



LA MAGIA CONTINÚA

Revista Digital de libre Distribución

PNL, aplicaciones, modelos, nuevos diseños, Updates, magia ...

E-book Nro. 24

www.redpnl.net

LA MAGIA CONTINÚA

INDICE

E-book Nro. 24- COPYRIGTH ® RED L. DE PNL

La vida no es lo que se supone que debe ser. Es lo que es.

La forma de lidiar con esto es lo que hace la diferencia. VIRGINIA SATIR

LIDERAZGO Y ESTADOS EMOCIONALES INTERNOS

Realistas, optimistas o pesimistas?

Por Anthony Robbins

Pág. 1 a 2

PARAR EL MUNDO

El arte del silencio interior (segunda parte)

Por Daniel Cuperman

Pág. 3 a 6

TÉCNICA PARA RECIBIR FEED BACK DE MANERA CONSTRUCTIVA

De Sue Knight, publicado en "NLP at Work"

Traductora Graciela Marchetti

Pág. 7

AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD

Comprendiéndonos para cambiar

Por Adriana Méndez

Pág. 8 a 10

UNA HISTORIA ESCOLAR

De creencias limitantes a creencias facilitadoras

Por Silvia Fiorito

Pág. 11

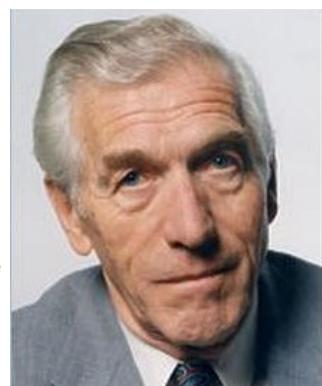
DESDE EL REINO METAFORICO ...

La historia de las tartas perfectas de albaricoque. Cuento tradicional sufí

Pág. 12 y 13

El cambio según Watzlawick

El proverbio francés, según el cual cuanto más cambia algo, más permanece lo mismo, es algo más que un ingenioso juego de palabras. Es una expresión maravillosamente concisa de la extraña y paradójica relación que existe entre persistencia y cambio. Apela de modo más inmediato a la experiencia que las más sofisticadas teorías que hayan sido establecidas por filósofos, matemáticos y lógicos e implícitamente señala un punto básico que con frecuencia se neglige: el hecho de que persistencia y cambio han de ser considerados conjuntamente, a pesar de su naturaleza aparentemente opuesta. En ello no se trata de una abstrusa idea, sino de un ejemplo específico del principio general que afirma que toda percepción y todo pensamiento son relativos y que operan por comparación y contraste.



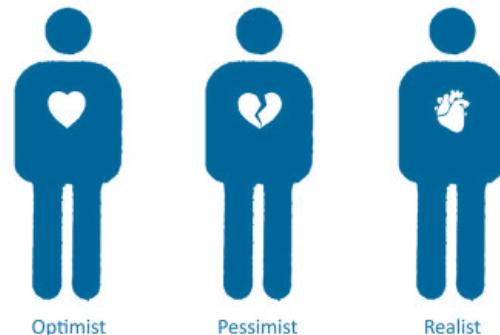
Los filósofos de la ciencia parecen estar de acuerdo en que el cambio constituye un elemento tan inmediato de nuestra experiencia y tan compenetrado con ella que tan sólo pudo convertirse en tema del pensamiento una vez que los primeros filósofos griegos fueron capaces de conceptualizar la antitética idea de invariabilidad o persistencia. La tendencia general ha sido la de considerar a la persistencia y la invariabilidad como un estado «natural» o «espontáneo», garantizado y que no necesitaba explicación, y al cambio como el problema que había que explicar, o bien se adoptaba la posición inversa.

LIDERAZGO Y ESTADOS EMOCIONALES INTERNOS

Realistas, optimistas o pesimistas?

Por Anthony Robbins

La gente desarrolla con frecuencia creencias limitadoras acerca de quiénes son y de qué son capaces. Como no han alcanzado éxito en el pasado, creen que no lo podrán alcanzar en el futuro. Como resultado, y a partir de su temor al dolor, empiezan a enfocar constantemente la atención en ser «realistas». La mayoría de quienes dicen una y otra vez «Seamos realistas» está viviendo en realidad en el temor, mortalmente asustada ante la posibilidad de verse defraudada de nuevo. A partir de ese temor, desarrollan creencias que les hacen vacilar, no están dispuestos a entregado todo y, en consecuencia, obtienen resultados limitados.



Los grandes líderes raras veces son «realistas». Son inteligentes y precisos, pero no realistas según el criterio de los demás. Porque, lo que es realista para una persona, puede ser totalmente diferente de lo que es realista para otra, basado en sus referencias. Gandhi creía poder alcanzar la independencia de la, India sin oponerse de forma violenta a Gran Bretaña, algo que jamás se había hecho hasta entonces. No estaba siendo realista pero, desde luego, demostró ser exacto. Por eso mismo, tampoco fue nada realista que un hombre creyera poder ofrecer al mundo felicidad construyendo un parque de atracciones en medio de un naranjal, y cobrando a la gente no sólo por subir en las atracciones, sino incluso por entrar en el recinto. Y, sin embargo, Walt Disney poseía un sentido de la certidumbre como pocas personas, y fue ese optimismo suyo el que transformó sus circunstancias.

Si tiene que cometer algún error en la vida, equivóquese por el lado de la sobreestimación de sus capacidades (siempre y cuando eso no ponga en peligro su vida, claro está). Y a propósito, eso es algo difícil de hacer, ya que la capacidad humana es tan grande como no nos atreveríamos a soñar la mayoría de nosotros. Se han dedicado numerosos estudios a analizar las diferencias entre las personas deprimidas y las que son extremadamente optimistas. Después de intentar aprender una nueva habilidad, las pesimistas siempre son más precisas a la hora de explicar cómo lo hicieron, mientras que las optimistas ven su comportamiento como más efectivo de lo que fue en realidad. No obstante, en esta evaluación irreal de su propia actuación radica el secreto de su futuro éxito. Invariablemente, los optimistas terminan por dominar la habilidad, mientras que los pesimistas fracasan. ¿Por qué?

Los optimistas son aquellos que, a pesar de no disponer de referencias para el éxito, o incluso de tener referencias de fracaso, se las arreglan para ignorarlas, y dejan sin montar mesas cognitivas como «fracasé» o «no puedo tener éxito». Los optimistas, por el contrario, producen referencias de fe, acumulan todo su poder de imaginación para representarse a sí mismos haciendo algo diferente cada vez y teniendo éxito. Es precisamente esa habilidad especial, ese enfoque único, lo que les permite persistir hasta que terminan por obtener las distinciones que los llevan hasta la cima. La razón por la que el éxito elude a la mayoría de la gente es porque no tiene suficientes referencias de éxito en el pasado. Pero un optimista funciona con creencias como: «El pasado nunca equivale al futuro». Todos los grandes líderes, todas las personas que han alcanzado el éxito en cualquier ámbito de la vida, conocen bien el poder de perseguir de forma continuada sus visiones, aunque no dispongan todavía de todos los detalles acerca de cómo alcanzarlas. Si desarrolla usted la absoluta sensación de certidumbre que aporan las creencias poderosas, puede conseguir virtualmente cualquier cosa que se proponga, incluyendo aquellas que los demás consideran como imposibles.

“Toda verdad sólo encuentra una existencia efectiva e innegable en la imaginación de los hombres. La imaginación, y no la invención, es el maestro supremo del arte, así como de la vida.” JOSEPH CONRAD.

Uno de los mayores desafíos que pueden plantearse en la vida de una persona es saber cómo interpretar los «fracasos». La forma que tenemos de afrontar las «derrotas» de la vida, y lo que determinamos al respecto, es la causa que configura nuestros destinos. Necesitamos recordar que nuestras vidas se verán configuradas, más que ninguna otra cosa, por la forma que tengamos de afrontar la adversidad y los desafíos. A veces, recibimos tantas referencias de dolor y fracaso que empezamos a conjuntarlas en la creencia de que nada de lo que hagamos podrá mejorar las cosas. Algunas personas empiezan a creer que las cosas son irremediables, que son impotentes o no tienen valor, o que de todos modos perderán, sin que importe lo que hagan.

LIDERAZGO Y ESTADOS EMOCIONALES INTERNOS

Realistas, optimistas o pesimistas?

Por Anthony Robbins

Se trata de una serie de creencias que jamás debemos tolerar, si es que queremos esperar éxito y logros en nuestras vidas. Esas creencias nos privan de nuestro poder personal y destruyen nuestra habilidad para actuar.

En psicología existe un nombre para designar ese estado mental destructivo: incapacidad adquirida. Cuando la gente experimenta suficiente fracaso en algo (y le sorprendería saber las pocas veces que les ocurre eso a algunas personas), percibe sus esfuerzos como inútiles y desarrolla el desánimo terminal de la incapacidad adquirida.

El doctor Martin Seligman, de la universidad de Pensilvania, ha llevado a cabo una investigación intensiva sobre lo que crea la incapacidad adquirida. En su libro Optimismo adquirido, informa de tres pautas específicas de, creencias que nos hacen sentirnos impotentes y que pueden llegar a destruir virtualmente todos los aspectos de nuestras vidas. Denomina estas tres categorías: permanencia, omnipresencia y personal. Muchas de las personas que han alcanzado un mayor éxito lo han logrado a pesar de encontrarse con enormes problemas y barreras.

La diferencia entre ellos y los que abandonan gira alrededor de sus creencias sobre la permanencia de sus problemas, o la falta de ésta. Las personas con éxito raras veces o nunca consideran un problema como permanente, mientras que quienes fracasan tienden a ver cualquier problema como permanente, incluso los más pequeños. Una vez adoptada la creencia de que no puede hacerse nada para cambiar algo, sencillamente porque nada de lo que ha hecho hasta ahora ha logrado cambiarlo, empieza a absorber un veneno pernicioso en su sistema. Hace ocho años, cuando había alcanzado el fondo del pozo y no creía que las cosas cambiaran alguna vez, pensé que mi problema era permanente. Eso fue lo más cerca que estuve de experimentar la muerte emocional. Aprendí a vincular tanto dolor a sostener esa creencia que finalmente fui capaz de destruirla y jamás la he tolerado desde entonces. Debe usted hacer lo mismo. Si se ha oído decir a sí mismo o a cualquier otra persona que le importe que un problema sea permanente, es hora de sacudir inmediatamente a esa persona y hacerla reaccionar. Tiene que ser capaz de creer: «Esto también pasará», sin que importe lo que le suceda en la vida, y saber que, si continúa insistiendo, encontrará un camino.

La segunda diferencia entre los ganadores y los perdedores, los optimistas y los pesimistas, es su creencia sobre la omnipresencia de los problemas. Una persona de éxito nunca ve un problema como algo omnipresente, es decir, capaz de controlar toda su vida.

Siempre lo ve como: «Bueno, sólo se trata de un pequeño desafío a mi pauta de alimentación», y no como: «Yo soy el problema. Mi vida está destruida porque como demasiado». Por el contrario, los pesimistas (los que tienen incapacidad adquirida) han desarrollado la creencia de que, como han fracasado en el ámbito de la vida, son un fracaso. Creen que, como tienen problemas financieros, toda su vida está destruida, que nadie cuidará de sus hijos, que sus esposas les abandonarán, etcétera. A partir de ahí, no tardan en generalizar, sacar las cosas de quicio y sentirse impotentes. ¡Imagínese cuál puede ser el impacto de la permanencia y la omnipresencia juntas!

La solución a ambas consiste en ver algo que pueda usted controlar en su vida, y empezar a actuar en esa dirección. Al hacerlo así, desaparecerán algunas de estas creencias limitadoras.

La categoría de creencia a la que Seligman llama personal, yo la denomino problema personal. Si no vemos un fracaso como un desafío para modificar nuestra actitud, sino más bien como un problema con nosotros mismos, como un defecto de nuestra personalidad, nos sentiremos inmediatamente abrumados. Después de todo, ¿cómo puede usted cambiar toda su vida? ¿Acaso no es eso más difícil que cambiar sus acciones en un ámbito particular? Lleve cuidado de no adoptar la creencia de que un problema es personal. ¿Cómo puede sentirse inspirado si se castiga continuamente?

Sostener estas creencias limitadoras equivale a ingerir de forma sistemática diminutas dosis de arsénico que, al cabo del tiempo, se acumulan hasta alcanzar una dosis letal. Aunque no morimos de inmediato, empezamos a morir emocionalmente en el momento en que las absorbemos. Así pues, tenemos que evitarlas a toda costa. Recuerde que, mientras crea algo, su cerebro actúa como un piloto automático, filtrando cada información procedente del medio ambiente, y buscando referencias para confirmar su creencia, al margen de cuál sea ésta.

“Es la mente la que hace el bien o el mal, la que hace desgraciado o feliz, rico o pobre.”
EDMUND SPENCER.

Del libro “Despertando al gigante interior”
Anthony Robbins

PARAR EL MUNDO

El arte del silencio interior (segunda parte)

Por Daniel Cuperman

En oriente se habla de la no mente, de no pensar, se están refiriendo a no pensar desde este mecanismo ilusorio. ¿Entonces cuándo pensar? Cuando tengo que hacer un cambio, presentar un proyecto, armar un curso, pintar un cuadro, hacer un jardín, limpiar algo, cocinar.

Me conecto con la tarea busco información o lo que sea que necesite, lo hago, una vez que lo terminé ya está. Si sigo opinando, agregando comentarios del tipo: podría haber sido mejor... me entristezco, me siento inconforme. Si creo que ya se todo pararé de aprender.

Si sigo esa línea de rumiar los pensamientos dándole vueltas sobre algo que es positivo lo enredo. Distinto es obviamente si evalúo con el objetivo de re direccionar algo, agregar o quitar elementos, pensar nuevas opciones, informarme, perfeccionarme en algo.

Si esto lo realizo sin pensamientos de culpa, baja estima, alta estima u orgullo herido, si evalúo desde esa otra calidad de pensar, podríamos decir natural, la actividad se transforma en es útil, ecológica y adecuada.

Se complica mas cuando es algo considerado negativo.

Cuando está conectado con mis miedos y me digo cosas como que es algo que no puedo, no me atrevo, no me tengo confianza, cuando tiene que ver con esas cosas que me bajan la autoestima como las opiniones de mí mismo.

Estos pensamientos me traen un malestar y sensación de ineeficacia.

Entonces en esos momentos es válido parar con el diálogo interno y las descripciones de uno mismo.

Pregunta: ¿Qué hacemos diferente a pensar de ese modo en la vida cotidiana?

Respuestas: Estar, sentir, ver, escuchar, estar conectado directamente con una tarea, estar haciendo, estar en la acción y percibiendo, sin opinión, ni deseo. Estamos hablando de la acción con atención de otro tipo. Es un estado de atención diferente al que tenemos comúnmente.

Castañeda la llama "la otra atención".

Aclaración: Por ejemplo si escuché algo que me dice alguien, no opino sobre ello, puedo repreguntar a ver si entendí lo que la persona me dijo pero no le agrego juicio o calificación, pensamientos de debería ser mas que, menos que, lo mejor sería tal o cual cosa.

Si hago esto, de agregar, comienzo a distorsionar la realidad de lo que me dijo la persona con mis opiniones y esto consume mucha energía.

Esto me desgasta aunque no lo declare en voz alta.

Además se entra automáticamente en una discusión y competencia de opiniones.

Nos apasionamos, sentimos cosas con fuerza y énfasis.

Esto es totalmente distinto de, por ejemplo, en una situación de trabajo, con los datos obtenidos llegar a una conclusión lo mas objetiva posible, para el mejor modo de realizar dicha tarea. Hay ausencia de pasión o emociones fuertes.

Hay una energía liviana y muy activa, que no nos cansa, que nos deja satisfechos y potenciados.

En lo referido a las plantas puede que estemos mirando una y comenzemos con... que linda, me hace acordar a la que tenía mi abuela.

Pobrecita que solita, me la regaló la tía Rosa y entonces es mi preferida.

Cuando hay emoción nos olvidamos de que es lo que realmente necesita la planta (o animal). Que lugar para crecer mejor, que abonos o no. Cuanto sol o sombra. Desconocemos con que otras plantas se asocia mejor que con otras. Si la afecta el viento o el exceso de agua. Que tamaño desarrollará cuando crezca. Donde ubicarla de acuerdo a esto. Sus floraciones y como crear un paisaje con ellas conociendo sus necesidades. Respetando lo que realmente son.

Con los animales ocurre otro tanto. Les agregamos emociones y estados de ánimo nuestros. Los tratamos como humanos y nos perdemos la verdadera relación que podemos tener con ellos si los conocieramos más; evitando nuestras interpretaciones emocionales teñidas de nuestras carencias y creencia de necesidades.



PARAR EL MUNDO

El arte del silencio interior (segunda parte)

Por Daniel Cuperman

El reino mineral es todo un tema. Recuerdo una película sobre las costumbres de los esquimales que puede ilustrar este punto. Ellos elegían durante su verano una piedra que “los llamara”. Se silenciaban internamente y trataban de tomar una con la que entraran en resonancia. Esa es la que elegían para en las largas noches dentro de su iglú sacarles lo que les sobraba para descubrir el espíritu escondido dentro de ellas. El resultado eran bellísimas esculturas, cargadas de presencia.

A cuantos de nosotros caminado al lado de los arroyos no nos gusta recoger piedras sin pensar, o caminar y mirar los paisajes rocosos. Simplemente estar en estos paisajes o tenemos sobre alguna mesa o en un estante piedras que nos son significativas y nos gusta simplemente observar. No nos cuestionamos nada, disfrutamos de estar con ellas o de tenerlas distribuidas por la casa.

Cuando logro esto aparece una dimensión mágica, la conexión se hace directa con la planta, el animal, el árbol, la nube, el sol, con el viento. Es un proceso que se realiza desde el sentir, desde el sentimiento, no desde el proceso intelectual. La Biodanza nos da una riqueza enorme en ese sentido. Es un sentir que viene desde abajo, o arriba, baja, sube recorre.

Esto ocurre cuando estoy conectado y no procesando pensamientos, transcurre en múltiples situaciones, al escribir, al leer, al pintar, al actuar, al cocinar, cuando estoy ayudando a otro. Actúo desde un lugar armónico y directo. El pensamiento está a mi servicio de otro modo muy liviano y activo, en una especie de trance: Pero no es un trance en el que perdí facultades de percepción sino que están amplificadas.

Esto me da la oportunidad de reinventarme a mí mismo. El famoso tema de reinventarse se logra cuando paro de describirme como era. Cuando paro de darle valor a todo lo que se opina u opino yo de mí. Cuando dejo de dar valor y prestar atención a aquello que se dice de mí, por muy bien intencionado que sea. Ya sea que estas opiniones provengan de padres, amigos hermanos, parejas. De todas aquellas personas a las que les di internamente el derecho de decirme quien soy yo y que opinan sobre que puedo hacer o no hacer. Estas personas se han encargado de decirme quien soy, lo cual no es cierto pues ellos me leen desde su realidad y descripción, desde sus creencias de lo adecuado e inadecuado. Entonces estoy usando una descripción que me dieron otros acerca de alguien que no soy... agregándole, además, mis opiniones y discursos, justificaciones y explicaciones.

Uno puede librándose de este funcionamiento descubrir facetas ocultas del Ser esencial de uno. Poco a poco uno comienza a mirar sin opinión, comienza a ver y percibir las cosas sin etiquetarlas y sin comentarlas.

Intentemos un sencillo juego para entender esto. Pasemos la mirada sobre los objetos, cosas y lo que hay en esta habitación sin nombrarlas, sin etiquetarlas, evitando conceptos previos. Los chinos le dicen a esto mirada blanda. Miro, dejo que ingresen las imágenes pero no digo que es, ni opino acerca de eso. Observaremos como miramos y automáticamente decimos nombrando: techo, televisor, planta, Irene, y además opinando sobre eso.

Televisor-grande, cuadro-colgado, plata-linda, amiga-sentada, piso-tiene una mancha-acordarme guitarra, brisa-fresca-me pondría saquito, bocinas de la calle-como se sienten a pesar de estar tan alto...etc. Opiniones y comentarios pegados a todo lo que veo, escucho y siento.

El desafío en este sencillo juego es realizar una mirada, escucha y sensación sin opinión ni comentarios de mi mente. Asechémonos a nosotros mismos si aparece la opinión. No estará mal ni bien, simplemente observemos nuestro funcionamiento. Primero miro, luego cierro los ojos y escucho, después siento con mi piel. Paralelamente estoy asechándome.

Algunos autores nos dicen puedo sentir la energía de la tierra, la sintonía con los árboles, los animales, con las personas afines, con los bebés. Hay un terreno de comunión muy especial, comienzo a percibir lo que es y esto parece magia. Es el territorio de la intuición. Es el comprender la totalidad, el paquete completo sin las descripciones estorbando la percepción.

Cuando uno comienza a funcionar así, desaparecen el odio, la envidia, los celos, no hay tristeza ni alegría, no hay emociones fuertes marcando. Una señal es que hay un estado de paz y plenitud. Uno puede de amar las cosas sin esclavizarse ni esclavizarlas. Uno se atreve a seguir los sueños pues deja de opinar acerca de que puedo o no puedo, o de que no soy lo suficientemente bueno, o que está demasiado lejos. Uno comienza a caminar hacia allí, hacia su sueño, sin prisas ni retrazos y lo va consiguiendo.

PARAR EL MUNDO

El arte del silencio interior (segunda parte)

Por Daniel Cuperman

Descubrimos que lo cotidiano aunque parezca repetitivo es siempre nuevo. El aburrimiento y la repetición tiene que ver con nuestra descripción intelectual de que estamos repitiendo lo mismo de ayer cuando en realidad cambia todo continuamente, clima, estados de ánimo, lo que hago y como lo hago. El universo cambia segundo a segundo. Siempre es algo nuevo. Podemos dejar con gran facilidad hábitos, adiciones y rutinas. Si uno deja de considerarse y contarse que hace esto o aquello o es así todo el tiempo, deja de pegarse a estas cosas y tiene la posibilidad de elegir con mayor grado de libertad diariamente.

Las trampas son lo que quiero y deseo. Si lo que ocurre coincide con eso me siento fantástico si no coincide me siento desgraciado.

Si pudiese estar presente íntimamente en lo que está ocurriendo, tengo eso que tengo, ocurre eso que ocurre, pasa eso que pasa. Una de las cosas que mas sufrimiento nos causa es que lo que tenemos no coincide con la realidad. No coincide con lo que me declaré que debería ser, que debería tener porque alguien me contó que el éxito es poseer tal tipo de casa, auto, vacación, trabajo, mujeres, hombres, pareja, cantidad de dinero.

Todo esto es la descripción de alguien. Hay gente que tiene esas cosas y no es feliz o pleno y hay gente que las tiene y tal vez sí lo es y lo contrario puede ser tan cierto como lo anterior. El dinero, las cosas el éxito pueden variar, el tema es la opinión que tenemos de esto lo que nos desgasta.

El que está enfermo tiene un tipo de realidad, la opinión la queja no le sirven. Si el abocarse a pleno a esa realidad desde ese otro lugar es lo que le dará mas posibilidades de obtener una mejor calidad de vida. Cuantos enfermos porque el médico opina tal o cual cosa sobre ellos alargan o acortan su vida. Estamos llenos de casos en donde un especialista creía que clínicamente una persona no podría caminar o recuperarse o sanar y todo resultó distinto.

Volviendo al ejercicio de "parar el mundo" no elijo en un comienzo las situaciones más estresantes y conflictivas pues están llenas de opiniones y diálogos internos y juicios.

Estoy en mi casa, voy a almorzar y ese es un buen momento para parar con mi diálogo interno, paro de opinar, de tener juicios, deseos o quejas.

Escucho música e igualmente simplemente escucho, sin comparaciones o interpretaciones, me dejo llevar.

Comienzo entonces intentándolo en situaciones sencillas.

Si entreno así, poco a poco esto se trasladará a situaciones más complejas y comenzaré a obtener un gran rédito.

Podré observar, escuchar, palpar lo que ocurre desde un lugar real.

Podré darme cuenta como situaciones básicamente sencillas de resolver están mezcladas con otras cosas que no tienen nada que ver con la situación en sí.

Esto me da una gran ventaja para ubicarme en el lugar más ecológico y decidir actuar desde allí. Otro resultado es como estaré con una calidad de energía mejor y menos cansancio físico. Me permite fluir. Otra característica es que lo realizo en el presente, no hay futuro ni pasado. Cuando estoy en el pasado o en el futuro el presente desaparece.

Estar en el futuro para planear una construcción, un trabajo, un viaje salida o algo obviamente es válido y será armonioso en la medida que no desee tanto eso agregándole calificaciones como: será el día más hermoso y maravilloso... cuando lo tenga seré tan feliz... por fin podré descansar... etc.

Si la situación se modifica, sobre la marcha yo debería poder re direccionar con ecología, agilidad y tranquilidad.

Evito así sufrimiento y stress innecesarios fruto de las expectativas y deseos no cumplidos.

Hay contextos en donde necesito hacer predicciones para funcionar pero hay otros donde presuponer me complica las cosas.

Uno nota la diferencia al chequear las sensaciones que tiene.



PARAR EL MUNDO

El arte del silencio interior (segunda parte)

Por Daniel Cuperman

Por ejemplo: Saco el mapa de la ciudad de Buenos Aires pues necesito llegar a tal lado en tal horario y deduzco que ruta seguir o que vehículos tomar según las horas pico de tráfico etc.

Esto no está pegado a emociones de deseo, duda, temor etc.

Lo investigo lo programo y espontáneamente suelto. No estoy todo el día pensando en eso.

Mañana a las tres de la tarde quedé en encontrarme con Teresa en tal lugar. Lo anoto en mi agenda o en el vidrio del baño y listo.

No estoy rumiando todo el tiempo con este encuentro.

Puede ocurrirme que voy a ver a mi amiga Juana y comienzo a tener un diálogo conmigo misma cargado de dudas y temores.

-Tal vez no sea el momento, me digo ¿ y si no me recibe bien? pero yo la extraño tanto.

Uno comienza a tener emociones fuertes cuando está funcionando inadecuadamente.

Una metáfora interesante es lo que hacen algunas personas cuando hamacan a un niño. Si acompañan la sillita de la hamaca sin soltarla de aquí para allá esto es una locura. Al ver esto de afuera uno puede decir: – Esta persona esta loca al proceder así. En realidad la gracia es dar el envión y dejar que la hamaca suba y baje, se deslice. Lo adecuado es que nosotros solamente cada tanto demos un toque para impulsarla. Entonces la recomendación es comenzar a para el diálogo interno en las situaciones más fáciles. Intuición, espontaneidad, claridad, armonía, hacer en el momento adecuado y el tiempo correcto, serena alegría. Estos son algunos de los frutos del desafío de silenciarse interiormente.

EJERCICIO:

Con un compañero ahora sí reviso el pasado capturando y asechando esos momentos que tuve con este sabor ya sea en contacto con la naturaleza, con personas, leyendo, haciendo algo sencillo donde tenía esta cualidad de silencio y comunión. Busquemos en lo cotidiano. No necesariamente debe ser un momento especial sublime etc...

Puede ocurrirme disfrutando de un jugo de naranja, de un mate, del momento de despertarme en la mañana, al dormirme. Al escuchar a un amigo, al leer un buen libro, tomando un vino, comiendo.

Recuerdo un cuento de Anthony de Melo, donde el discípulo se queja todo el tiempo a su maestro de que no aprendía, de que no le enseñaba y el maestro le dice que llegado el momento él va a saber.

Un día salen juntos a pasear y el maestro le pregunta si escuchó el canto del pájaro y el discípulo le contesta que sí. Había ya aprendido. Había escuchado con su mente miles de cantos de pájaros pero no desde ese otro lugar interior.

M.Trainer Daniel Cuperman
www.taquion.org - www.menteholografica.com
www.tiempodemagos.com

El Silencio Interior - fragmento del libro de Carlos Castaneda

Don Juan aseguraba que si uno es persistente, la perseverancia vence el hábito, y de esta manera, se llega a un umbral de segundos o minutos acumulados, un umbral que varía de persona a persona. Por ejemplo, si para un individuo dado, el umbral del silencio interno es de diez minutos, una vez que llega a este límite, el silencio interno ocurre por sí mismo, espontáneamente, por así decirlo. No hay manera posible de saber cuál es nuestro umbral individual. La única manera de saberlo es practicándolo. Esto es, por ejemplo, lo que me ocurrió a mí. Siguiendo la sugerencia de don Juan insistí en forzarme a mantenerme callado y, un día, mientras caminaba en la universidad de California, desde el departamento de antropología hacia la cafetería, alcancé mi umbral misterioso. Supe que lo había alcanzado porque, en un instante, experimenté algo que don Juan me había descrito extensamente; lo llamaba parar el mundo. En un instante, el mundo dejó de ser lo que era, y, por primera vez en mi vida, fui consciente de que estaba viendo energía tal y como fluye en el universo. Tuve que sentarme en unos escalones de ladrillo, pero supe que lo hacía sólo a nivel intelectual, a través de mi memoria. Experimentalmente, estaba sentado en energía. Yo mismo era energía, al igual que todo lo que me rodeaba.

TÉCNICA PARA RECIBIR FEED BACK DE MANERA CONSTRUCTIVA

De Sue Knight, publicado en "NLP at Work"

Traductora Graciela Marchetti

El objetivo del ejercicio es recibir feedback de manera abierta y constructiva.

1. Piensa en una situación cuando alguien te dio un feedback que te costó aceptar. Quizás respondiste agresivamente o posiblemente de forma defensiva. Es una situación en la que te hubiera gustado tener la opción de responder abierta y constructivamente, más allá de haber estado de acuerdo o no con el feedback que se te dio.

2. Mientras re experimentas esa situación, toma conciencia si estás o no en "tus zapatos" o fuera de ti mismo, capaz de verte y escucharte como si fuieras un observador.

3. Si aún no estás desapegado de tus pensamientos, sal de ti mismo (disóciate), de modo que puedas verte y escucharte como un observador.

4. Imagina que estás viéndote en un video en una pantalla de TV y ahora tienes acceso a los controles. Estos pueden cambiar el brillo, el color y el volumen. También hay controles que te permiten cambiar la manera en que se siente y responde el "tú mismo" de la imagen.

5. Decide cómo te gustaría que el "tú mismo" respondiera al final de la recepción del feedback. ¿Qué te gustaría que fuera capaz de decir y hacer? ¿Qué recursos internos necesita ese "tú" para ser capaz de responder de esa manera? ¿Quizás los recursos de la confianza, la serenidad, la comprensión?

6. Toma tu tiempo y crea en la pantalla el "tú" que es capaz de escuchar, entender, cuestionar e incorporar el feedback apropiado. Recuerda que tienes todos los controles que necesitas para hacer cambios.

7. Cuando ese "tú" en la pantalla cuente con todos estos nuevos recursos, puedes pulsar el botón "play" en el video y observarte recibiendo el feedback de esa persona. Si en algún punto percibes que ese "tú" en la pantalla está bloqueando de alguna manera el feedback, presiona el botón "pausa" e identifica qué otros recursos necesitas para permanecer abierto a lo que escuchas.

8. Cuando ese "tú" está escuchando y respondiendo de la manera en que quieres hacerlo, identifica una situación futura similar en la que quieras actuar de esta manera. Imagínate en esa situación como si estuvieras en ella (Asóciate)

9. Repite los pasos del 4 al 7 para esta situación futura

10. Sigue adelante hasta que sepas que puedes responder en la forma que te propones.

11. Podría haber otros factores, por ejemplo tus creencias, que entorpecen tu habilidad para aceptar devoluciones de manera abierta. No obstante, esta técnica es poderosa y cambiará esta experiencia para que esté más en línea con el resultado que deseas obtener.



AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD

Comprendiéndonos para cambiar

Por Adriana Méndez

"La principal tarea del hombre en la vida es darse nacimiento a sí mismo, llegar a ser lo que potencialmente es. El producto más importante de este esfuerzo es su propia personalidad." Eric Fromm

La **autoestima** forma parte de nuestra **personalidad** de tal manera que para mejorar nuestra autoestima necesariamente tendremos que trabajar con nuestra personalidad.

La autoestima está relacionada con la autoimagen o el autoconcepto y que son los conocimientos y sentimientos que la persona tiene sobre sí misma.

La autoestima implica que nos sintamos valiosos y también que seamos eficientes.

Ambos factores han de ser progresivamente constatados y avalados por nuestras experiencias. Para comenzar a desarrollarla, primero debemos partir de la autoobservación de las experiencias y acciones.



También observar cómo vemos a los demás con respecto a nosotros (crítica, rechazo, halago, premio, censura, represión, castigo) y de si nuestras "demandas" son o no satisfechas.

Por lo tanto, la autoestima la podemos definir como el conjunto de creencias (limitantes o potenciadoras) y valores (virtuosos o viciosos) que una persona tiene acerca de quién es, de sus capacidades, habilidades, recursos y potencialidades, pasadas, presentes y futuras que le han conducido hasta donde está y que la llevarán hasta donde crea que puede llegar.

También, desde mi punto de vista, la autoestima se va desarrollando o dando forma a través de lo que los demás nos van marcando de nosotros y cómo esto nos afecta a lo largo de la vida.

Veamos ahora algunos síntomas de **alta y baja autoestima**:

Síntomas de alta autoestima

Cuando una persona tiene alta autoestima:

- asume responsabilidades con facilidad;
- está orgullosa de sus logros;
- afronta nuevos retos con entusiasmo;
- utiliza sus medios, oportunidades y capacidades para modificar su vida de manera positiva;
- se quiere y se respeta a sí misma y consigue el aprecio y respeto de quienes le rodean;
- rechaza toda actitud negativa para la persona misma;
- expresa sinceridad en toda manifestación de afecto que realiza;
- se acepta a sí misma;
- no es envidiosa, ni celosa, ni rencorosa.

Síntomas de baja autoestima

Cuando una persona tiene baja autoestima:

- desprecia sus dones naturales;
- otras personas influyen en ella con facilidad;
- se frustra fácilmente;
- se siente impotente;
- actúa a la defensiva;
- culpa a los demás por sus debilidades
- Siente envidia y celos;
- Puede ser hostil y agresiva;

Como verán hay que trabajar desde varios lugares y en forma sistémica para poder lograr un equilibrio duradero. Me gustaría comenzar primero por conocer e identificar las tres formas básicas de comunicación que nos van a facilitar o a impedir tener una autoestima alta. (Cabe aclarar en este punto que la autoestima alta no tiene nada que ver con un EGO sobredimensionado):

AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD

Comprendiéndonos para cambiar

Por Adriana Méndez

Las tres formas básicas de comunicación son:

- ◆ La pasiva-agresiva
- ◆ La agresiva
- ◆ La asertiva

La pasiva-agresiva: es una forma de “irnos de un conflicto”. Se evita el conflicto no mostrando nuestros sentimientos y/o pensamientos por temor a ser rechazados, incomprendidos u ofender a otros, por eso se subestiman sus propias opiniones y necesidades dando más importancia a la de los demás. Es una manera inmadura de actuar; deshonesta, sarcástica, manipuladora en su forma más aguda, o sea no directa y por lo general se culpa a otros de los propios problemas o pesares. Generalmente, es la forma en que las personas se ponen en un lugar de “víctimas” de las situaciones como si fueran un “felpudo” de los otros.

Todo lo anterior va generando ira o bronca dentro de la persona (muchas veces sin ser conscientes de ello) y cuando la persona no “aguanta” más esta situación y explota se va al otro extremo de “comunicación”:

La agresiva: Cuando la persona adopta este tipo de comunicación entra en una pelea o conflicto. Actúa como aquel padre crítico que ante una sola situación generaliza y ataca; pone etiquetas de forma rápida e injusta; es hostil, insulta, comienza las frases con “Vos” o “Usted”. Es aquella persona que va a decir “Si te gusta bien y si no también” o “Así soy yo”. Adopta una posición de “poder” mal entendido donde esta persona está por arriba de los demás.

Tanto la pasiva-agresiva como la agresiva son formas de comunicación que hacen precisamente que la comunicación se corte, se empaste o se vea afectada seriamente.

La mejor manera de comunicar es la asertiva:

Asertiva:

Es la habilidad de expresar nuestros deseos en forma amable, franca, abierta, directa y adulta logrando así decir lo que queremos, expresando nuestros derechos **sin herir los sentimientos de los demás, es decir, respetando a la otra persona**. También esta forma de comunicar hace que seamos capaces de escuchar a los demás con respeto y atención aceptando que las posturas y puntos de vista de ellos no tienen porque coincidir con los nuestros y son aceptados. Comunicarnos asertivamente trae, entre otros resultados, el poder adquirir la flexibilidad y humildad necesarias para poder aprender cosas nuevas desde otros puntos de vista.

Como vemos esta forma de comunicación es la deseable y la que es buena desarrollar para poder mantener nuestro equilibrio y nuestra estima alta.

En esta forma de comunicarnos es donde podemos decir que NO y poner nuestros límites sin culpa y poder negociar con nosotros y con los demás con facilidad. La asertividad consiste también en hacer y recibir halagos y en hacer y recibir quejas.

La asertividad es una actitud intermedia entre una actitud pasiva o inhibida y otra actitud agresiva frente a otras personas. Una persona asertiva suele ser tolerante, acepta los errores, propone soluciones factibles sin enojo, se encuentra segura de sí misma y frena pacíficamente a las personas que les atan verbalmente. La asertividad impide que seamos manipulados por los demás en cualquier aspecto.

La asertividad parte de la idea de que todo ser humano tiene ciertos derechos. Aquí les dejo sólo algunos:

Derechos asertivos (entre otros):

Derecho a ser tratado con respeto y dignidad.

Derecho a equivocarse y a hacerse responsable de sus propios errores.

Derecho a tener sus propios valores, opiniones y creencias.

Derecho a tener sus propias necesidades y que éstas sean tan importantes como las de los demás.

Derecho a experimentar y a expresar los propios sentimientos y emociones, haciéndose responsable de ellos.

AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD

Comprendiéndonos para cambiar

Por Adriana Méndez

10

Derecho a cambiar de opinión, idea o línea de acción.
Derecho a protestar cuando se es tratado de una manera injusta.
Derecho a cambiar lo que no nos es satisfactorio.
Derecho a detenerse y pensar antes de actuar.
Derecho a pedir lo que se quiere.
Derecho a ser independiente.
Derecho a superarse.
Derecho a que se le reconozca un trabajo bien hecho.
Derecho a decidir qué hacer con el propio cuerpo, tiempo y propiedades.
Derecho a hacer menos de lo que humanamente se es capaz de hacer.
Derecho a ignorar los consejos de los demás.
Derecho a rechazar peticiones sin sentirse culpable o egoísta.
Derecho a estar solo aun cuando otras personas deseen nuestra compañía.
Derecho a no justificarse ante los demás.
Derecho a decidir si uno quiere o no responsabilizarse de los problemas de otros.
Derecho a no anticiparse a las necesidades y deseos de los demás.
Derecho a no estar pendiente de la buena voluntad de los demás.
Derecho a elegir entre responder o no hacerlo.
Derecho a sentir y expresar el dolor.
Derecho a hablar sobre un problema con la persona implicada y, en los casos límite en los que los derechos de cada uno no estén del todo claros, llegar a un compromiso viable.
Derecho a hacer cualquier cosa mientras NO SE VIOLEN los derechos de otra persona.



COMO ENTRENARSE: Para comenzar a entrenarse y ser cada vez más asertivo, tener en cuenta los siguientes conceptos y ponerlos en práctica en forma sistemática:

- Enunciados en primera persona: expresar el sentimiento negativo que nos provoca la conducta de la otra persona: "Yo pienso /siento que ..."
- Describir lo más claramente posible una conducta que nos molesta de nosotros mismos y expresar la conducta deseada y sus beneficios.
- Comenzar a reflexionar sobre el cambio del modo de pensar. Ver que creencias limitantes tenemos y cambiarlas por otras más útiles o potenciadoras.
- Priorizar los objetivos, disfrutando el aquí y el ahora sin referencias al pasado (culpas) ni al futuro (preocupaciones).
- Afirmar mis deseos o sentimientos, en vez de manipular a otros. Decido por mí mismo lo más posible, porque no delego MIS asuntos en manos de otros.
- Celebro cuanto hago, siento o pienso, concentrándome en lo que tengo y no en lo que me falta.
- Soy el único juez de mí mismo. Hacer que me respeten es más importante que gustar.
- Resolver en vez de postergar. Confiar en mis capacidades. No me lamento ni rebajo mi empeño, sino que actúo de inmediato sin mirar atrás. Si me atasco o sufro un revés, problema o fracaso como cada uno lo quiera llamar, REDEFINO o re signifco el marco o situación y veo y/o elaboro distintas posibilidades para crecer y aprender.
- "**Un hombre sólo posee aquello que no puede perder en un naufragio**" (proverbio hindú). No poseo a nadie ni me posee nadie.
- Quererse, respetarse es también ser asertivo. Ser asertivo es ser virtuoso. Todas las filosofías y casi todas las religiones aportan conceptos e ideas para poder transitar un camino deseable, vital y armónico tomando como eje central EL AMOR.

UNA HISTORIA ESCOLAR

De creencias limitantes a creencias facilitadoras

Por Silvia Fiorito

11

Juan, 10 años, al igual que el resto de sus compañeros de 5to grado, comenzó desde marzo a prepararse semanalmente para rendir por primera vez un examen oral internacional de inglés, con un examinador externo a la escuela.

La docente de Juan, junto con la Dirección, compartía el compromiso y la dedicación con la que practicaba su texto para presentarse al examen, al igual que otros compañeros.

Dos semanas antes del evento, Juan se mostraba inseguro y confundía aprendizajes ya internalizados de años.



Se olvidaba lo que tenía que decir, pero de algún modo en su casa, pudo poner en palabras con su mamá, las dudas para poder enfrentar la situación de este examen.

Él consideraba que no sabía lo suficiente y que no iba a poder recordar lo que tenía que decir, y sentía mucho miedo. Su mamá se acercó a la escuela y me explicó que apoyaba a su hijo, pero que no lo iba a obligar a presentarse si se tornaba una experiencia frustrante para él. La escuché con mucha atención y la acompañé en su sentimiento ofreciéndole abrir un espacio de “escucha atenta” con Juan, esta “escucha atenta” consistió en descubrir cuál era esa creencia limitante qué estaba instalada en Juan.

Al día siguiente tuve el encuentro esperado con Juan, se acercó con su carpeta y me contó con cierta timidez, lo narrado por su mamá. Yo le sonréí con una sonrisa cómplice y le expliqué que me gustaría escucharlo hablar en inglés sobre el tema elegido que estuvo preparando todo este tiempo. Su mirada se iluminó y comenzó a hablar de su experiencia con la natación. Su relato era fluido con errores aceptables, nada de qué preocuparse, pensaba yo mientras Juan seguía su discurso.

En un momento comentó que hace un tiempo atrás, más precisamente 3 años, estaba practicando natación y su profesor le exigió hacer un salto de un trampolín muy alto, a lo cual él se negó a hacerlo, y este hecho hizo que Juan abandonara sus clases de natación. Este año comenzó de nuevo, y remarcó que hasta ahora no había tenido que subirse a ningún trampolín, ya que toma clases de natación con otro profesor y con un amigo.

En ese momento comprendí que Juan se sentía subido a ese gran trampolín de sus 7 años para dar el gran salto el día del examen internacional. Tenía que ofrecerle un entorno tangible y seguro para él, y bajarlo de esa altura que su creencia limitante lo había subido.

Entonces le ofrecí recorrer el protocolo del día del examen. Le convidé un chocolate y fuimos a la oficina dónde se daría el examen explicándole lo detalles más minúsculos, sus ojos expresaban sorpresa, sus labios se fueron extendiendo en una media sonrisa relajada, hasta que sin darnos cuenta estábamos sentados en el mismo lugar en el que él iba a estar dando su examen ese día. Le pedí que una vez más me cuente su texto, esta vez su postura era más erguida, su voz más clara y su expresión oral casi sin errores. Al terminar le pregunté cómo se había sentido, cerró sus ojos y pudo decir con una gran sonrisa que ahora entendía cómo iba a ser todo, y repitió muchas veces gracias, esas gracias todavía replican en mis oídos con una emoción difícil de describir. Lo abracé y le aseguré que lo iba a respetar en su decisión.

El gran día llegó, y Juan se presentó a dar el examen, solo pidió que lo acompañara un amigo a la antecámara en el momento previo a entrar, y se lo concedí. Al salir de dar su examen exitosamente, de la oficina que él bien conocía, me abrazó y volvió a pronunciar esas “gracias” que nunca olvidaré, son “gracias” de “yo pude”, de “me lo merezco”, son gracias de “comienzo a escribir otra historia de ahora en más”.

DESDE EL REINO METAFORICO ...

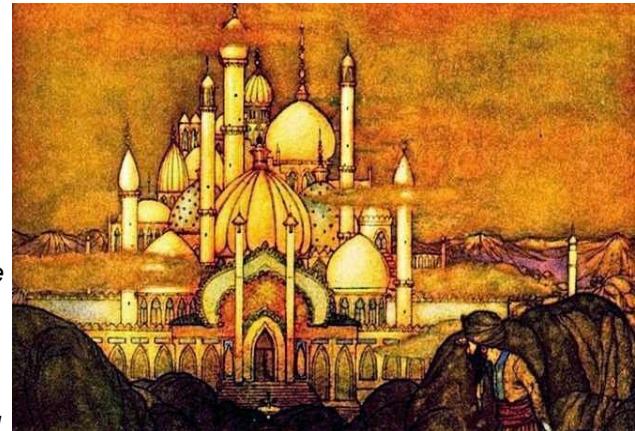
La historia de las tartas perfectas de albaricoque

Cuento tradicional sufí

El secreto no está en conocer todas las respuestas, no vemos las cosas tal como son, sino tal como somos...

Hay una historia contada por los sufies que se remonta al siglo VIII y se dice que se desarrolló en Afganistán. Y como todos los cuentos sufies, se afirma tiene siete significados, que van desde lo ético, lo moral, exotérico, pasando por lo esotérico y llegando al séptimo y último significado, el cual se dice es sencillamente sorprendente.

Los cuentos pertenecientes al Sufismo, tienen una alta carga de mensajes subliminales, los cuales están destinados a romper con la continuidad lineal de la mente y hacerla entrar en estado libre de asociaciones mecánicas, y así de esta manera permitir al adepto enfrentarse sin riesgos con la realidad de sí mismos y de sus posibilidades de desarrollo. No se confunda, estos sencillos cuentos al parecer asequibles e infantiles están destinados a reestructurar la mente del que los lee, hasta puntos insospechados.



La Historia habla de una anciana que había sido famosa durante treinta años por el sabor delicioso de sus tartas de albaricoque. Todo el mundo en kilómetros a la redonda había escuchado hablar de las deliciosas tartas y las comían, no sin hacer comentarios respecto a su inigualable y delicioso sabor. En el curso de los años, cientos de personas le asediaron pidiéndole la receta.

Ella, la anciana de las deliciosas tartas, continuó haciendo tartas todos los años, y así durante muchos años, durante la estación de los albaricoques; distribuía las tartas con gusto sin distinguir razas o credos, ni posiciones sociales, a diestra y siniestra, pero siempre guardando en secreto su receta. Un día, temiendo que la anciana mujer muriera repentinamente sin haber transmitido el secreto de sus tartas, el Gran Califa de Afganistán – que también era ambicioso al mismo tiempo que amante de las tartas de albaricoque – ofreció una recompensa de cien monedas de oro por su secreto.

No pudo encontrar a nadie que cocinase tartas como la anciana, aunque una gran multitud de gente solicitase la cuantiosa recompensa, pretendiendo que podía hacerlo. Finalmente, sin embargo, se sorprendió al encontrar a la enigmática anciana mujer a su puerta, ofreciendo vender la famosa receta.

Pensé que nunca se la daría a nadie – balbuceó el poderoso Califa.

Ah, primero debía encontrar un signo de sinceridad – dijo la anciana.

Pero, ¿Cómo sabes que soy sincero? – preguntó el Califa.

Tú – dijo la extraña anciana – eres un hombre que ama el oro. Ahora que estás dispuesto a despenderme de una parte de él, muestra al menos, mediante tu propio patrón de ambicioso, que eres sincero. Esto es lo más cercano a la verdadera sinceridad que, según parece, podemos llegar a este punto. De modo que te daré el Secreto.

El Califa se sentía encantado. Tomó lápiz y un trozo de papel y pidió a la mujer que dictase la receta. No necesitas lápiz ni papel – dijo ella –, ya que no hay mucho que decir. Recojo albaricoques gratis, de los árboles de la gente caritativa. Luego añado agua y un poco de miel; y eso es todo lo que hay que decir.

¡Pero así es como todos los demás hacen tartas de albaricoque en todo el Califato de Afganistán! – Exclamó el Califa –. Ciertamente no te voy a dar cien monedas de oro por decirme eso.

Tómalo o déjalo – dijo la mujer.

No tiene sentido alguno – dijo el avaro Califa –, pero si el secreto no está en los ingredientes, debes decirme ¿Cómo la haces? Debe de encontrarse en la elaboración de la costra de masa de la tarta, o en los tiempos de horneo.

La anciana mujer sonrió.

DESDE EL REINO METAFORICO ...

La historia de las tartas perfectas de albaricoque

Cuento tradicional sufí

No lo hago en modo alguno. Me acerco al panadero del pueblo y le pido algo de masa común pastelera que él haya amasado, cubro el plato con la pasta y le pido que lo ponga en el horno junto con el pan que hornea, y así es como se hace.

Pero debe de haber algo especial en las tartas – dijo el Califa –, y quiero saber lo que es. Muy bien – dijo ella, sígueme y haz exactamente lo que hago y veremos cómo te las arreglas. Descubrirás si eres capaz de captar lo que es el Secreto de la fabricación de tartas de albaricoque.

Fueron juntos de excursión muy temprano por las huertas comunes de la localidad de albaricoques.

La anciana, como es costumbre en esas partes, fue admitida libremente, mientras que el avaro Califa pagaba con monedas de cobre y plata a los dueños de las huertas para que le trajeran en unas cestas los frutos de albaricoque que tenían previamente almacenados. Mientras que la anciana recogía por sí misma los frutos.

Todo siempre bajo la mirada observante del Califa, ambos hicieron por separado unas mermeladas con miel y albaricoque. Luego llevaron sus platos al panadero, e hicieron que les pusiese la masa común pastelera encima de las tartas. Luego se dispusieron a esperar hasta que éstas estuviesen listas. Cuando las tartas estuvieron horneadas y se enfriaron, las probaron. La tarta de la anciana era deliciosa. Pero la tarta hecha por el Califa era sencillamente muy ordinaria.

El Califa meneó la cabeza, muy perplejo, y luego comenzó a injuriar a la anciana, la llamó hechicera e impostora por haber introducido una pócima secreta a sus tartas, el Califa mientras devoraba una tarta de la anciana, expresó: el sabor de tus tartas me tiene hechizado anciana – dijo el Califa – eres una necia por no transmitirme el secreto – y la tachó de bruja en contacto con poderes malignos. Una vez que el Califa de Afganistán quedó exhausto por comer tantas tartas y se sentó en un banco en el exterior de la panadería, la anciana sonrió una vez más.

Después de tus resoplidos y tú enojo, tras tus aires de superioridad y vana confianza en el poder del dinero, tras todo ese absurdo arraigado en tu sucio corazón – dijo ella – , te diré dónde te has equivocado.

Como habrás observado, a mí; una persona pobre, se me permitió recoger tanta fruta como desease en esos huertos. En reconocimiento a esto, nunca he tomado la fruta madura y perfecta para mis tartas, ya que el dueño de la huerta tiene derecho a conservar la mejor fruta de la temporada, de modo que pueda venderla para mantener a su familia. Así que siempre he cogido albaricoques dañados que no estaban maduros aún y los demasiado maduros, mezclándolos en mis tartas. Éste es el secreto de su maravilloso sabor. Tú, por tu parte, codicias tanto la perfección y las ganancias que, como todos los demás que han buscado mi secreto, tomas siempre la fruta más atractiva. El resultado fueron tartas de albaricoque ordinarias.

Con estas palabras guardó las bolsas de monedas de oro en un cinturón y siguió la anciana su camino. La codicia, la ansiedad y la compulsión por obtener los secretos del sufismo con suposiciones profanas, visible en las reacciones de muchos buscadores, originan insuficiencias de todo tipo, levantan barreras a la comprensión y ciegan a la gente respecto a cosas que son perfectamente obvias para quienes saben abordar las enseñanzas divinas de una manera más sencilla.

Cuento tradicional Sufí