

REFLEXIONES PARA VIVIR MEJOR

Cesar Ramon Pineda Pineda

¿SABES QUÉ SUCEDE CUANDO LOS AÑOS PASAN?

VES EL AMOR DE UNA FORMA
DIFERENTE, TE ENAMORAS DEL ALMA
DE LAS PERSONAS; SÓLO QUIERES
AMOR Y TRANQUILIDAD, APRECIAS
MÁS LA VIDA PORQUE NOTAS QUE LA
CONCIENCIA TE DICE QUE NADA ES
PARA SIEMPRE Y LO MÁS
IMPORTANTE: QUE CADA MINUTOS ES
UN MILAGRO POR ESTAR VIVO.

Capítulo 1

REFLEXIONES PARA VIVIR MEJOR

Autor

Cesar R Pineda

Este relato se terminó de escribir, en febrero 2016.

Se Prohíbe su reproducción total o parcial, sin la autorización del autor, de acuerdo a las leyes de autor.

Valencia 2016.

Autor Cesar R Pineda

Lo Mejor de la vida es vivirla, de ser posible, lo mejor que podamos, haciéndole frente a la maldad del mundo, con las situaciones cambiantes. Dejemos que siga adelante y dejar al tiempo hacer prodigios

Cesar R Pineda

Índice

REFLEXIONES

Es de suma importancia; tener presente, que todos los afanes producidos en las diferentes etapas de nuestras vidas; tienen su tiempo ajustado a la realidad que vivimos, y es muy importante recordar que; "Dios perdona siempre, el hombre algunas veces; pero el tiempo nunca", debemos aceptar con valor, y resignación que el prodigioso salto que sin mucho esfuerzo dábamos ayer; quizás hoy todavía podamos darlo, pero debemos tener presente, y recordar que todo esfuerzo fuera de las naturales condiciones muchas veces trae serias consecuencias, algunas veces desafortunadas. Calmarnos tal vez esta no sea la frase apropiada, pero debemos entender que, dentro del tiempo, y la distancia todo con seguridad está fielmente cronometrado, sin dar lugar a equivocaciones. Hay tiempo de sobra para saltar, correr; y hacer grandes derroches de energías; con la fuerza, y la energía, que encierra el increíble prodigio de la juventud: desde luego llega el tiempo de ver realizar en otros estas increíbles hazañas; que son dignas de respeto, y admiración. Sosteniendo que debemos aceptar que la llegada, el paso natural de los años es, y será siempre un privilegio, una sana virtud, si se quiere forma, es parte integral de una selecta dignidad, que en la generalidad de las veces no forma parte de las mayorías; porque en la ley natural inevitablemente, en la lucha por la selección de las especies; en la supervivencia muchos se

quedan en el camino, no lo logran, no llegan; es de gran importancia saber que con el sendero, de los años tenemos como probidad haber acumulado un mundo de examinadas y vividas experiencias; entre unas buenas, y otras malas, desechando las malas; dando paso a las que pueden ser de un provecho inmediato; pero todas a su manera forman parte de la conformación de vida. Con esta situación vivida; quedamos al igual que un libro abierto; manteniéndolas como una posible enseñanza, que se puede impartir; quedando como ejemplos de utilidad para nuestros hijos; y si trascienden, es posible que lleguen a las generaciones que nos preceden. Es de mucha categoría saber llegar a un puerto seguro donde con toda confianza podamos anclar, y recoger las velas, clara señal de estar llegando a pisar tierra firme; esto deja de ser posible; y hasta llegamos a perder la brújula cuando mantenemos la notable prisa por llegar, a la vez las seguimos manteniendo, por marcharnos, tenemos prisa, por ser de los primeros en querer ganar, por adelantarnos, por consumir, por sobresalir, indicando que nuestra mente va un paso por delante de nosotros. Hay que detener, frenar todo impulso fuera de nuestras condiciones normales en bien de nuestra salud; más por nuestros delicados organismos internos por nuestro bien, dejar todos los tediosos tengo que, estos de manera innecesaria, pero totalmente invasivos ocupan todo nuestro tiempo, pasando a ser dueños de nuestra voluntad; enseñoreándose en el quehacer; sin darnos cuenta que nuestros sutiles momentos, esos brillantes períodos mágicos, están rodeados de instantes maravillosos; y solo están, y se encuentran, son notables totalmente solo en el presente; acá en este instante y casi siempre fugazmente se alejan, pasan sin que logremos ponerles la debida atención, pasan tristemente desdibujados muchas veces totalmente ignorados por nosotros. Todos estos acontecimientos, a los que le ponemos tanta prisa nos impiden ver las realidades; por lo general nacen dentro del peligroso juego de la mente, unidos a la imaginación que les da fuerzas; que sin tener frenos nos guían logrando, con las continuas, y diarias repeticiones crear una fijación, formando un habitual estilo de vida; muy difícil de erradicar sin pensar, menos analizar en el daño continuado que nos hacemos con estas acciones. Con ellas a diario, inevitablemente vamos acumulando estorbos, peligrosas encimas; que eliminan, o bajan las naturales defensas de nuestro cansado organismo, sin darles el tiempo suficiente para que logren la recuperación; y con estos hechos ignorados por nosotros; y más preocupante desconociendo el sonido de las alarmas, que son activadas por nuestros pequeños laboratorios, constantemente nos dan avisos, nos recuerdan que debemos parar, porque nos hemos salido del programa establecido.

Las acciones decisivas

Con estas acciones inevitablemente pasamos a ser los propios fabricantes, exclusivos de todas nuestras futuras, y venideras enfermedades. La insulina gobierna todo el metabolismo de los hidratos de carbono. Esta es secretada por los islotes del páncreas, cuando los cansados islotes no

trabajan correctamente inevitablemente viene la temida diabetes. Así como el páncreas existen varios laboratorios internos, que apremiantes necesitan de un prudente descanso; el afán de ganancias y posesión, de compra y venta, lo conducen a no preocuparse por nada que no sea la posesión del dinero y de lo que está relacionado con él. Por esto Platón llama a la parte apetitiva del alma, aquella que se dirige al placer sensible, también la amante del dinero, porque los apetitos de este tipo son satisfechos principalmente, únicamente mediante el dinero.

La Sabia Naturaleza

La naturaleza en su sabia intención, desde que el mundo es mundo nos ha dado la noche y el día; dejándole a cada estación sus movimientos no debemos cambiar con nuestras prisas estas creadas funciones que son de estricto cumplimiento, en su notable misión. Nuestro subconsciente, esa parte intangible que está mutuamente relacionada con las vibraciones de nuestro cerebro está siempre a la espera de recibir las órdenes, con el lenguaje preciso para un buen accionar.

La forma de vida

Queremos vivir de prisa, muy de prisa nuestra cultura, alaba, premia, y aboga por ese infatigable estilo de vida, pero todo tiene su tiempo reglamentario. En nosotros esta tener la sabia intención de economizar el combustible ahorrado con inteligencia, para seguir el largo camino emprendido, logrando entenderlo; para recorrerlo o hacerlo cortó, con el consumo aplicado, muchas veces desperdiciado velozmente en nuestras prisas que sin razonamiento no encontramos como detener. Hay tiempo de dar grandes saltos, repito de nuevo hay tiempo de correr, de hacer alarde de poder y fuerzas; debemos aceptar reconocer con justicia el preciso tiempo en que debemos ubicarnos; no estacionarnos, dentro del sitio que no nos pertenece y sin ninguna duda, o temor pasar con toda dignidad a ser espectadores de los apresurados acontecimientos, que sin lugar a titubeos son propios de la pujante juventud. Deberíamos tener la habilidad, para ubicarnos y quedar fuera de la desafortunada forma de existencia en la cual la mayoría de los hombres trabajan como esclavos o pasan su vida dedicados al comercio, únicamente una pequeña parte tiene la posibilidad de ocuparse de aquello que va más allá de la mera preocupación, por la obtención y la conservación de lo necesario, lo justo para terminar de bien vivir. Cuando la reproducción de la vida material se realiza bajo el imperio de la mercancía siempre habrá apetencias por cumplir, actividades para lograrlas.

La Productividad

La productividad, la impaciencia, la urgencia, pasan a ser importantes signos de valía; para muchos, para nosotros mismos cuando le damos un pequeño análisis a nuestro tiempo, de la forma como lo empleamos de

inmediato pensamos erróneamente que ir más despacio es sinónimo de ser lento, torpe o inútil, el tiempo, aunque queramos desperdiciarlo, es imposible hacerlo es un fuerte enemigo difícil de vencer. Pasó a repetir nuevamente quizás en lo que escribo en este momento creo que estoy siendo reiterativo, pero insisto que todo tiene su tiempo en la vida y el descanso oportuno la recreación tanto física como mental pasa por ser los motivos que nos impulsan, conduciéndonos a una mejor calidad de vida. En la juventud preciado don, irrepetible en nuestras vidas, maravilloso prodigio que todos indudablemente hemos vivido, es allí en esta generosa suprema fuente de energía y poder. Acá es donde con notoriedad podemos extraer al máximo, extralimitar las exigencias al potenciar de las fuerzas, para impulsar con renombre sin desmayar, continuar con sobrada animación, en cualquier empresa en la que nos dediquemos. Es tan grande la vibración positiva, el poder, y la fuerza de la juventud que a veces llega a establecer alargados límites, avanzar hasta el máximo permitido sin detenerse a pensar si es posible que la composición física del cuerpo pueda llegar a soportarlo, más estando en plena juventud la distribución, la armonía física del cuerpo siempre obedece a este mandato. Nuestro joven organismo, que, en conjunto con nosotros, por nuestras culpas al no darle descanso envejece. Estando en juventud, en pleno ejercicio; está en la colmada capacidad de reponer en pocas horas las energías gastadas, en todos los esfuerzos realizados. Lo contrario al paso inexorable de los años donde necesitamos en agregado interés, determinar lo importante y es necesario el debido descanso, debemos desligarnos, no abandonarlos por completo de los quehaceres pendientes, relajándonos a plenitud, para dejar descansar hasta las células y micro organismos, que están en movimiento en nuestro cuerpo. Los refranes son evangelios pequeños, en la mayoría; son grandes enseñanzas: "no por mucho madrugar amanece más temprano", lo que no hicimos en unos treinta, o cuarenta años de juventud, con el potencial que esta nos provee; no podemos tratar de hacerlo, con las pocas fuerzas que nos pueda quedar. Todo esfuerzo fuera del tiempo establecido va en serio detrimento de nuestra salud, que al final termina quebrantándose seriamente.

La Cultura

Es cierto que la actual cultura impone un ritmo, acelerado, sin embargo, hay personas que tienen mayor tendencia a poner su conciencia, y máxima atención en el trillado camino a seguir; aunque no esté presente, la energía y las fuerzas, para seguir en lugar de ponerlas justo en la meta que se persigue. La salud es un tesoro invaluable que estamos obligados a cuidar sobre todo al dejarnos, al irse de nosotros los años jóvenes. El querer vivir de manera, torpemente acelerada nos vuelve coléricos, impulsivos, regañones, tratando ser activos, a la vez apasionados del quehacer, queriendo hacer muchas cosas a la vez, lo que es más dañino en poco tiempo; generalmente hay quienes realizan más de una actividad a la vez, porque estas personas siempre tienen, y andan con prisa, no se

preocupan de los esfuerzos propios realizados ni de los esfuerzos de extraños que comparten con ellos en las actividades; donde pasadas largas horas de la noche terminan por entender que necesariamente hay que dejarlo para mañana, obligados por el agotamiento físico consumido innecesariamente en la actividad que debía quedarse para el otro día. Estas personas, invadidas, por los trabajos pendientes, por lo general hablan rápido, comen rápido demostrando visible ansiedad, cuando están sentados en la silla, en la posible tranquilidad de la casa; con la fijación que tienen, no pueden quitar de la mente el quehacer que pudiera quedar aplazado; sienten la incomodidad por lo que tienen pendiente por hacer, en la reunión en familia nunca tienen tiempo para un comentario que posible sea la base para una buena conversación en la prole. Al estar sentados en la mesa por la suprema urgencia que no los abandonan no dejan de mover las piernas debajo de esta o tamborilean con los dedos sobre el mueble, inequívoca y triste señal de la notable impaciencia que los devora. Para ellos es inevitable porque está acosándolos la impaciencia al creer en lo absoluto que están irremediablemente perdiendo el tiempo. Si nuestra edad está por encima de lo que ya no podemos decir, ni mostrar, los rasgos de cierta lozanía, que indique que todavía somos jóvenes si estamos fuera de este tiempo y sabemos que contamos con unos cuantos calendarios a cuesta: debemos saber vivir a plenitud, saboreando a placer lo poco o lo mucho que hemos podido sembrar, porque el tiempo de la euforia y el desenfreno ya lo hemos visto pasar; debemos seguir viviendo, ajustado a nuestro tiempo. A estas alturas vamos teniendo la incertidumbre de no saber, lo más imposible, adivinar cuánto nos quedar. Hasta donde nos pueda alcanzar el combustible que hemos sabido con inteligencia aprovechar; debemos tener la inteligente virtud de saber rodearnos de quienes puedan ayudarnos con sus torrentes de energías, producto de la juventud, para continuar dando avance, en lo que tenemos emprendido. Con todo esto teniendo por delante la conciencia, de no querer convertirnos, por la ambición desmedida en explotadores, debemos ser comedidos buscar la justa planificación que en lo realizado implique para todos "un ganar ganar"; con el objetivo de lograr que quienes estén con nosotros, quieran participar con agrado de nuestro progreso que sin lugar a dudas pasara a ser también el progreso de ellos en las actividades realizadas, logrando aprovechar con inteligencia, uniéndose a nosotros el poder y la invalorable fuerza de la juventud, actuando a nuestro favor. Hay que tratar en lo que sea posible no tener tantas tareas dispuestas a la vez, evitando con esto que no nos falte el dichoso tiempo. Al permitirnos sin apuros dejar

Los Tengo Que

en completa libertad todos **los tengo que**; al mantenernos con la presión de estos detalles tan simples, siempre estaremos tensos, refunfuñando por cualquier cosa, molestándonos por nada, llegando a descalificar el ocio, el descanso, por considerarlo de una manera equivocada, una pérdida de tiempo. Por lo que no podemos ser prolíficos en las relaciones

sociales, no le damos tiempo a la debida atención tan importante que es la familia y lo más substancial, no lo tomamos en cuenta, no permitimos en nuestra inconsciencia, tener el tiempo del respiro necesario. Muchas enfermedades que en su momento llegan a preocuparnos, causándonos alarmante inquietud al verlas manifestarse; irremediamente debemos entender que estas nacen de nuestras constantes preocupaciones que repercuten invadiendo todos nuestros órganos internos que siempre están funcionando cual maravillosos y complicados laboratorios que no se detienen nunca en la purificación, y preparación de increíbles sustancias químicas necesarias, para que sigamos teniendo salud; pero está en nosotros, la responsable necesidad de darles el descanso, la tranquilidad, para que puedan seguir adelante sin detenerse en su maravillosa obra creadora que por naturaleza ejercen a diario, ejecutan para darnos energía. Muchas veces, no vemos, no sentimos las maravillas que de manera interesante nos rodean; aunque parezca increíble están presentes, dándonos muestras, de paz y tranquilidad; todo esto sin costo alguno contribuyendo a nuestro bienestar el aire, el sol, la lluvia y una radiante luna. En nuestras prisas no nos empapamos de los estímulos resplandecientes de energías, que nos ofrecen cada momento, en sus dichosos instantes que fugazmente pasan a ser históricos, porque no los pudimos disfrutar al no preocuparnos por palpar y apreciar su instante mágico. Al imponernos un frenético ritmo de vida que es permanentemente una carrera contra reloj, en estas personas que se mantienen con acelerados impulsos, con la idea fijada en sus pensamientos de no querer dejar nada para mañana, sus actuaciones se convierten en manías que emiten continuas señales que los impulsan, obligándolos solo a estar pendientes en lo que tienen que hacer, visualizando como inevitable "un tengo que". Colocando toda su energía en la competitividad, por eso el trabajo se convierte en lo más importante de sus vidas, incluso dejando a un lado hasta la importancia de la familia; ignorando que estas necesitan de nuestra presencia; tener para ellos por lo menos una palabra de afecto, una caricia que indique la existencia de grata afinidad en los vínculos. Puede ser de gran provecho invertir en la familia por lo menos, una o dos horas de nuestro tiempo, sentados con ellos en amena conversación, pero es difícil para ellos, por estar enmarcados, en las tareas pendientes, para hacer esta inversión. Porque siguen adelante trabajando con supremo afán, sin tener ninguna clase de preocupación por la llamada salud hasta que esta empieza a dar señales de estar faltando, de comenzar a fallar, aun así: con esta anunciada alarma no llegan a tener la dedicación necesaria para lograr restablecerla con el descanso, la medicina científica impuesta y la recreación como único recurso. Estas personas que están dedicadas por completo al trabajo, tienen mucha dificultad para ponerse en el lugar de los demás, por su bajo nivel de empatía que se ve favorecido, por la propia des conexión que ejercen de su mundo emocional. Este prototipo de personalidad es muy propenso al desarrollo del dañino, y peligroso estrés que está muy unido a la ansiedad y se debe entender que su inquebrantable actitud da lugar a una serie de respuestas negativas donde

se incluyen las cardiovascular, hipertensión y neuroendocrinas seguidas de enfermedades coronarias y diabetes. Debemos entender que por más que corramos no llegaremos antes. Comencemos a parar, "palabra clave para vivir sin prisas". Para mirar y analizar en nuestro fondo, muchos de nuestros problemas tienen su origen en nuestra ceguera hacia nosotros mismos, al no darnos cuenta que somos los artífices de nuestra propia vida, y los únicos gestores de nuestro tiempo, de cuantas cosas maravillosas nos perdemos por nuestras equivocadas prisas, la maravillosa vista de un lindo amanecer; el ocaso espectacular de una bonita puesta de sol, la luminaria de una hermosa luna; al lado de la persona que nos ama dándole a saber que estamos a su lado, que forma parte integral de nuestra existencia, darle esa importancia, de escucharnos decirle que la amamos. La pequeña inversión de un viaje a la playa al río o la montaña; la lectura de un buen libro la visita a un sitio de recreación sin mucho temor a los pequeños gastos que se puedan producir, porque si profundizamos con inteligencia esto forma parte de una grata inversión en salud dedicándonos por completo a la recreación y al descanso, logrando estar alejado por completo de "los tengo que"; disfrutando en familia nuestros momentos. Si nos paramos a pensar, que la mayoría de las cosas, a las que acudimos desesperados con tanta prisa corriendo, no tienen la urgencia, no precisan tanto como creemos y así: sin detenernos continuamos con el frenético, y acelerado ritmo que sin darnos cuenta va restando parte de nuestra salud, pero debo indicar que todo es cuestión de nuestra libre elección, nosotros individualmente, y nadie más manejamos nuestras vidas.