

México D.F. a 25 de Junio del 2014

DR. FELIPE MARTÍNEZ ARRONTE
PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN
MEXICANA DE TANATOLOGÍA, A.C.
PRESENTE.

Por medio de la presente le informo que revisé y aprobé la tesina
que presentaron:

Marina Martínez Carballo

Leticia Guadalupe Montoya Nava

Generación 2013 – 2014

No eres tú, soy yo

Roberto F. Peña Rico

Atentamente

Director de la Tesina

DEDICATORIAS

Leticia

A mis amadas hijas:

Ariana, naciste siendo una guerrera, gracias por iniciarme en la vida de la maternidad, con gran fortaleza; demostrando que con amor, fe y cuidados hoy ya eres una mujercita que ha emprendido un camino independiente; pero sé que será lleno de éxitos, te amo.

Natalia, por tu enseñanza a vivir y disfrutar, gracias por existir, sigue hacia adelante en busca del éxito, gracias por tu ejemplo y por ese carácter chispa. Te amo.

A **Ricardo** mi amado esposo, compañero incondicional, por su apoyo y entusiasmo, siempre dispuesto, compartiendo mis nuevas experiencias.

A mi **madre** y **hermanos** por ser parte de mi vida en la familia y en todos los momentos de mi existencia.

A todos mis **amigos** y **amigas** que Dios ha puesto en mi camino y me ha bendecido con su cariño.

+Hermana **Martha** tuviste que partir, pero a través de mis proyectos, como éste sé que tú trasciendes. Gracias a la Tanatología hoy puedo decirte:

**ADIOS MARTHA MUJER Y HERMANA BIENVENIDA MARTHA
ESPIRITU**

A mis **profesores** de la asociación que compartieron conmigo su tiempo y sus conocimientos, por enseñarme que la muerte es

donde comienza la vida, es ese capullo que un día se convierte en mariposa y vuela donde el Padre.

Y en especial a **Dios**, mi creador mi padre, el amor incondicional y perfecto que existe dentro de mí, y me hace un ser humano amado para dar y recibir de la vida y de los demás lo que sea su voluntad.

¡¡¡¡Gracias Señor!!!!

DEDICATORIAS

Marina

A **Dios**

Por permitirme concluir este diplomado. Gracias por enseñarme que la FE te mantiene viva, por enseñarme a reír en lugar de llorar, a amar en lugar de odiar, en aceptar en lugar de criticar, en perdonar, en levantarme cuando he tropezado...Gracias por estar a mi lado, cuando más lo he necesitado...Te amo.

Mami

Tú fuiste mi inspiración para este diplomado y mi compromiso es amarte, acompañarte y demostrarte todo mi amor hasta el día que te encuentres con el Señor.

A mis **hermanos** y sobrinos

Manolo, Marité, Mary Cely, Rocío, José, Manolito, Fer, José Luis, Fran, Antonio, María, Amaya y Santiago. Por su apoyo y ánimos para continuar. Esperando dar testimonio de lo aprendido. Con todo mi cariño a ustedes que son parte importante de mi vida.....los quiero por siempre!!!

A **Letty**

Por esta vivencia y sueño que iniciamos, compartiendo alegrías, tristezas, aprendizajes...y que hoy concluimos con tanta alegría.

A todos mis **maestros** del diplomado en Tanatología, en forma muy especial a un gran maestro y asesor de tesina **Roberto F. Peña Rico** por lo aprendido en el módulo “El amor y el Perdón”, por todo su asesoramiento y grandes consejos....Mil gracias Roberto

ÍNDICE

Algunas Teorías del Amor	6
Justificación	7
Objetivo	8
Introducción	9
Capítulo I	
No Control, No Complacer, aprender a Decir NO	11
Capítulo II	
Transformación y Consuelo	14
Capítulo III	
El Valor Del Amor	17
Capítulo IV	
¿Necesitas Amar o Depender?	24
Capítulo V	
Curación Física y Emocional de Nuestros Miedos y Culpas	27
Capítulo VI	
La Pesadilla del Resentimiento y La Magia Del Perdón	30
Capítulo VII	
Después de un tiempo – Jorge Luis Borgues	37
Como amar a los adultos mayores – Anónimo	38
Bibliografía	39

ALGUNAS TEORIAS DEL AMOR

“Todas las teorías y toda la ciencia del mundo, no pueden ayudar a nadie tanto como un ser humano que no teme abrir su corazón a otro”.

Elizabeth Kubler Ross

“Por muy larga que sea la tormenta, el sol siempre vuelve a brillar entre las nubes”.

Khalil Gibrán

“Ama y haz lo que quieras. Si callas, callarás con amor; si gritas, gritarás con amor; si corriges, corregirás con amor; **si perdonas, perdonarás con amor**”.

San Agustín

“No amar por temor a sufrir es como no vivir por temor a morir”.

Ernesto Mayo

JUSTIFICACIÓN

Ha sido fácil observar hoy en día, que la mayoría de las personas han perdido el conocimiento, al valor del amor, y la fe, o tienen una fe pobre; por lo tanto sin fe no hay amor, y sin amor no hay fe; ni en uno mismo ni en los demás. Una gran parte viven una religiosidad sin espiritualidad y pocas tienen una espiritualidad con amor a Dios y al prójimo que se traduzca en vida diaria, y más aún en acciones.

La espiritualidad de la persona casi se ha extinguido, la religión tal vez sí la hay pero no se practica con un estilo de vida casi ateo (ausencia de amor).

Por otra parte, cuando a las personas les toca vivir alguna pérdida, una enfermedad o la muerte de algún ser querido, su actitud se manifiesta por medio de pensamientos y sentimientos negativos, en los que creen que lo que sucede es un castigo de Dios; por sus pecados y sus malas acciones. Se derrumban emocionalmente ante el no poder superar sus pérdidas. (Pueden ser también materiales, divorcio, empleo, etc.)

El motivo por el cual piensan o sienten así, es porque las personas día con día se van alejando de sus raíces religiosas, muchas veces por modas, por el que dirán, porque no creen en lo que les compromete, etc.

Pero la raíz de este problema es un gran vacío espiritual, una perfecta ignorancia del amor de Dios, ese Padre incondicional que nos hizo a su imagen y semejanza y que a pesar de nuestra ceguera, y nuestra sordera, siempre está, para amarnos y perdonarnos.

¡Dios es amor y perdón!

OBJETIVO

El amor es un concepto universal relacionado con la afinidad entre los seres humanos, es creador de emociones, experiencias y actitudes, extremadamente poderosas.

Por medio del amor se puede lograr mucho, como es en el apoyo tanatológico a un enfermo terminal, al igual que a los familiares y seres queridos. Cultivar un sentimiento íntimo y afectuoso hacia los demás aporta automáticamente paz a nuestra mente. Esto contribuye a eliminar los temores y las inseguridades que podamos tener, proporcionándonos la fuerza necesaria para afrontar cualquier obstáculo que podamos hallar en el camino como tanatólogos.

Se trata de llevarlos a encontrar la razón del amor y el perdón aprendiendo a vivir en el hoy con esperanza, con una nueva perspectiva hacia la vida, y con actitudes positivas, y así alcanzar un mayor grado de serenidad interior

Hay que concentrarse en la persona, no en la enfermedad, siempre dispuestos a escuchar, pues el enfermo necesita desahogarse, dar rienda suelta a sus sentimientos y emociones. Expresar con total franqueza; lo que le preocupa o le duele, como estar separado o peleado con algún familiar a ser querido, por lo que es importante ayudarlo a buscar ese encuentro que le permita cerrar círculos, y facilitarle el camino para **descubrir la magia del amor y el perdón antes de partir.**

Llenos de Su amor podemos sobrellevar bien el dolor, disipar el temor, perdonar libremente, evitar la contención, renovar la fortaleza y bendecir y ayudar a los demás.

INTRODUCCIÓN

No eres Tú, soy Yo

Algunas reflexiones desde la Tanatología

Sobre el Amor y el Perdón

Sentirnos culpables es un acto de DESESPERANZA.

Quando sentimos culpa, lo primero que hay que hacer, es analizar qué siento, cómo siento, por qué siento; qué me provoca esta culpa.

Si desde la infancia has ido creciendo con culpa, y aparte de todo te la creíste, entonces sientes que eres culpable no solo de tus problemas, sino de los de los demás.

Hay que buscar, en qué etapa de tu vida, qué o quién lo origino.

Escuchar tu interior para poder identificar el mal, (dolor, abandono, soledad, tristeza, ira, no aceptación, etc.), si fuiste víctima del abuso de alguien o simplemente de las circunstancias, tratar de lograr conocer los pensamientos, sentimientos y resentimientos; buscando convertirlos en amor y en perdón.

Descubrir el ser humano que eres mediante un proceso de aprendizaje y aceptación, corriendo el riesgo de equivocarte, y tal vez caer las veces que sea necesarias, y levantarte, siempre con la conciencia de cuál es el origen de lo que me pasa y aprender a entender que la **culpa no existe**.

Culparnos a nosotros mismos es un mecanismo de SUPERVIVENCIA.

Mientras no se inicia el proceso de analizar, que algo dentro de ti está mal, no podrás sentirte bien en ningún lugar, ni con ninguna relación familiar, amorosa, laboral, etc. Hay que identificar que la vida no es supervivencia, sino vivirla con dignidad y conciencia, de que puedes equivocarte y también aceptar lo que es para encontrarte contigo mismo, y darte cuenta que el amor debe ser con respeto, confianza e interés. **SER Y DEJAR SER.**

Con el tiempo las conductas de supervivencia se van convirtiendo en hábitos, y eso es todo lo que sabemos hacer.

Las conductas de supervivencia que convertimos en malos hábitos, nos van dañando y sumiendo en mentiras, en dolor; nos vamos metiendo en una maraña de confusiones, donde se pierde el sentido de la realidad del aquí y ahora. Has dejado pasar parte de tu vida preocupándote por lo que no podías controlar.

Inconscientemente en el camino de nuestra vida buscamos relacionarnos con personas que tienen cierta similitud con los problemas de un ser querido cercano, (madre, padre, esposo, hermanos, etc.), buscando cargar y controlar los problemas de los demás, creyendo que lo podemos solucionar, y así formamos una codependencia.

Ahora nos damos cuenta que necesitamos aprender a dejar que los demás se ocupen de sus propios problemas, y tu ocuparte de los tuyos. Primero trata de encontrarte con respeto, aceptación y amor, haciéndote responsable de ti (actos, pensamientos, sentimientos, resentimientos, impulsos, y errores). No podemos ayudar ni resolver problemas de los demás, cuando en nuestro interior hay un caos de confusiones y culpas que no nos corresponden.

Capítulo I

No control, No Complacer, Aprender a decir NO.

La mayor parte de nuestra vida nos la pasamos diciendo SI, cuando lo realmente lo que querías decir es NO. Esto debido a la búsqueda de agradar a los demás, sin importar YO, que quiero; y lo haces buscando la aceptación por miedo a sentir culpa, rechazo, abandono, o motivo de crítica; y este vacío te puede llevar a la frustración y a la desesperanza causando enfermedad en tu mente y cuerpo.

Aprender a escuchar tu interior y a decir NO , es una forma de auto respeto y crecimiento interior que te llevará a una mejor relación contigo y con los demás. Incluye esta palabra en tu vocabulario y aplícala cuando sea necesario; con amor respeto, sin egoísmo y evitando lastimar; simplemente escúchate y expresa tu voluntad y deseo.

Darte cuenta de lo que sientes: si estás triste, enojado, si quieres llorar; entonces aprender a registrar tus emociones y así evitar caer en la enfermedad o peor aún explotar en ira. Hacer un ejercicio de introspección y preguntarte (qué estoy sintiendo? por qué me siento así? qué quiero hacer? a dónde voy?) .

Hay que pisar el freno PARAR

Darte cuenta de que eres, existes y vives; **que te amas que te necesitas con tus:**

- Habilidades
- Limitaciones
- Capacidades
- Características
- Destrezas

Soltar el Miedo y el Control

El centro de control está en ti, sin preocuparte por la aprobación o la aceptación de los demás y así estarás fortalecido, listo para aceptar LO QUE ES; encontrando el amor.

Una vez encontrado el amor podrás aceptar a los demás como son, iniciando el proceso de aprendizaje del verdadero amor, verás que no sientes esa necesidad de encargarte de los demás para que te quieran, ni sentirte atado, pues ya no hay la confusión del amor con el control y poco a poco, se va superando ese miedo que no te permitía ver con claridad la luz de la esperanza y un nuevo amanecer.

El camino que me llevará a descubrir el VERDADERO AMOR.

Todos los días buscar un espacio y darte el tiempo, empezando con algunos minutos, que después se conviertan en una hora o dos; guardar silencio y pensar cómo te encuentras hoy, como te sientes, cuales son los sentimientos, pensamientos; escuchar tu silencio interior, y si estás feliz, reír, si estas triste y tienes ganas de llorar, hazlo; háblale al Padre, orar, medita; o simplemente guardar silencio. Un espacio contigo mismo.

Otro paso a seguir es vigilar tu forma de expresarte, cuidar el tono de voz y analizar el de los demás.

En ocasiones nos sentimos agredidos o juzgados de parte de la otra persona, y reaccionamos diciendo ¡no me grites!, ¡me molestas!, ¡me lastimas!, etc. Pero no nos damos cuenta de cómo nos dirigimos al otro, pues la mirada, el tono de voz o el lenguaje corporal, pueden decir un mensaje muy diferente al cual tú pretendes transmitir.

Usa un listón dorado para envolver cada día.

Comunícate con Dios en la mañana en la noche (y ten frecuente como sea necesario).

Orar es platicar

Meditar es escuchar

**Bendice cada día tomándote el tiempo de envolverlo en un
listón dorado de oración y meditación**

Capítulo II

Transformación y Consuelo.

La mente humana se compone de impulsos, de energía e información que en un momento dado pueden generar (salud o enfermedad, problemas o armonía, infierno o paraíso, angustia o tranquilidad), todo depende de qué tipo de energía fluye, pues existe la energía negativa y la positiva.

De estas energías surgen las emociones, pensamientos y sentimientos. **Las emociones:** dentro de lo afectivo sin saber por qué, quieres llorar, gritar, golpear, etc. **Los sentimientos:** cuando te das cuenta y puedes identificar si estas triste o enojado, la causa por qué este estado emocional afectivo. **Los pensamientos:** son los recuerdos que vienen a tu mente o imágenes que dejaron huella en tu vida afectiva o mental; por lo tanto la calidad de tus emociones y sentimientos, es aquí donde se instala **el resentimiento**, que una vez que se ha vivido todo un proceso para llegar al perdón éste entra con un impacto de consuelo y transformación.

El resentimiento es el veneno que contamina el alma y el espíritu, en cambio el perdón, es la magia que te impulsa a vivir el hoy, día a día, con paz y armonía interior.

Empecemos por tratar de diferenciar estas dos energías que nos van a servir como material de construcción o destrucción de nuestra vida:

Primer paso: Escucha a tu corazón, lo que siente, pensamientos, acciones, etc. Pensando que nuestros sentimientos son de odio, desamor, resentimiento; entonces somos presos de nuestros miedos y angustias; ejemplo: un bebé desde el momento de ser concebido, es receptor de energías, emociones, y sentimientos; si estos son negativos recibe rechazo, desamor, alcoholismo, drogas, miedo recriminaciones; entonces su vida en general será un infierno y muerte, vivirá repitiendo patrones y formando una codependencia, siendo un neurótico que existe pero no vive.

Estas actitudes te llevan al desprecio por ti y tus semejantes, desprecio por la vida, y en la mayoría de las veces desprecio a Dios, te enojas con Él, lo culpas de tu desamor soledad y de tu frustración.

Cuando en tu vida cometes errores, aprendes de ellos, y te sirven para darte cuenta que hay la posibilidad de cambiar y ser mejor, aprendes a comprender a tus semejantes en lugar de atacarlos o juzgarlos, empiezas a crecer y trascender. Aprendes a evitar voltear a ver el ayer que algún día te dañó, causando el infierno del resentimiento y contaminando tú hoy, tú construcción de hoy; por lo tanto el resentimiento no puede vivir el hoy.

El resentimiento nos lleva a sufrir enfermedades físicas y mentales inagotables, es para el alma lo que el agua del mar salado es para la sed. Nada ni nadie vale la pena para estar resentido con la vida con tus semejantes, con Dios o peor aún contigo mismo.

Es muy importante concientizarnos que el ayer fue, tuvo su tiempo pero ya nos es más; el mañana aún no llega, y no sabemos si habrá un mañana, pero lo que sí tenemos seguro y nos pertenece es el presente, el hoy que mejor momento para ir en busca de la presencia de Dios, un buen momento para comenzar.

Cada experiencia, cada error se convierte en aprendizaje, ya no más tortura ni infierno, ni dolor, ni soledad. Es hora de ponerse cara a cara con la vida frente a Dios, entonces fluye de tus labios un ¡gracias a Dios y a la vida! Porque existo.

Tu mente está llena de energía positiva cuando tus pensamientos son positivos y llenos de amor genuino. Descubres que sentir amor, es dejar de sentir culpa, es entender a los demás con los ojos de alma, con los que Dios en su infinito amor, nos mira.

Mirando con los ojos del alma, aprecias el amanecer de cada día, la luz del sol; te das cuenta que respiras, puedes observar los árboles y las flores, escuchar el canto de los pájaros y te das cuenta, que esto es vida, es amor. Y ves que el tiempo que perdiste lamentándote, te negaste la oportunidad de disfrutar de estas maravillas de nuestro Dios; esto es el verdadero significado del amor.

Somos capaces de amor, de respirar, de vivir, de saber que estás vivo, de vivir y aceptar a los demás, respetando y amándolos como son. Aprender a ser tú mismo, asumiendo con responsabilidad tu nueva vida, viviendo solo la tuya y no la de los demás.

Capítulo III

El Valor del Amor.

Amor sentimiento intenso del ser humano que, partiendo de su propia insuficiencia, necesita y busca el encuentro y unión con otro ser. Sentimiento hacia otra persona que naturalmente y que procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegría y da energía para convivir, comunicarnos y crear. Sentimiento de afecto, inclinación y entrega a alguien o algo

El amor.

A lo largo del tiempo se ha tratado de definir al amor; cosa que no es fácil, sin embargo es un sentimiento universal pero con muchas formas, caras, facetas, etc., y se vive en diferentes relaciones.

Todos alguna vez lo hemos sentido, gozado y sufrido; es el sentimiento más deseado, y es parte de nuestra esencia.

Es muy importante tomar en cuenta que el valor del amor, es tener como ideal el bien común, el perfeccionamiento propio de los demás. El amor se piensa, incluso puede sonarnos a discurso religioso, pero sin embargo es necesario pensarlo como el referente más general que nos permite tomar decisiones, es la base de como actuamos, cuando se le considera y también cuando no se le toma en cuenta.

Encaminarse al bien individual y de la humanidad es tratar a cada quien como nos gustaría ser tratados, con amor y respeto. El amor es el único que estima la esencia del bien y del mal en nuestra conciencia; nos permite tomar decisiones tomando en cuenta lo físico (lo que se ve) y lo espiritual (lo que no se ve).

El amor es transitar sin rencores, perdonando nuestros propios errores y las fallas de los demás. El amor nos sitúa en dirección al mayor bien y el menor mal posible.

La venganza, el engaño los sentimientos de culpa y el sufrimiento que nos causamos a nosotros mismos, y que podemos provocar

en los demás son decisiones que no se apegan a la bondad y al valor del amor.

Algunas sugerencias para ir descubriendo el amor

- 1) Vivir tratando de ser feliz
- 2) Ser consciente de hacer el bien, sin causar daño alguno a las personas ni a la naturaleza (respeto)
- 3) Dar reconocimiento a los que actúan bien, sin aprovecharte, ni engañar a nadie.
- 4) Apreciar el interés propio, pero respetando los intereses y derechos de los demás.
- 5) Dar sin esperar pago alguno.

Se puede considerar también como un estado de la mente y el alma identificada en algunas religiones con Dios mismo, o con la fuerza que mantiene

El solo hecho de tener el sentimiento del amor, enriquece tu vida, pero ahora se trata de llevarlo a su máximo alcance. La mejor forma de lograrlo es con acciones concretas. Si tienes amor por tus padres, exprésalo con palabras y acciones que los ayuden a estar mejor. Si sientes amor por tus hermanos, comparte con ellos todo lo que tengas. Si tienes cariño por tus amigos practica con ellos la tolerancia y la generosidad. Cuando expresas tu amor con estas acciones la recompensa es inmediata. Por un lado puedes ver que impulsa la felicidad y el bienestar de tus seres amados. Por otro, tu relación con ellos se vuelve cada vez más fuerte.

Entonces puede hablarse de un amor correspondido: las otras personas estarán dispuestas a hacer por ti lo que tú hiciste por ellas, y todos juntos tendrán mayor poder para conquistar metas y proyectos. De esta forma el amor y el cariño son fuentes de energía y crecimiento que permiten a las personas obtener su máximo desarrollo, disfrutar todo lo bueno que ofrece la vida y aprender a manejar las dificultades.

Existen varios significados del amor, pero uno muy acertado consiste en que el amor es un concepto universal relacionado a la afinidad entre seres humanos. Es interpretado como un verdadero sentimiento relacionado con el afecto y el apego productor y propulsor de emociones, experiencias y actitudes. El

amor es tan complejo que se torna difícil de comprender ya que tales emociones pueden resultar ser extremadamente poderosas.

Es cierto que el amor encierra muchos conceptos, hay distintos tipos de amor y también las formas de expresarlo son diferentes. El amor es la inspiración total a cada acto consecuente para ser felices, y como un valor, es una fuerte inclinación emocional hacia una persona, es noble fuerza más dinámica que podemos tener para impulsarnos hacia cualquier clase de bien que conozcamos. Las personas somos sujetos con derecho a amar y a que nos amen tal como somos, no somos objetos de nadie y como sujetos somos dueños de nuestros propios actos, propietarios de sí mismos con la plena capacidad de controlarnos.

El amor no es una relación, es un estado del ser, tampoco es una dependencia, el amor no es deseo. Cuando se confunde al deseo, se vuelve motivo de sufrimiento. También es un valor supremo y en base a la amplitud de éste, existen diferentes tipos de amor.

El amor como sentimiento universal es uno de los sentimientos más maravillosos que el ser humano puede sentir y experimentar. Es intangible, sin embargo, provoca fuerza y un estado de paz, tranquilidad y alegría y por lo consiguiente un bienestar generalizado. El amor todo lo puede, todo lo aguanta, cuando hay amor hay esperanza, la perspectiva hacia la vida cambia, las actitudes se vuelven positivas recordando aquel momento o persona, con una sensación de felicidad circunstancial, cada detalle de los acontecimientos, causan placer tan solo el que pasen por nuestra mente; cada lugar, cada momento y cada cosa nos hace sentir el amor que vivimos. Gracias al amor tenemos el valor de afrontar cualquier obstáculo, somos capaces de perdonar, cuando hay amor no se ven los defectos ni los errores, solo se espera ansiosamente el momento para disfrutar a la persona o circunstancias, causales del amor que sentimos. Cada minuto se pasa como un relámpago, las horas se van tan rápido, que el tiempo parece no existir. No quisiéramos que el tiempo avanzara, para no deshacer aquellos momentos maravillosos.

El sentimiento del amor nos envuelve poniéndonos una venda en los ojos para no ver defectos y, se puede decir que hace que nos enajenemos de la realidad viviendo un sueño con cosas fascinantes, y eso hace que se logre el verdadero disfrute en cada

acción manifestada, se vuelve fuerza cuando el amor resulta verdadero, cuidamos cada detalle para que no se esfume de nuestra vida. El amor lo hacemos tan preciado que lo aquilatamos como el elemento más valioso que existe. El amor nos envuelve con su magia poderosa para dejarnos llevar por él como el viento a una pluma, nos levanta para vivir y nos da la fortaleza y fuerza para lograr ser felices. Nos abraza con su dulzura y su ternura removiendo hasta el más oculto de los sentimientos, formándonos una coraza para que nada ni nadie atente contra él.

Sin embargo cuando el amor se apodera de nosotros con tanta fuerza, si no se fortalece, el amor termina por desaparecer de nuestra vida, para regresar a nosotros en otro tiempo inesperado. No se sabe el momento en que volverá a presentarse y más aún, cuando se le ha lacerado.

No obstante, el valor del amor es generoso y nos da la oportunidad de volver a buscarlo y traerlo de vuelta a nuestra vida, sólo el tiempo es el único que nos llevará hacia él. Es el que se encarga de poner en nuestro camino por la vida otra persona capaz de cuidar y consentir el amor. Cuando uno menos se los espera, la vida nos tiene preparada una sorpresa que nos hará olvidar el pasado. Llegará a nosotros una nueva persona o acontecimiento capaces de revivir, ese sentimiento tan maravilloso que el amor.

Sin duda que el amor se tornará más fuerte y se adherirá a nosotros con tal fuerza con la que llegó, esperando que lo procuremos, consintamos y le demos su lugar en nuestra mente y corazón con él se merece; para provocar los tan esperados momentos inimaginables.

No olvidando que cuando el amor queda lacerado, el mismo, no quiere saber nunca más de la persona y los momentos que lo lastimaron, dejando en él heridas que solo el tiempo podrá sanar. Sin embargo para que llegue el saneamiento a ese amor lastimado, sólo el tiempo podrá hacer, y se encargará de traer a nuestra vida a una nueva persona que sí lo sepa valorar, procurar y cuidar para hacerlo renacer.

Pues bien, es así como cada persona tiene la libertad de escoger y acoger a su vida ese hermoso valor del amor, que conlleve al

goce y disfrute total de los momentos mágicos que se presentan en nuestra vida.

El ser humano necesita el amor para poder vivir. Si no existe el amor en nuestras vidas, no hay nada, si uno no es capaz de amarse a sí mismo, no puede amar ni a los demás. Porque cuando uno está acostumbrado a recibir amor, uno se enriquece y se fortalece para vivir nuestra vida y ser feliz de la mejor manera posible. De uno depende, que tanto se hospede en nuestra mente y corazón. Si es a corto, a mediano, o a largo plazo, de tal suerte que sirva de motor para alcanzar nuestros objetivos por convicción y no por obligación.

Tener el deseo de amar de verdad consiste, en siempre ir en busca de un nuevo amor que sea capaz de hacernos vibrar de emoción y de placer, haciéndonos desbordar todo lo que podemos brindarle al amor. De tal suerte, que cuando el amor que ha sido lastimado éste, procurará no darle cabida a esa persona que no lo supo valorar y tratar con delicadeza, queda hermético e incluso radical, para darle la bienvenida a un nuevo ser que de verdad quiera atesorarlo en su mente y corazón y que vuelva a formar parte de su vida.

En lo personal considero que el amor no es una fábula y no es historia ridícula, el amor si existe y existirá siempre que nosotros queramos buscarle un lugar en nuestras vidas de una forma o de otra. Aunque lamentablemente el amor nunca llega para quedarse, reitero que se va cuando se siente agredido y lastimado. Depende de uno, cuánto tiempo se quede en nuestro corazón. Es inevitable hacer que se quede cuando es amenazado y golpeado, pero regresará un nuevo amor tarde o temprano, eso, depende de nosotros mismos, de cómo y con quien lo encontramos. No obstante, para que el amor se hospede en nuestro corazón mucho tiempo, necesitará la sincera entrega, respeto comprensión y confianza, además de la lealtad para quedarse. Por desgracia, si no hay nada de eso, resultará en vano pedirle que se quede, ya que las actitudes negativas y el comportamiento cruel basado en la desconfianza y la deslealtad bastarán para que se desvanezca simplemente.

El amor hay que llevarlo de la mano, cultivarlo y protegerlo para que sea fuerte y así poder disfrutar de sus efectos. Es necesario

enriquecerlo siempre a base de muestras de afecto, como caricias, besos, abrazos y acercamientos sinceros, procurando únicamente bienestar. Bastará desear fervientemente su llegada para que se hospede en nuestro corazón el mayor tiempo posible.

Finalmente, el amor es una fuerza que nos hace guerreros luchando por él en cada momento de nuestra vida, aunque, esto implique traspasar barreras y obstáculos para aferrarse y adherirse a él para ser felices. Y aunque, también ciega y nos hace ver cosas que no son, ocasionando dolor y angustia; es su poder y su magia que nos hará sentir la paz que necesitamos, aunque nos haga disfrutar una felicidad circunstancial, si sabemos luchar por el amor en tiempos difíciles.

Amor de Dios.

Hemos sido llamados a participar de la vida, del universo, de la vida divina. Por amor brilla la primavera, por amor nacen la flores, por amor se mueven los animales, por amor camina y existe la humanidad. El amor con la luz y la vida, es el fin mismo del hombre; y en esto, se identifica con Dios.

Si miramos dentro de nosotros mismos podemos advertir que el amor es un misterio que no se sabe definir con precisión, así mismo ocurre con el misterio de Dios.

Muchos seres humanos no conocen a Dios como un Padre amoroso. No piensan en Él como alguien a quien amar y en quien confiar; alguien digno de fidelidad y entrega absoluta.

La mayoría anhelan conocer a Dios personalmente, pero se lo imaginan como un ser remoto e impersonal que puede ser conocido. Otros se aferran a la idea equivocada de Él sentado en el cielo, vestido con una túnica blanca, y buscando la oportunidad de castigar al que cometa el más mínimo error.

Esta es la visión que se tiene de Dios, pero en realidad Él no es así. Es un Padre amoroso que continuamente está buscando al hombre para abrazarlo y cubrirlo de su amor, le brinda instrucciones sabias que, si las sigue evitará el sufrimiento, o lo

vivirá con amor y fortaleza y sabiduría; busca restaurar al que ha caído, sanar al herido.

La diferencia básica entre el amor de Dios y el hombre, es que Dios ama a los enemigos, la humanidad entera, y no espera recompensa, es decir no necesita ser amado antes, sino que ama por naturaleza, porque el poder de Su amor es mayor que todo sentimiento que conocemos, y Su benignidad nos guía al arrepentimiento. Dios sabe cuál es el resultado en nuestras almas para la eternidad y le ha merecido y le merece la pena la gran batalla por nosotros, por sus hijos. Un buen padre lucha por sus hijos en el mundo, ¿Cómo no lucharía nuestro Padre por nosotros para la eternidad?

El amor de Dios es tan fuerte hacia nosotros, que ha dado a su Hijo Unigénito entregándole en la cruz para morir en nuestro lugar, por nuestro pecado o error, debido a nuestra desobediencia a Dios, esto es que queremos que Dios sea como cada uno de nosotros lo desea en lugar de hacer su palabra.

Como dice Jesucristo:

Yo soy el camino, la verdad y la vida, en que viene a mí, ira al Padre. Por lo tanto **el que hace la voluntad de Dios permanece para siempre.**

Capítulo IV

¿Necesitas Amar o Depender?

Alguna vez hemos sentido una gran necesidad afectiva, y sin darnos cuenta atentamos contra nuestro tesoro máspreciado que es nuestra dignidad. Perdiendo todo valor, respecto, sentido; con tal de conseguir un poco de afecto.

Tenemos que empezar por tratar de ver con claridad y entender el significado y lo esencial que es el **autorrespeto y la dignidad**. Una vez que tenemos claro estos dos conceptos, sabremos cuando defendernos y cuando no “el merecer no es idolatría sino dignidad”

Para que una relación amorosa funcione, debe haber un buen equilibrio ejemplo:

Si en una relación uno de los dos invierte más, (amor atención, afecto, etc.), pero también necesita recibir cierto reconocimiento, entonces estamos ante una persona que demanda afecto. O cuando una persona da todo su tiempo, y casi casi su vida, pero no cree merecer afecto, entonces la sumisión está presente. Por lo tanto resulta tan dañina la relación para el que demanda afecto, como para la sumisa que acepta lo que le den.

Hay que tratar de buscar el balance en la relación, pues la desigualdad en la convivencia afectiva, acaba por destruir cualquier vínculo.

Dar lo mejor de nosotros mismos en cualquier relación (pareja, amigo(a), familia, trabajo, etc.), abriendo el corazón y desnudando el alma, merecemos que se nos comprenda y valore. Pero sí en cambio recibes menosprecio, ignorancia, maltrato, etc.; sin reconocer el amor que estás dando, entonces date cuenta que estás en el lugar y con la persona equivocada.

Simplemente no te merece quien no te ama, y mucho menos aún quien te lastime. Y si alguien te hiere constantemente “sin mala intención” puede que te merezca pero no te conviene.

Vivir sometido al amor produce con el tiempo fastidio y un gran vacío, es como vivir en una esclavitud a cambio de obtener un poco de afecto o peor aún creemos que así es el amor quien te ama de lastima.

La humillación es la pérdida de la dignidad, y es utilizada por los enfermos afectivos. Esto depende del grado de deterioro personal, emocional y psicológico de la persona ya que cuando mayor sea el apego, más intenso será el comportamiento humillante. Entonces **el apego se confunde con amor o dependencia.**

En el amor no se pide, simplemente se da de una manera natural y espontánea; pero si no es así, entonces no implores amor donde no lo hay. No supliques pues cuando llegues a este grado de humillación, sigue el arrodillarte, hasta que en un momento dado hay quien ha llegado hasta el suicidio. Amar enriquece, el humillarte por amor en motivo de vergüenza

No permitas llegar a este extremo defiende tu dignidad y aprende a aceptar la realidad por dolorosa que sea, es más triste vivir en la fantasía pensando, yo voy a lograr que me ame, o que cambie cuando eso no va a suceder.

Otra forma de humillarse es dejar que abusen de ti, de tu buena fe; permitir que te manipulen, es asegurar tu fuente de apego. Por amor, afecto o miedo a la soledad, aceptas muchas cosas que van en contra de ti, de lo que realmente quieres, entonces pregúntate ¿es amor o dependencia?

“si acepto no me abandonará” entonces has perdido totalmente la voluntad y la dignidad

Por buscar agradar a los demás o a tu pareja, te olvidas de tus gustos y necesidades; nace un silencio disimulado, pensando en los deseos de los demás, tratando de alcanzar afecto y aceptación y viviendo sometido a los gustos y necesidades de todos sin pensar en los tuyos propios. Hay que buscar la manera de romper con el apego y recuperar tu dignidad.

Cuando una relación funciona o no, es cosa de dos; errores de los dos, cada quien aporta su parte: unos por defectos y otros por excesos.

Trata de iniciar el camino al verdadero amor, empezando por amarte, a ti respetándote y aceptándote, descubrirás cuantas cosas bellas y buenas hay dentro de ti. Verás que estas listo para dar y recibir con amor y libertad, todas las cosas buenas que la vida te da día a día, aprenderás a poner tus propios límites con asertividad para que nada ni nadie atropelle tu dignidad; entonces habrás descubierto la gran diferencia que hay entre **amar o depender**

Y si algún día te sientes solo, también es bueno aprender a disfrutar de esa soledad y de ese momento. Ya llegará lo que tenga que llegar, los tiempos de Dios no son los nuestros, hay que saber esperar con paciencia, fe y esperanza, pues siempre hay algo bueno que Dios tiene para nosotros.

Como iniciar una relación exitosa y con límites asertivos.

Tu pareja debe amarte y respetarte por encima de todo y sin excusas, **amor y respeto**; si estas dos cosas no se dan, entonces estás con la persona equivocada pues “no te merece quien te haga sufrir”.

El autorrespeto es una luz en la mitad de la oscuridad. Si la dignidad se encuentra activa y alerta, entonces el apego se diluye y pierde fuerza

Recuerda que el amor recíproco es aceptar que todos los seres humanos valen mucho incluyéndote tú mismo.

Aferrarte a un amor no correspondido, te hace cómplice de tu propia infelicidad.

Los principios no son negociables, defiende tus derechos y no permitas la humillación; esto te hará descubrir la libertad de amar.

Busca una nueva oportunidad de vida, un nuevo comienzo un nuevo amanecer. **“el Yo que vive y ama, el Yo que exige y merece respeto, el Yo humano, EL YO DIGNO”.**

Capítulo V

CURACIÓN FÍSICA Y EMOCIONAL

De Nuestros Miedos y Culpas.

La clave de la salud emocional:

- ⇒ Curar la angustia
- ⇒ El temor
- ⇒ La ira
- ⇒ Y la culpa resultantes de las heridas

Al tratar los daños emocionales que los modelos de psicología han tratado durante años. Por ejemplo la terapia freudiana tiende a tratar heridas del pasado, la terapia realista trata heridas actuales y la terapia racional emotiva busca aún el tratamiento de heridas futuras.

Freud se centra en las heridas psicosexuales, mientras que Adler se enfoca más en aquellas implicadas en la lucha del poder.

Los psicólogos saben que las respuestas inapropiadas a las heridas causan inestabilidad emocional, como la ansiedad y la depresión, neurosis fóbica o neurosis obsesiva compulsiva.

Ya sea que suframos de una neurosis o de temores comunes como el miedo a la gente, o a nuestros propios sentimientos, podemos empezar a curar esa área trabajando estas **cuatro emociones: ansiedad, miedo, ira y culpa**. Estos sentimientos como otras emociones, no son ni buenos ni malos en sí mismos.

Pero si se entierran estas emociones producen inestabilidad emocional, pero si se les “trabaja”, se obtiene la salud.

Los expertos encontraron que quienes las entierran pueden producir depresiones suicidas, pero cuando se trabajan, dan fortaleza para acercarse a los demás.

Trabajando a través de las cinco etapas: Negación, enojo, regateo, depresión y aceptación.....ANSIEDAD. MIEDO, IRA y CULPA

En la etapa de la negación, la ansiedad actúa como dolor, la angustia nos avisa de una sobrecarga emocional de temor, enojo y culpa.

Cuando se trabaja la ira y la culpa, no siempre sentimos que estamos progresando

La sanación de los recuerdos se trabaja mediante el enojo y la culpa, hasta que el temor y la ansiedad SANAN, llega la etapa de la aceptación.

CINCO ETAPAS según Elizabeth Kubler Ross	ANSIEDAD, TEMOR, ENOJO y CULPA
Etapa de negación	La ansiedad disminuye al ir siendo localizados los temores.
Etapa de enojo	Los temores que provienen del exterior, disminuyen al ir trabajando el enojo.
Etapa de regateo	El temor y el enojo se reducen al disminuir las condiciones puestas para otorgar el perdón.
Etapa de depresión	Los temores provenientes de factores internos aminoran al ir trabajando la culpa.

Etapa de aceptación	Lo que me llenó de temor y de ansiedad se convierte gradualmente en un don. Me dispongo más a crecer a partir de la ansiedad, temor, enojo y culpa futuros.
Cualquier etapa puede mostrarnos nuevos temores y nuevas angustias, lo que también puede transformarse en un don al trabajar el enojo y la culpa.	

Capítulo VI

La Pesadilla Del Resentimiento y La Magia Del Perdón.

Libérate de las cadenas y candados que generan los resentimientos

Seguramente has intentado perdonar. Parece que está de moda, y todo mundo dice: “perdona”, pero nadie te dice cómo.

La calidad de tus sentimientos, que bien pueden estar contaminados por el veneno del resentimiento o transformados por la magia del perdón, te impulsan a construir día a día, momento a momento, la realidad que en muchas ocasiones te disgusta o atemoriza.

Si tus pensamientos son de odio, resentimiento o desamor, tus obras y tu vida en general, serán de infierno, caos y destrucción. Si inyectas un poco de amor, de perdón en tu corazón, tus pensamientos y tus acciones serán de vida, de construcción y tendrán un sentido supremo que te impulsarán a conquistar las más grandes cimas de la dimensión humana.

Debemos entender el por qué es importante el cambio de sentimientos, eliminar el resentimiento y practicar día a día la magia del perdón, ya que de estos dependen la calidad de tus pensamientos y de tus acciones, y por lo tanto, la construcción de tu realidad material.

Existen ocasiones donde al entrar a algún lugar que te proporciona ansiedad, deseos de salirte, una sensación fea, de inestabilidad, o bien de paz, serenidad y deseos de permanecer más tiempo en ese lugar.

A veces sentimos estar solos, presos de nuestros miedos, angustias, resentimientos; precisamente por inconsciencia e ignorancia.

La energía emocional que da vida a la actividad mental en donde a través de pensamientos e imágenes puedes construir cielos o infernos, se transmite y se percibe como agradable o desagradable, y produce según el caso, alegría, felicidad, inspiración, amor, libertad o tristeza, depresión, apatía, desamor, rechazo, esclavitud emocional, mental.

¡Nunca busques en los demás, lo que se encuentra en ti!, céntrate de nuevo en ti. Para poder sanar, poder perdonar...

En la vida afectiva, el desamor que recibes o transmites, incluso desde el momento de la concepción, da origen a la energía negativa, a las tinieblas y la oscuridad de la mente. Cabe mencionar que el resentimiento está estrechamente vinculado con la noche, con la parte oscura de tu mente, y el perdón con el área de claridad, de luz, de amanecer.

Vivir alentado por energía negativa destructiva de tu propia mente, es existir, pero no vivir. Aquí caminas siempre sin encontrar, con las manos vacías y el corazón seco. Aquí de lo que pretendes escapar, te atrapa con cadenas y candados. Es increíble, pero si analizas un poco cómo estás viviendo tu vida, cómo vivimos la vida la mayor parte de los seres humanos, aquello que queremos tanto: la armonía, la paz, el amor, la abundancia y que son cualidades que por derecho nos corresponden, al no vivir alentados por la energía espiritual, la energía positiva de nuestra mente que alienta el amor, vivimos siempre del lado contrario de la vida, dándole la espalda al sol, luchando contra corriente; y buscando amor encontrando desamor, buscando compañía encontrando soledad.

Hay momentos que piensas que la vida la trae contigo, que Dios es un ser castigador, cruel, vengativo.

Resentimiento, como su nombre lo indica. ES VOLVER A SENTIR.

La energía negativa no es mala cuando se sabe utilizar, ya que es esa la que precisamente te permite, aprender de ella, voltear a tu historia voltear a tu ayer; es la forma de comparar el avance, los logros de cada hoy. Como lo dice la siguiente reflexión:

“Señor, no soy lo que quiero ser, seguramente no soy lo que debo ser, pero gracias, gracias infinitas, porque hoy por hoy, ya no soy lo que era ayer.”

Dios, en su infinita sabiduría, tiene mil y mil cualidades.

Simplemente acepta que Dios es mucho más grande que tú, que todos tus problemas juntos y que una mente finita, jamás, jamás podrá explicar, abarcar la mente infinita. Así podemos entender que Dios, entre sus múltiples cualidades, es también eternidad. Y ¿Qué es la eternidad? La eternidad es un eterno hoy. Para Dios es posible ver el pasado, el futuro y ver el hoy.

Hoy, que es un instante de eternidad. Hoy, momento que es posible sentir la presencia de la vida que fluye en ti y en mí, a raudales. Hoy, único momento y sentir la presencia de Dios, quien con los brazos extendidos te dice que todo está bien, que te dice a cada respiración que, independientemente de los errores cometidos, del infierno vivido éste es un buen momento para empezar. Este es tu hoy. El resentimiento no puede vivir el hoy. El resentimiento trae el ayer al hoy y lo contamina.

Cada experiencia, incluso cada error cuando aprende de él se transforma en “abono” en conocimientos para enriquecer tu hoy.

Para encontrarte resentido con la vida, con tus semejantes, con Dios o contigo mismo, valóralo en este momento. Ponlo en la balanza y pregúntate si vale la pena seguir cargando con ello. La alternativa es muy clara: **infierno o libertad, resentimiento o perdón.**

Piensa un momento acerca de lo que has logrado con ese resentimiento. Trae a tu mente a la persona que más dices odiar. ¿Qué ha sido de su vida? Quizá lo ignores. Lo más probable es que él esté tan campante, tan feliz, y el único amargado, resentido y frustrado, eres tú. Déjame decirte que el resentimiento es para el alma lo que el agua del mar es para la sed. La aviva más. El

resentimiento no aviva más que el dolor, el vacío, el sufrimiento y la soledad.

¿Vale la pena?, no tanto por la magnitud del daño, sino porque tú mereces ser feliz, porque mereces ser libre, has dado ya un gran paso. Date cuenta de que ningún hecho, ninguna inconciencia, ningún egoísmo, puede hacerte esclavo por siempre, ni atarte con cadenas ni candados de infiernos, de mentiras, de soledad, cuando tomas la decisión de cambiar.

¿Cómo dejar de resentir? Cristo Jesús nos dice: La verdad te hace libre.....Con el resentimiento no puedes vivir el hoy.

El primero paso para dejar de resentir es vivir tu hoy. Solo por hoy, solo por hoy proponte ser feliz; solo por hoy ve todo lo bueno que tienes, dejar de ver carencias y saldos rojos. Vive sólo tu hoy, que el ayer sea tu fuente de aprendizaje ya nunca más tu tortura, tu infierno, tu causa de dolor y soledad.

Cuando comienzas a vivir el hoy, hay un algo que se acomoda en el alma. Al vivir tu hoy, sólo tu hoy, sientes que si has logrado llegar hasta este momento, hasta este hoy maravilloso, es porque eres alguien especial.

La mejor “receta” para dejar de resentir, es que el resentimiento solo vive del ayer, se nutre del pasado y te angustia por el mañana...”vive tu hoy”.

El resentimiento te hace esclavo del ayer y te atemoriza por el mañana que aún no llega.

El resentimiento te ancla al ayer, porque te impide aprender de las experiencias, que es lo único que tenemos para evolucionar como seres humanos. Una persona resentida JAMÁS puede evolucionar, se queda anclada en ese ayer que contamina, en ese ayer que duele, que lástima.

Resentir es volver a sentir. Resentir es viajar al pasado, es buscar las causas que generaran dolor, vergüenza y agresión; te impulsa a través de los sentimientos pensamiento a viajar al mañana lleno de odio, de coraje, de vergüenza, de culpa. El hoy, el **solo por**

hoy, el resentimiento no tiene poder sobre tu vida y debes encontrar las cosas bellas que tiene hoy.

La energía positiva de tu mente, no solamente son pensamientos positivos, si no amor genuino, verdadero amor.

Pero lo importante es que aprendas a sentir el amor de tu vida que fluye en ti. Que aprendas amarte a ti mismo. Que aprendas amar a Dios y todas las oportunidades que te brinda día a día para amarle a Él, a tus semejantes, a todo lo que te rodea, y de manera muy especial a ti mismo.

Cuando vives en amor, lo primero que sientes es paz, porque el amor es serenidad. Sabes el ¿cómo y el cuándo debes sentirlo? Sentir amor es dejar de sentir culpa, es entender a los demás y verlos más que con los ojos del rostro, verlo con los ojos del alma; con los ojos con los que nos ve Dios.

Perdonar, sin olvidar, definitivamente no es perdonar. Ese perdón no es perdón; ese perdón solamente significa almacenar resentimiento, odio, desamor, para sacarlo ante la más mínima oportunidad como puñal, como dardo que lacera, que lastima. Es arma para dañar, para agredir, para hacerte sentir superior.

En primer lugar, y aunque suene paradójico, contradictorio o ridículo, debemos perdonar a Dios. ¡Sí a Dios!, quítate todo concepto religioso, deja que los conceptos intelectuales no este de nuevo chocando con tu proceso de recuperación espiritual y emocional. “sí, a Dios”, a quien mucho tiempo concebiste como un ser castigador, cruel, vengativo, ajeno a su realidad materia; a quien tantas veces culpaste por tus fracasos, por tus frustraciones. A quien con mucha frecuencia te volteaste enojado, lleno de rabia, porque no hacia tu voluntad. Porque, es tan común que cuando las cosas van bien, es muy fácil sentirnos superiores, campeones, y nos olvidamos de Él y hasta de rezar, de dar gracias; pero apenas las cosas van mal, cuando la enfermedad o la carencia se instala en ti vida, que fácil es voltear a Él para reclamarle: ¿por qué?, ¿por qué a mí? ¿Por qué a mi Señor? ¿Te das cuenta de tu error? Es tiempo, ya es tiempo de perdonarle, de concebirle como el Ser misericordioso, amoroso, que siempre está con los brazos extendidos, sin reclamo, sin reproche, sin condición. Hazte el propósito de perdonarle ya, de sentirle como es: como fuente de

vida, de aliento. Que antes de reclamarte, de señalarte con el dedo, todos los delitos que bien sabes que traes cargando en el alma, te abraza suavemente y te dice que todo está bien y que es un buen momento de comenzar.

Él conoce tus secretos más callados, tus errores, tus culpa y, sin embargo, a cada momento te dice que te ama, que te acepta como eres, que te quiere, no por ser bueno o malo, no por tus errores o tus virtudes, te ama porque eres tú, porque decidió darte la vida, y en la vida misma se entregó a Si mismo. Ese es el perdón genuino es el perdón de Dios.

¿A quién más debemos perdonar?...¡lo más difícil! ...a *ti mismo*, sí a ti mismo, porque cuando has logrado ya tener un contacto con Dios, es más fácil perdonarte a ti mismo.

Capítulo VII

Después de un tiempo.

Después de un tiempo, uno aprende la sutil diferencia entre sostener una mano y encadenar un alma, y uno aprende que el amor no significa acostarse y una compañía no significa seguridad, y uno empieza a aprender.

Que los besos no son contratos y los regalos no son promesas, y uno empieza a aceptar sus derrotas con la cabeza alta y los ojos abiertos, y uno aprende a construir todos sus caminos en el hoy, porque el terreno de mañana es demasiado inseguro para planes y los frutos tienen una forma de caerse en la mitad.

Y después de un tiempo uno aprende que si es demasiado, hasta el calor del sol quema.

Así que uno planta su propio jardín y decora su propia alma, en lugar de esperar a que alguien le traiga flores.

Y uno aprende que realmente puede aguantar, que uno realmente es fuerte, que uno realmente vale, y uno aprende y aprende... y con cada día aprende.

Con el tiempo aprendes que estar con alguien porque te ofrece un buen futuro significa que tarde o temprano querrás volver a tu pasado.

Con el tiempo comprendes que sólo quien es capaz de amarte con tus defectos, sin pretender cambiarte, puede brindarte toda la felicidad que deseas.

Con el tiempo te das cuenta de que si estás al lado de esa persona sólo por acompañar tu soledad, irremediablemente acabarás no deseando volver a verla.

Con el tiempo entiendes que los verdaderos amigos son contados, y que el que no lucha por ellos, tarde o temprano se verá rodeado sólo por de amistades falsas.

Con el tiempo aprendes que las palabras dichas en un momento de ira pueden seguir lastimando a quien heriste, durante toda la vida.

Con el tiempo aprendes que disculpar cualquiera lo hace, pero perdonar es solo de almas grandes.

Con el tiempo comprendes que si has herido a un amigo duramente, muy probablemente la amistad jamás volverá a ser igual.

Con el tiempo te das cuenta que aunque seas feliz con tus amigos, algún día llorarás por aquellos que dejaste ir.

Con el tiempo te das cuenta de que cada experiencia vivida con cada persona es irrepetible.

Con el tiempo te das cuenta de que el que humilla o desprecia a un ser humano, tarde o temprano sufrirá las mismas humillaciones o desprecios multiplicados al cuadrado.

Con el tiempo comprendes que apresurar las cosas o forzarlas a que pasen ocasionará que al final no sean como esperabas.

Con el tiempo te das cuenta de que en realidad lo mejor no era el futuro, sino el momento que estabas viviendo justo en ese instante.

Con el tiempo verás que aunque seas feliz con los que están a tu lado, añorarás terriblemente a los que ayer estaban contigo y ahora se han marchado.

Con el tiempo aprendes que intentar perdonar o pedir perdón, decir que amas, decir que extrañas, decir que necesitas, ante una tumba, ya no tiene ningún sentido.

Pero desafortunadamente, sólo con el tiempo...

Jorge Luis Borges

¿Cómo amar a los adultos mayores?

DÉJALO HABLAR...porque hay en su pasado un tesoro lleno de verdad, de belleza y de bien.

DÉJALO VENCER...en las discusiones porque tiene necesidad de sentirse seguro de sí mismo.

DÉJALO IR A VISITAR...a sus viejos amigos, porque entre ellos se siente revivir.

DÉJALO CONTAR... sus historias repetidas, porque se siente feliz cuando lo escuchamos.

DÉJALO VIVIR... entre las cosas que ha amado, pues sufre sintiendo que le arrancamos pedazos de su vida.

DÉJALO GRITAR... cuando se ha equivocado, porque los ancianos como los niños tienen derecho a la comprensión.

DÉJALO VIAJAR... en el automóvil de la familia cuando vayan de vacaciones, porque el año próximo tendrás remordimientos de conciencia si “tu viejo” ya no existe más.

DÉJALO ENVEJECER... con el mismo paciente amor con que dejas crecer a tus hijos, porque todo es parte de la naturaleza.

DÉJALO REZAR... como él sabe, como él quiere, porque el adulto mayor descubre la presencia de DIOS en el camino que le hace falta recorrer.

Anónimo

BIBLIOGRAFÍA

Información en Internet

www.nl.gob.mx/pics/pages/s_valores_amor_base/def_amor.pdf

Autor desconocido

www.esmas.com/fundacióntelevisa/valores/amor-definición.html

Autor desconocido

www.valoresyentorno.blogspot.com/2000/elvalor-del-amor.html

Autor desconocido

www.ids.org/general-conference/2004

Autor desconocido

[www.jesucristo.net/amor Dios.htm](http://www.jesucristo.net/amor_Dios.htm)

Autor desconocido

<http://nuevaera.about.com/od/Superación/a/El-Proceso-De-Perdonar-Que-Nos-Lleva-A-LaLiberaci-On.htm>

Autor desconocido

www.bibliotecapleyades.net/ciencia/esp_bioenergética_04.htm

Autor desconocido

www.leonismoargentino.com.ar/RefEIPerdónCamino.htm

Autor desconocido

www.valores.humanet.co/perdón.htm

Autor desconocido

www.significados.info/perdón

[Autor desconocido](http://www.significados.info/perdón)

Libros

La Muerte: Un Nuevo Amanecer

Elizabeth Kübler Ross

Océano Luciérnaga México.

Cuestión de Dignidad

Walter Riso

(PDF) Cuestión De Dignidad-yimg.com

Raquel Levistein

El Infierno Del Resentimiento y La Magia Del Perdón

Ed. Panorama – 1977

Carlos Carreto

Lo Que Importa Es Amar

Ediciones Paulinas

10ª Edición 1987

Fray Francisco Javier González Castellanos OAR

Dios Vive Dentro De Mi

Fray Francisco Javier González Castellanos (Talleres del Grupo Vega)

2007

Fray Enrique Eguiarte OAR

El Amor Lo Vence Todo

Editorial San Pablo.

Erick Fromm

El Arte De Amar

Editorial Paidós – 1959

Ibérica, S. A.

Melody Beattie

Ya No Seas Codependiente
Editoria Promexa 1987

Melody Beattie

La Nueva Codependencia
Editorial Nueva Imagen – 2009

Walter Riso

¡Amar o Depender!
Editorial Océano de México, S.A. de C.V.