máximo la ley del dharma, es necesario nos comprometamos a hacer varias cosas:

Primer compromiso: Por medio de la practica espiritual buscaremos nuestro yo superior, el cual esta mas allá de nuestro ego.

Segundo compromiso: Descubriremos nuestros talentos únicos, y después de descubrirlos disfrutaremos de la vida, porque el proceso del gozo tiene lugar cuando entramos en la conciencia atemporal... en ese momento, estaremos en un estado de dicha absoluta.

Tercer compromiso: Nos preguntaremos cual es la mejor manera en que podemos servir a la humanidad. Responderemos esa pregunta y luego pondremos la respuesta en práctica. Utilizaremos nuestros talentos únicos para atender a las necesidades de nuestros congéneres los seres humanos,

combinaremos esas necesidades con nuestro deseo de ayudar y servir a los demás.

RESUMEN Y CONCLUSION

Las siete leyes espirituales del éxito son principios poderosos que nos ayudaran a alcanzar el dominio de nosotros mismos.

Si prestamos atención a estas leyes y ponemos en práctica el ejercicio propuestos veremos que podremos hacer realidad cualquier cosa que deseemos.

También veremos que nuestra vida se volverá mas alegre y prospera en todo sentido porque estas leyes también son las leyes espirituales de la vida, aquellas que hacen que vivir valga la pena.

LA METODOLOGÍA EN LA PRÁCTICA. UN CUENTO PARA CADA NECESIDAD

NECESIDAD DE AGRADAR EL VIEJO, EL NIÑO Y EL BURRO

Eran un anciano y un niño que viajaban con un burro de pueblo en pueblo.

Llegaron a una aldea caminando junto al asno y, al pasar por ella, un grupo de mozalbetes se rió de ellos, gritando:

--¡Mirad que par de tontos! Tienen un burro y, en lugar de montarlo, van los dos andando a su lado. Por lo menos, el viejo podría subirse al burro.

Entonces el anciano se subió al burro y prosiguieron la marcha. Llegaron a otro pueblo y, al pasar por el mismo, algunas personas se llenaron de indignación cuando vieron al viejo sobre el burro y al niño caminando al lado. Dijeron:

--¡Parece mentira! ¡Qué desfachatez! El viejo sentado en el burro y pobre niño caminando.

Al salir del pueblo, el anciano y el niño intercambiaron sus puestos. Siguieron haciendo camino hasta llegar a otra aldea. Cuando las gentes los vieron, exclamaron escandalizados:

*--¡Esto es verdaderamente intolerable! ¿Habéis visto algo semejante? El muchacho montado en el burro y el pobre anciano caminando a su lado.
— ¡Qué vergüenza!*

Puestas así las cosas, el viejo y el niño compartieron el burro. El fiel jumento llevaba ahora el cuerpo de ambos sobre sus lomos. Cruzaron junto a un grupo de campesinos y éstos comenzaron a vociferar:

--¡Sinvergüenzas! ¿Es que no tenéis corazón? ¡Vais a reventar al pobre animal!

El anciano y el niño optaron por cargar al burro sobre sus hombros. De este modo llegaron al siguiente pueblo. La gente se apiñó alrededor de ellos. Entre las carcajadas, los pueblerinos se mofaban gritando:

--Nunca hemos visto gente tan boba. Tienen un burro y, en lugar de montarse sobre él, lo llevan a cuestas.

! Esto sí que es bueno! ¡Qué par de tontos!

De repente, el burro se revolvió, se precipitó en un barranco y murió.

**El Maestro dice: Si escucháis las opiniones de los demás, acabaréis muertos como este burro. Cerrad los oídos a la opinión ajena. Que aquello que los demás censuran te sea indiferente. Escucha únicamente la voz de tu corazón y no te pierdas en opiniones ajenas.*

NECESIDAD DE EMPUJAR AL RIO. IMPACIENCIA

VISTEME DESPACIO...

- Maestro: *¿Cuándo alcanzaré la Iluminación?*
- No se puede predecir con certeza. Si te aplicas, no más de 10 años*
- ¿10 años? ¿Tanto?*
- Me he equivocado, muchacho. Es posible que te lleve 20*
- ¡Dios! ¿Por qué el doble?*
- En tu caso particular puede ser que sean 30*

NECESIDAD DE AMAR Y SER AMADO

EL BASTÓN DE FEDERICO

Federico Guillermo de Prusia tenía fama de ser un hombre de carácter. Solía pasearse por las calles de Berlín y si se encontraba con alguien que le desagradaba no dudaba en usar su bastón contra la desventurada víctima. No es extraño, por tanto que en cuanto la gente lo divisaba, tratara de escabullirse lo mas discretamente posible. En cierta ocasión, yendo Federico por la calle, golpeando el suelo con su bastón, como de costumbre un berlinés tardó demasiado en percatarse de su presencia y su intento de ocultarse en un portal resultó fallido.

- *¡Eh tú!. ¿Adonde vas?*
- *Ehh..a esta casa majestad*
- *¿Es tu casa?*
- *Ehh.. no majestad*
- *¿La casa de un amigo?*
- *No majestad*
- *Entonces ¿Por qué entras en ella?*
- *Pues, vera usted majestad, dijo el pobre hombre tragando saliva, el caso es que...le tengo miedo a su majestad*
- *¿Miedo? ¿Miedo dices estúpido miserable?. Respondió Federico mientras se liaba a bastonazos. Soy tu soberano y me tienes que querer: ¡Ámame desgraciado! ¡Te exijo que me quieras! ¡Te ordeno que me quieras!*

Y esta otra perlita:

EL YUNQUE DE JEREMÍAS

Jeremías estaba enamorado de una mujer altísima. Suspiraba por besarla, pero era demasiado tímido para pedírselo y ella demasiado "inalcanzable". Una noche, sin embargo, Jeremías se armó de valor y le dijo ¿Querías darme un beso?. Ella mostró su conformidad. Pero, como era tan alta, Jeremías no alcanzaba a besarla, así que se puso a buscar algo sobre lo que

poder subirse. Al fin encontró en una vieja herrería un viejo yunque sobre el que se subió, alcanzando la altura deseada.

Tras caminar juntos cosa de un kilómetro Jeremías preguntó ¿Podrías darme otro beso, querida?. Ahora no me apetece, quizá mas tarde, dijo ella. Y Jeremías suspiró y siguió caminando junto a ella. Eso sí, cargando el yunque a la espalda para cuando llegara la ocasión.

NECESIDAD DE DESCARGAR LA IRA

¿QUE TOMARÁ PARA EL POSTRE?

En un vagón-restaurante, un pasajero estaba encargando la cena al camarero.

-De postre -dijo-, tomaré pastelillos y helado.

El camarero le dijo que no tenían pastelillos. El hombre explotó:

-¿Cómo dice? ¡Qué no tienen pastelillos! ¡Es absurdo! Soy uno de los mejores clientes de este ferrocarril. Todos los años organizo viajes para millares de turistas y envío cientos de toneladas de mercancías..., y cuando a mí personalmente se me ocurre viajar en el tren, resulta que no puedo conseguir algo tan simple como unos pastelillos. ¡Me va a oír el presidente de la compañía!

El chef que lo había oído, llamó aparte al camarero y le dijo:

-podemos conseguirle unos pastelillos en la próxima parada.

Y, justo después de la mencionada parada, el camarero se acercó al enojado caballero y le dijo:

-Me complace informarle que el chef ha preparado estos pastelillos especialmente para usted y espera que le gusten.

El pasajero arrojó su servilleta encima de la mesa, levantó el puño y grito: -

-¡Al diablo con los pastelillos! ¡Prefiero estar furioso!

NECESIDAD DE PREOCUPARSE

MAMA PREOCUPADA

Juanita estaba en la playa con su mamá.

Mami ¿ puedo jugar en la arena?

"No mi vida; no quiero que te ensucies el vestido".

"¿Puedo bañarme en el mar?"

"No, te agarrarías un resfrío

"¿Puedo jugar con los otros niños?"

"No, te puedes perder entre tanta gente"

"Mami, cómprame un helado

"No, te hace mal para la garganta:"

La pequeña se echó entonces a llorar

"¡Juanita, por Dios! ¿Se puede saber por qué lloras? ¿Acaso quieres que me preocupe?"

NECESIDAD DE QUEJARSE Y ACUSAR

MÁS PAN CON LA COMIDA

Aquel hombre era cliente habitual, y la dirección hacía todo lo posible por complacerle. Por eso, cuando aquel día se quejó de que solo le habían puesto una rebanada de pan con la comida, el camarero se apresuró a llevarle otras cuatro.

"Está bien", dijo. "Pero no crea que es suficiente. Me gusta el pan y me gusta en cantidad"

De modo que la siguiente noche que fue a cenar le pusieron una docena de rebanadas. "No está mal", dijo "Pero sigue usted mostrándose un tanto frugal ¿No le parece?"

Ni siquiera una cesta llena consiguió, la noche siguiente, acallar sus quejas.

El dueño, que estaba ya bastante harto, decidió darle una lección. Encargó hacer una gigantesca rebanada de pan de dos metros de largo por uno de ancho, y el mismo en persona, con dos de sus camareros, se la llevó, la puso en una mesa supletoria y esperó su reacción

El hombre, tras mirar anonadado la gigantesca rebanada, se encaró con el dueño y le dijo con suspicacia:

"Vaya, vaya. Estamos igual que al principio. ¡Una sola rebanada!"

NECESIDAD DE SENTIRSE SUPERIOR

EL INTELLECTUAL Y EL BARQUERO

Se trataba de un joven erudito, arrogante y engreído. Para cruzar un caudaloso río de una a otra orilla tomó una barca. Silente y sumiso, el barquero comenzó a remar con diligencia. De repente, una bandada de aves surcó el cielo y el joven preguntó al barquero:

-- Buen hombre, ¿has estudiado la vida de las aves?

-- No, señor - repuso el barquero.

-- Entonces, amigo, has perdido la cuarta parte de tu vida.

Pasados unos minutos, la barca se deslizó junto a unas exóticas plantas que flotaban en las aguas del río. El joven preguntó al barquero:

-- Dime, barquero, ¿has estudiado botánica?

-- No, señor, no sé nada de plantas.

-- Pues debo decirte que has perdido la mitad de tu vida -comentó el petulante joven.

El barquero seguía remando pacientemente. El sol del mediodía se reflejaba luminosamente sobre las aguas del río. Entonces el joven preguntó:

-- Sin duda, barquero, llevas muchos años deslizándote por las aguas.

¿Sabes, por cierto, algo de la naturaleza del agua?

-- No, señor, nada sé al respecto.

No sé nada de estas aguas ni de otras.

-- ¡Oh, amigo! -exclamó el joven-

De verdad que has perdido las tres cuartas partes de tu vida.

Súbitamente, la barca comenzó a hacer agua. No había forma de achicar tanta agua y la barca comenzó a hundirse. El barquero preguntó al joven:

-- Señor, ¿sabes nadar?

-- No - repuso el joven.

-- Pues me temo, señor, que has perdido toda tu vida.

**El Maestro dice: No es a través del intelecto como se alcanza el Ser Supremo.*

El conocimiento erudito no tiene nada que ver con la Sabiduría.*

NECESIDAD DE VICTIMIZARSE.

LOS ZAPATOS DE MULA

Un día me encontré a Mulla Nasrudin con aspecto de estar sufriendo mucho y le pregunté:

-¿Qué te pasa? ¿Tienes dolor de estómago?, ¿tienes dolor de cabeza?, ¿te duele algo? ¿Qué te pasa? Pareces estar sufriendo mucho.

-¡Ay! Esta vida me está consumiendo. Sin dinero, como siempre. A vueltas con mi mujer, como siempre. Y para colmo de los colmos, todo el día andando con estos malditos zapatos. Están viejos y raídos, no me protegen del frío, ni del calor y para colmo, me quedan pequeños y me aprietan

-¿Por qué los usas?

-Porque este es el único alivio que consigo al final del día: Sacarme los zapatos. Esta es mi única alegría, por eso no puedo prescindir de estos zapatos. Son una talla demasiado pequeña, usar-los es un verdadero infierno; pero por la noche, al sacármelos, me dan el paraíso. Cuando llego a casa y me saco los zapatos y me arrellano en mi sofá, me digo: «Por fin he llegado». Es muy pla-centero.

Eso es lo que hacemos. Creamos sufrimiento, angustia, desasosiego; hasta que un día llegamos a casa, nos quitamos los zapatos y exclamamos: «¡Por fin; por fin lo conseguí! He llegado». ¿Pero cuánto tiempo dura? El alivio dura sólo hasta el día siguiente. Cuando volvemos a ponernos los zapatos

NECESIDAD DE "PASAR DE TODO"

CONFIA EN ALLAH, PERO ATA TU CAMELLO

Un Maestro estaba viajando con uno de sus discípulos. El discípulo tenía a su cargo el cuidado del camello. Volvieron a la noche, cansados, a un caravanseraí. Era responsabilidad del discípulo atar el camello, pero no se preocupó y lo dejó afuera. Simplemente le rezó a Dios: `Cuida el camello`, y se durmió.

A la mañana, el camello no estaba, lo robaron o se perdió, algo pasó. El Maestro preguntó: `¿Dónde está el camello?`.

Y el discípulo dijo: `No sé, pregúntale a Dios. Yo estaba demasiado cansado y le dije a Allah que cuidara el camello, así que no sé qué pasó. No soy responsable porque le dije a Allah, y se lo dije muy claramente. Eso es lo que tú enseñas: "Confía en Allah", y yo confié`.

El Maestro dijo: `Confía en Allah, pero ata tu camello primero, porque Allah no tiene otras manos que las tuyas`.

Si Dios desea atar el camello, tendrá que usar las manos de alguien, ya que no tiene manos para atar tu camello. El mejor camino, el más fácil y el más corto es usar tus manos. Ata el camello y luego confía en Allah. Haz todo lo que puedas. Eso no asegura el resultado, no es ninguna garantía. Entonces haz lo que puedas y luego cualquier cosa que suceda, acéptala. Este es el significado de atar el camello: hacer todo lo que te sea posible, no evadir tu responsabilidad; luego, si no pasa nada o algo sale mal, confía en Allah...

NECESIDAD DE COMPARARSE

EL PICAPEDRERO

-¿Por qué habré nacido picapedrero? refunfuñaba Yamat, mientras golpeaba con su viejo martillo una dura piedra bajo el sol sofocante.

- No es justo que yo lo sea, por haberlo sido mi padre, mi abuelo y todos mis antepasados. Por un puñado de arroz he de estar aquí sudando, para engordar a ese viejo pedazo de tocino que es mi amo. Si al menos me pagasen bien... Si fuera rico. ¡Ay, si fuera rico!... Quisiera descansar bajo una tienda de seda azul.

- Serás rico.

Era la voz de los dioses que habían escuchado el lamento de Yamat. Yamat no creía en lo que veían sus ojos. La vieja tela de su tienda se había convertido en un espléndido y suave tejido de seda azul como el cielo. Pasó por allí un rico señor del lugar, soberbio sobre su caballo blanco. No se dignó mirar la tienda de seda. No se inclinó para saludar a Yamat. Yamat se desesperaba de rabia y de envidia.

- Ojala fuera yo ese rico señor, dueño de este poblado.

- Lo serás. Era la voz de los dioses que habían atendido el lamento de Yamat. Ahora iba orgulloso por los caminos polvorientos del poblado. El galopar del caballo atraía a la gente. Todos se asomaban a las puertas y se

inclinaban para saludarle al pasar. Pero las nubes de polvo que levantaba su caballo y el sol caluroso, abrasador, agobiaban su viaje.

- Ojala fuera sol. Yo, el sol.

- Serás sol. Yamat se sentía un dios poderoso y fuerte. Con sus rayos y su calor florecías los almendros, reverdecían los campos, se doraban los trigales, maduraban los frutos. El era el sol. Eran los demás, ahora, quienes padecían las molestias del sudor el cansancio, el aire irrespirable de los días de bochorno. Le gustaba que los hombres admirasen la belleza del amanecer y los colores mágicos de la puesta del sol. El era el sol.

Pero un día apareció en el cielo un gigantesco nubarrón.

Era espeso e impenetrable.

El sol dobló sus esfuerzos y desprendió todo su calor. Pero los rayos del sol no podían superar ese obstáculo. El sol se puso rabioso.

- Ojala fuera nube.

- Serás nube. Contestaron los dioses. Yamat era feliz. Se hinchó desmesuradamente luego rápidamente se estiró y se retorció entre fragor de lluvia granizo rayos y truenos. Se volvió torrente y se deslizó hacia el valle como una avalancha salvaje.

- Ahora sí que soy fuerte.

Pero en su loca carrera hacia el valle una gran piedra obstaculizó su camino. El torrente se hinchó y empujó todo lo que pudo... Se sintió incapaz... Al poco tiempo se estancó frente a una roca majestuosa y firme.

- Ojalá fuera piedra.

- Lo serás. Contestaron los dioses.

Un día llegó un picapedrero...se sintió hacer pedazos.

Yamat se puso a llorar a lágrima viva.

- Quiero ser picapedrero - gritó desesperado.

Y así fue. Yamat volvió a ser picapedrero. Y empezó de nuevo a golpear con su viejo martillo las duras piedras de la cantera.

Nadie escuchó más su lamento.

NECESIDAD DE ACUMULAR

NADIE MAS MENESTEROSO QUE EL AVARICIOSO

Un avaro enteró su oro al pie de un árbol que se alzaba en su jardín. Todas las riquezas que conseguía las metía en el agujero. Una vez por semana desenterraba el tesoro y lo contemplaba durante horas. Pero un buen día llegó un ladrón, desenterró el oro y se lo llevó. Cuando el avaro acudió a contemplar su tesoro lo que halló fue un agujero vacío. El hombre comenzó a dar alaridos de dolor, al punto que su vecino acudió a averiguar lo que ocurría.

¿Empleaba usted su oro en algo? Preguntó. No respondió el avaro llorando a lágrima batiente. Lo único que hacía era venir a contemplarlo.

Si es así, por el mismo precio puede usted seguir viniendo a contemplar el agujero

PERFECCIONISMO

LA MUJER PERFECTA

Nasrudin conversaba con un amigo:

- *Entonces, ¿nunca pensaste en casarte ?*

- *Sí, pensé -respondió Nasrudin- En mi juventud resolví buscar a la mujer perfecta, y conocí una mujer muy espiritual y linda; pero ella no sabía nada de las cosas de este mundo.*

- *¿Y?*

- *Continué viajando y fui a Isphahan; allí encontré una mujer que Conocía el reino de la materia y del espíritu, pero no era bonita.*

- *Qué hiciste entonces ?*

- *Entonces resolví ir hasta El Cairo, dónde cené en la casa de una moza bonita, religiosa y conocedora de la realidad material.*

- *¿Y por qué no te casaste con ella?*

- *i Ah, compañero mío ! Lamentablemente ella también quería un hombre perfecto.*

UN RELATO PARA CADA PRINCIPIO

PRINCIPIO DE UNIDAD Y POTENCIALIDAD PURA

VIDA

Estando trabajando en el campo uno de los monjes golpeo con el azadón a un gusano y lo partió en dos. Ambas partes seguían moviéndose. Totalmente intrigado el monje miró a su maestro y le preguntó: Maestro, ¿ en cual de las dos partes que se mueven está la auténtica vida?. El maestro tomó el azadón y señaló con él primero a una de las partes del gusano y luego a la otra. Finalmente señaló el espacio intermedio entre las dos y silenciosamente se alejó.

PRINCIPIO DE LA ENTREGA

GRATITUD

Muy pocas mujeres han alcanzado lo esencial del Zen. Rengetsu es una de esas raras mujeres.

Ella estaba en un peregrinaje y llegó a un pueblo al atardecer. Pidió alojamiento por la noche, pero los pobladores le cerraron sus puertas en la cara. Debe haber habido budistas tradicionales en este pueblo y ellos no permitieron que esta mujer Zen se quedara allí. La arrojaron fuera del pueblo.

Era una noche fría y la anciana estaba sin alojamiento y con hambre. Tuvo que hacer que un cerezo de los campos le sirviera de abrigo. Hacía realmente mucho frío no podía dormir bien. Y también era peligroso por los animales salvajes y otras cosas.

A medianoche despertó con mucho frío y vio en el cielo nocturno de primavera los capullos totalmente abiertos del cerezo, riéndose de la brumosa luna. Fascinada por esta belleza, se levantó e hizo una reverencia en dirección al pueblo. `Por su bondad al no darme alojamiento, me hallé debajo de estos capullos en la noche de esta luna brumosa`.

Con inmensa gratitud agradeció a aquellas personas que le negaron alojamiento. De otro modo ella hubiera estado durmiendo debajo de un techo común y corriente y se hubiera perdido esa bendición esos capullos del cerezo y esos murmullos con la luna brumosa y ese silencio de la noche, ese absoluto silencio de la noche.

No estaba enojada, lo aceptaba. No sólo lo aceptaba, sino que le daba la bienvenida. Se sentía agradecida.

La vida es inmensa, y en cada momento llega con mil y un regalos para ti. Pero te hallas tan comprometido, preocupado, con tu mente anhelante, estás tan lleno de tus pensamientos, que rechazas todos estos presentes. Dios llega, tú sigues rechazando.

Un hombre se convierte en un Buda en el momento en que acepta todo lo que le trae la vida con gratitud.

PRINCIPIO DE CAUSALIDAD

ACEPTACION

En el pueblo donde vivía el maestro Haukin, una joven se quedó embarazada. Su padre la presionó para que revelara el nombre de su amante y al final, para escapar del castigo, la joven dijo que era Hakuin. El padre no dijo nada más, pero cuando nació el niño se lo llevó a Hakuin, se lo arrojó y le dijo:

-Parece que éste es tu hijo -agregando toda clase de insultos-.

El maestro sólo dijo:

-¡Oh!, ¿es así? - y tomó el bebé en sus brazos-.

A partir de este momento, a donde quiera que iba, llevaba el bebé consigo, envuelto en la manga de su túnica. En noches de lluvia y tormenta iba a mendigar leche en las casas vecinas. Muchos de sus discípulos, considerándole un hombre acabado, se volvieron en contra suya y lo abandonaron. Hakuin no dijo ni una sola palabra.

Mientras tanto, la madre sintió que no podía tolerar la agonía de estar separada de su hijo. Confesó entonces el nombre del verdadero padre y el padre de la joven corrió a ver a Hakuin y se postró ante él rogándole que le perdonara.

Hakuin solo dijo:

-¡Ah!, ¿es así? -y le devolvió el niño-.

Todo lo que la vida trae está bien, absolutamente bien, esta es la cualidad del espejo; nada es bueno, nada es malo, todo es divino. Acepta la vida tal como es.

PRINCIPIO DEL MINIMO ESFUERZO

NATURALIDAD

Sucedió en una oportunidad que Bankei, un Maestro Zen, estaba trabajando en su jardín. Llegó un buscador y le preguntó a Bankei: `Jardinero, ¿dónde está el Maestro? Bankei rió y dijo: `Por esa puerta, adentro hallarás al Maestro`. Bankei entró por una puerta lateral y se sentó en la única silla, en el centro del salón. Cuando el

buscador se acostumbró a la oscuridad y lo vió, le ordenó abandonar inmediatamente la silla del Maestro. Bankei se sentó en el piso y dijo: `Ahora no hallarás al Maestro en la silla, porque yo soy el Maestro`.

Al hombre le resulto muy difícil ver que un gran Maestro pudiera ser tan común. Se fue... y perdió.

Se hallaba Bankei un día, predicando tranquilamente a sus seguidores, cuando su prédica fue interrumpida por un sacerdote de otra secta. Esta secta creía en el poder de los milagros.

El sacerdote se jactó de que el fundador de su religión podía pararse en una orilla del río con un pincel en su mano y escribir un nombre sagrado sobre un pedazo de papel que sostenía un asistente en la orilla opuesta del río. Luego preguntó: `¿Qué milagros puedes tú hacer?`. Bankei respondió: `Sólo uno: cuando tengo hambre, como y cuando tengo sed, bebo` ,

PRINCIPIO DE LA ATENCION INTENCION CONSCIENTE

VOLUNTAD

La doncella Ryoken era la primera dama del sequito de la emperatriz. Tenía la tez de porcelana y los ojos de azabache. A su encantadora belleza se unía su sagaz y penetrante inteligencia, su amabilidad y gentileza y la dulzura de su corazón. Todos los hombres casaderos del reino suspiraban por su amor. Pero la joven Ryoken tenía un anhelo secreto en su interior.

El hecho de tener que enfrentarse al misterio de la muerte, que Ryoken sintió de una manera cercana por primera vez al fallecer su amiga la joven emperatriz, hizo que Ryoken tomara una resolución. Emprendería el camino sin caminos: se haría monja sen.

Los ancianos padres de Ryoken no querían ni oír hablar del tema, pues era muy difícil para una mujer noble en aquellos tiempos seguir una vocación espiritual. Pero Ryoken era tozuda y estaba resuelta. Su familia accedió a dejarla marchar cuando tuviera su primer hijo, pensando que con el tiempo se olvidaría de sus locos propósitos.

Casaron a Ryoken con un joven cortesano. Cuando tuvo su primer hijo acudió a casa de sus padres.

-Aquí tenéis a vuestro nieto, me marchó.

Ryoken viajó por todo Japón de templo en templo. En todos ellos fue rechazada.

-Mi vocación es pura-, decía

-No es tu vocación lo que nos preocupa Ryoken, sino tu belleza. No es corriente ver mujeres en el templo, y menos tan hermosas. Tu vocación es pura, Ryoken, pero ¿y la de los monjes?.

De modo que un día Ryoken tomó una decisión:

-Mi rostro es ahora joven y bello, pero un día envejeceré y finalmente moriré. No quiero perder más tiempo. Es hora de contemplar mi verdadero rostro.

Y sin dudarle un momento Ryoken cortó sus cabellos y quemó su cara con unas tenazas de atizar el fuego.

Ryoken fue admitida en el templo

PRINCIPIO DEL DESAPEGO

IMPERMANECIA

Había una vez un hombre que vivía con su hijo en una casita del campo. Se dedicaba a trabajar la tierra y tenía un caballo para la labranza y para cargar los productos de la cosecha, era su bien máspreciado. Un día el caballo se escapó saltando por encima de las bardas que hacían de cuadra. El vecino que se percató de este hecho corrió a la puerta de nuestro hombre diciéndole:

-Tu caballo se escapó, ¿que harás ahora para trabajar el campo sin él? Se te avecina un invierno muy duro, ¡qué mala suerte has tenido!

El hombre lo miró y le dijo:

-¿Buena suerte o mala suerte? Sólo Allah lo sabe.

Pasó algún tiempo y el caballo volvió a su redil con diez caballos salvajes con los que se había unido. El vecino al observar esto, otra vez llamó al hombre y le dijo:

-No solo recuperaste tu caballo, sino que ahora tienes diez caballos más, podrás vender y criar. ¡Qué buena suerte has tenido!

El hombre lo miró y le dijo:

-¿Buena suerte o mala suerte? Sólo Allah lo sabe.

Más adelante el hijo de nuestro hombre montaba uno de los caballos salvajes para domarlo y cayó al suelo partiéndose una pierna. Otra vez el vecino fue a decirle:

-¡Qué mala suerte has tenido! Tu hijo se accidentó y no podrá ayudarte, tú eres ya viejo y sin su ayuda tendrás muchos problemas para realizar todos los trabajos.

El hombre, otra vez lo miró y dijo:

-¿Buena suerte o mala suerte? Sólo Allah lo sabe.

Pasó el tiempo y en ese país estalló la guerra con el país vecino de manera que el ejército iba por los campos reclutando a los jóvenes para llevarlos al campo de batalla. Al hijo del vecino se lo llevaron por estar sano y al de nuestro hombre se le declaró no apto por estar imposibilitado. Nuevamente el vecino corrió diciendo:

-Se llevaron a mi hijo por estar sano y al tuyo lo rechazaron por su pierna rota. ¡Qué buena suerte has tenido!

Otra vez el hombre lo miró diciendo:

-¿Buena suerte o mala suerte? Sólo Allah lo sabe

PRINCIPIO DE LA FINALIDAD

LIBERTAD

Había una vez un campesino que fue al bosque vecino a atrapar un pájaro para tenerlo cautivo en su casa. Consiguió cazar un pichón de águila. Lo colocó en el gallinero, junto con las gallinas. Comía mijo y la ración propia de las gallinas, aunque el águila fuera el rey o la reina de todos los pájaros.

Después de cinco años, este hombre recibió en su casa la visita de un naturalista. Mientras paseaban por el jardín, dijo el naturalista:

-Este pájaro que está allí no es una gallina. Es un águila.

-De hecho -dijo el campesino- es águila, pero yo lo crié como gallina. Ya no es un águila. Se transformó en gallina como las otras, a pesar de tener las alas de casi tres metros de extensión.

-No –dijo el naturalista - ella es y será siempre un águila pues tiene un corazón de águila. Este corazón la hará un día volar a las alturas.

-No, no –insistió el campesino-. Ella se convirtió en gallina y jamás volará como águila.

Entonces, decidieron hacer una prueba. El naturalista tomó el águila, la levantó bien en alto y, desafiándola, le dijo:

-Ya que usted es de hecho un águila, ya que usted pertenece al cielo y no a la tierra, entonces, ¡abra sus alas y vuele!

El águila se posó sobre el brazo extendido del naturalista. Miraba distraídamente alrededor, vio a las gallinas allá abajo, picoteando granos y saltó junto a ellas.

El campesino comentó:

-Yo le dije, ¡ella se convirtió en una simple gallina!

-No –insistió el naturalista-. Ella es un águila. Y un águila será siempre un águila, experimentaremos nuevamente mañana.

Al día siguiente, el naturalista subió con el águila al techo de la casa. Le susurró:

-Águila, ya que usted es un águila, ¡abra sus alas y vuele!

Pero, cuando el águila vio allá abajo a las gallinas, picoteando el suelo, saltó y fue junto a ellas. El campesino sonrió y volvió a la carga:

-Yo le había dicho, ¡ella se convirtió en gallina!

-No –respondió firmemente el naturalista. Ella es águila, poseerá siempre un corazón de águila. Vamos a experimentar todavía una última vez, mañana la haré volar.

Al día siguiente, el naturalista y el campesino se levantaron bien temprano. Tomaron el águila y la llevaron fuera de la ciudad, lejos de las casas de los hombres, en lo alto de una montaña. El sol naciente doraba los picos de las montañas. El naturalista levantó el águila al cielo y le ordenó:

-Águila, ya que usted es un águila, ya que usted pertenece al cielo y no a la tierra, ¡abra sus alas y vuele!

El águila miró alrededor. Temblaba como si experimentase una nueva vida. Pero no voló. Entonces, el naturalista la tomó firmemente, en dirección del sol, para que sus ojos pudiesen llenarse de la claridad solar y de la vastedad del horizonte. En ese momento, ella abrió sus potentes alas, graznó con el típico kau, kau de las águilas y se levantó, soberana, sobre sí misma.

Y comenzó a volar, a volar hacia lo alto, a volar cada vez más alto. Voló... Voló hasta confundirse con el azul del firmamento.

Una vez recopilado el material se me ocurren dos modos de aplicación: bien un enfoque encaminado al **desarrollo personal** o bien un enfoque dentro de un **contexto terapéutico**. Por supuesto, lo uno no excluye lo otro. Es decir en un contexto terapéutico es de esperar que se de un desarrollo personal. No obstante el enfoque para el desarrollo personal suele ser más general y el terapéutico algo más enfocado y particular. Examinemos alguna de las posibilidades:

-Desarrollo personal

Las necesidades desmedidas son 12, como 12 son los meses del año, de manera que se puede programar una para trabajar en ella cada mes. Hasta que punto me dejo llevar por esa necesidad, hasta que punto "me molesta" que otros lo hagan. Que puedo hacer para que esta necesidad sea menos desmedida e imperiosa para mi....etc.... sería cuestión de elaborar un material de trabajo en este sentido.

También es posible escoger la o las necesidades que más me afectan y/o molestan y trabajar sobre ellas

Los principios integradores son siete como siete son los días de la semana. Es posible trabajar un principio integrador cada día o incluso mirar la necesidad imperiosa a la luz de cada principio. Por ejemplo: Me dejo llevar por la ira, no puedo controlar mis enfados y esto me causa malestar. ¿Qué me puede aportar cada principio?

-Principio de la potencialidad pura: las cosas no son como yo quiero que sean. Las cosas son como son (a veces son como algún otro quiere que sean, a veces son como la vida quiere que sean). En cualquier caso y si es posible cambiarlas, enfadarme solo hacerme perder tiempo y energía. Si no es posible cambiarlas solo me queda aceptarlas. Lo que es, es. Todo está bien. Todo es lo que tiene que ser

-Principio de la entrega: Te dan dos posibilidades: enfádate o agradéclo Y aprende ¿Qué elegirías?

-Causalidad: Quien siembra vientos, ya sabes que recoge: tempestades

-Principio del mínimo esfuerzo: Mientras invierto esfuerzo en enfadarme y ponerme agresivo, puede ser que las cosas encuentren la manera de arreglarse por si solas

-Principio de la intención: Hay dos lobos luchando en mi interior Ira y Templanza ¿Quién ganará?. Ganará sin duda el que yo más alimento

-Principio del desapego, de la impermanencia: Todo pasa incluso mi enfado dejándome esta sensación de pérdida de control exagerada e inútil

-Principio del dharma: ¿Cuántas veces después de explotar he visto que lo que tanto me irritaba era lo mejor que me podía pasar? La existencia tiene sus propios medios y caminos para llevarme a donde quiero llegar

Contexto terapéutico

Es en el contexto terapéutico donde a mi juicio el trabajar con relatos cobra más sentido. A lo largo de milenios la humanidad se ha ocupado de conservar y transmitir esta sabiduría sencilla y profunda. Cualquiera sea la actitud que genera sufrimiento a nuestro paciente es casi seguro que habrá un relato que la ejemplifique, si sabemos buscar. Además como he dicho antes, aunque lo volveré a repetir, el relato es un "objeto mediador" excelente. Muestra, pero no ofende (ningún relato habla de "ti" sino en todo caso de tu actitud). Habla a la cabeza y también al corazón. Es fácil de recordar. En ocasiones nos permite tomarnos con humor un asunto tan serio como nuestras propias sombras. Igual que puede haber un relato que sea espejo de nuestras sombras, también puede haber uno que señale a nuestras luces (cual dedo que indica la luna) es por tanto hermoso que los cuentos nos acompañen en nuestro proceso de metamorfosis de oruga a mariposa.