



Asociación Mexicana de Tanatología A.C.

EL AMOR FUENTE DE VIDA

TESINA

QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN

TANATOLOGIA

PRESENTA

SARA GUIZAR ZAMUDIO



Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia A.C.

México, D.F. a 14 de Marzo de 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 presentó:

- **SARA GUIZAR ZAMUDIO**

Integrante de la Generación 2012-2013.

El nombre de la Tesina es:

“EL AMOR FUENTE DE VIDA”

Atentamente.

DRA. GALIA CASTRO CAMPILLO.
Directora de Tesina

Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.

EL AMOR FUENTE DE VIDA

DEDICATORIA

“EL AGRADECIMIENTO ES LA MEMORIA DEL CORAZÓN”

A MI MADRE:

Con toda mi admiración, respeto y cariño. Gracias por ser ejemplo de amor, fortaleza, ternura y entrega. Te amo Mamá.

A TINA:

Con todo mi amor,
Por siempre unidas,
Hermana.

A LA MEMORIA DE MI ESPOSO:

Javier Palacios Montoya.

Y a mis hijos: Tonatiuh, Edgar, Alejandro y Daniel. Quienes hacen que mi vida se convierta, en un arcoíris de satisfacciones y alegrías. Los amo con toda mi alma, gracias por darme la felicidad que jamás imagine tener.

Agradezco a mi directora de tesina:

Dra. Galia Castro Campillo. Y a las personas que colaboraron a la realización de mi Tesina. En especial a mis maestros, de la AMTAC porque he aprendido mucho de ellos; me han dado la dicha de comprender la vida, para ser un mejor ser humano.

EL AMOR FUENTE DE VIDA



EL AMOR FUENTE DE VIDA

INDICE

DEDICATORIA	1
INTRODUCCIÓN.....	4
CARTA ESPECIALMENTE PARA TI.....	12
¿QUÉ ES EL AMOR?.....	15
EL AMOR HACE LA VIDA.....	27
LA ACTITUD DEL AMOR.....	38
EL AMOR, CAUSA Y EFECTO.....	46
UN MOMENTO PARA REFLEXIONAR.....	53
AMA LA VIDA ES EFIMERA	56
LA FUERZA DEL AMOR.....	61
LA VOZ DEL AMOR.....	66
EL AMOR ES GRATITUD.....	73
UNA GRAN OBRA.....	79
POEMA, GRACIAS A LA VIDA.....	84
CONCLUSION	87
BIBLIOGRAFÍA.....	90
FUENTES ELECTRÓNICAS.....	92

EL AMOR FUENTE DE VIDA

INTRODUCCIÓN

Si me permites, considérame como una amiga y para iniciar nuestra amistad, hoy quiero hacerte una pregunta en particular, ¿amas la vida, mejor dicho, amas tu vida?...

¡SI!..... ¡¡Perfecto!!..... ¡Eso es seguridad!..... ¡Eso es actitud!.....

¡ESO.....ESO ES AMOR!

Pues bien, como buenos amantes de la vida que somos, pongamos en práctica ideas positivas, ideas con actitud, con actitud de amor, que nos permita ser auténtico(a) en nuestro hacer cotidiano, por lo tanto te regalo esta reflexión:

**El amor no se ve, ni se puede tocar,
pero las acciones y el recuerdo que dejan,
no se pueden borrar; así que,
es tiempo de trascender, de dar amor,
regálate una caricia al alma,
por ti y todos los que son parte de tu vida.**

Quando se siente amor incondicional, por toda la gente, por la naturaleza, por los seres vivos, por dios, y por todas las cosas en la vida, aparecerá una luz interior, una alegría de vida que nos abrazara, al igual que a la gente a nuestro alrededor.

EL AMOR FUENTE DE VIDA

Hoy es un día para disfrutar.... A menos que lo comparemos con el pasado muerto o con el futuro imaginado, ninguno de los cuales en realidad existe ahora.

Debemos disfrutar el «**SER**» y dejar de preocuparnos por el «llegar a ser», porque los motivos de preocupación son infinitos.

Cuanto más permanecen en el pasado o en el futuro tus pensamientos, más te perderás de las preciosas oportunidades de disfrutar la vida y de aprender las cosas nuevas que están aquí y ahora.

Por lo tanto el verdadero amor se traduce, se entiende; en acciones, en comprensión, en tolerancia, en respaldo, en compañía, en actitud de respeto hacia uno mismo, hacia la naturaleza y hacia los demás. El amor es la actitud que te hace despertar cada día, te da aliento, esperanzas y fuerzas para afrontar las actividades y todos los obstáculos que se te presentan en la vida.

Por favor, te pido que al momento de que la leas estas líneas que nacen de mi corazón, que sumadas a pensamientos de autores que reconocen la importancia del amor, pienses, recapacites y reflexiones un poco, que te permitan ser más consciente de las cosas maravillosas que la vida nos regala y que resultan poco claras, por la cotidianidad de la vida y posiblemente se han consolidado como normales y supuestas.

EL AMOR FUENTE DE VIDA

Esta tesina no contiene sugerencia alguna, apenas buenos ideas para la convivencia diaria con la vida, que plantea una razón para aceptar, una razón para disfrutar, una razón para reconocer y agradecer todas las cosas maravillosas por las cuales vale la pena vivir, la caricia de una madre, el apoyo de un hermano, el nacimiento de un hijo, la sonrisa de un niño, el calor de una familia.

Juntos daremos un paseo, por el camino de la vida que está llena de cosas bellas y maravillosas; que todos, absolutamente todos tenemos a nuestro alcance, Descubrir el despertar de un nuevo día, el poder respirar, el escuchar el canto de los pájaros, el sentir la suave brisa del aire, el poder ver flores de mil colores y simplemente oler su aroma delicioso, ver las mariposas de mil colores posarse en las ramas de los árboles. En fin todas aquellas maravillas que la vida te regala día a día, y que te recuerdan que no estás solo, Dios en cualesquiera de sus formas está contigo.

Solo falta que las veamos con los ojos del corazón, y que con un poco de paz y tranquilidad, esta lectura sirva de remanso, dentro de la polarización que existe en el mundo, en nuestra sociedad, en nuestra familia, que se mueve entre el orden y el caos, entre la libertad y la esclavitud, entre la ignorancia y el conocimiento, entre el bien y el mal, entre la abundancia y la escases, entre la vida y la muerte.

Por cierto aunque la muerte sea una ley de la naturaleza y la peor pesadilla del hombre, que no nos obstaculice que tú y yo

EL AMOR FUENTE DE VIDA

debamos buscar la mejor manera de vivir; que no nos impida abrir nuestro abanico de posibilidades que nos regala el amor, que nos regala la vida.

Te invito a que juntos realicemos un homenaje al Amor, y que resulte un bálsamo para el dolor, del día a día.

El amor reconoce el valor esencial del ser humano, sin importar su apariencia, ni sus condiciones, habilidades o limitaciones. El valor del amor es tener como ideal el bien común, el mejoramiento propio y el de los demás.

Claro no podemos cambiar el mundo, ni quitar todo el dolor de la tierra, ni tener ya resueltos todos nuestros problemas, pero podemos a cada minuto mirar con ojos de amor, cada momento de nuestra vida.

En la vida la actitud define los desenlaces, y una vida que se emprende consciente de estar vivos y con la conciencia de formar parte de un universo en armonía, facilita adoptar una actitud de vivir y de amar.

Vivir es reconocer que estamos vivos, es disfrutar, es agradecer, es amar.

Por lo tanto lo que más importa, es saber que estamos vivos y que somos un elemento mas, de lo que conocemos como

EL AMOR FUENTE DE VIDA

naturaleza, tomar conciencia no sólo de la chispa de vida que existe dentro de nosotros, sino de la fuente de vida que nos alimenta con cada respiración.

Si comprendiéramos los sucesos, el mecanismo, los engranajes, la gran obra y tarea que se lleva a cabo en nuestros cuerpos cada vez que damos un suspiro, y la cantidad de sangre que bombean nuestros corazones para que estemos vivos sería.....

**Suficiente razón para amar la vida,
suficiente razón para agradecer día a día,
suficiente razón de disfrutar la alegría de vivir.**

Tomar conciencia de la maravilla de estar vivo, es el camino más directo para entrar en contacto con la alegría de vivir y recuperar el amor a la vida, por favor no lo olvidemos nunca.

Así que... ¡aspiremos profundo!... centremos la conciencia en nuestros corazones, y dejemos que el amor se expanda, liberándonos del miedo y del odio, permitamos que el amor fluya dentro de todos los rincones de nuestro ser, porque el amor es la única respuesta, es la única forma, es el único poder, es la única fuente de vida.

EL AMOR FUENTE DE VIDA

*“Nada te puedo dar,
que no exista en tu interior.
No te puedo proponer
ninguna imagen que no sea tuya
Solo te estoy ayudando
a hacer visible tu propio universo.”*

Herman Hesse, (Escritor, poeta y
novelista, Alemán)

EL AMOR FUENTE DE VIDA



EL AMOR FUENTE DE VIDA

**Aprende a encender ilusiones,
a escuchar hablar los corazones,
a llenar con mares de esperanza,
las zonas más oscuras de tu vida.**

**Viviendo en el amor,
sintiendo la alegría, y
conociendo lo breve que es la vida.**

Para iniciar nuestro recorrido por pensamientos de amor,
una carta llena amor para ti, de parte de un amigo en común.....

.....regocíjate, analízala y hazla tuya

EL AMOR FUENTE DE VIDA

CARTA ESPECIALMENTE PARA TI...

“Hola;..... ¡Soy Jesús! Necesito hablar contigo,
nada más charlar un poco.
No deseo hablar de tus acciones, ni de tus defectos,
ni sermonearte o hacerte sentir culpable.
Solo quiero decirte lo mucho que te quiero,
y que lo sepas de verdad.
Quiero hacerte ver que en realidad no estás solo.
No me gusta verte triste, ni enfadado con la vida.
Yo deseo que seas feliz.
No estoy lejos de ti, no estoy solo en las alturas, ni quiero
que me veas tan lejos de ti, estoy aquí mismo, a tu lado.
Y si me pides que entre en tu corazón,
estaré aun más cerca de ti.
Me gusta estar en tu interior,
Me gusta sentir tu paz conmigo.
¿Sabes?..... Te conozco como la palma de mi mano,
sé muy bien lo que pretendes ocultar a los demás,
y lo que tú mismo quieres reconocer.
Conozco tus pesares y sufrimientos, tus preocupaciones,
tus aspiraciones y tus sueños más íntimos.
Sé que has tenido decepciones
y tienes muchas inquietudes de tu futuro
Estoy tan consciente de tu inseguridad y los momentos que
envidias a otros, o te sientas inferior, que entiendo que no
siempre puedes ser lo que quisieras.

EL AMOR FUENTE DE VIDA

Y haces o dices cosas que luego te pesan.

En algunas ocasiones te preguntas:

¿Habrá alguien que se preocupe por mí?

¿Te preguntas si existo, verdad?

Comprendo tu batalla interior, sé que a veces aun cuando te esfuerzas al máximo, las cosas no salen como deseas.

Te voy a responder algo.

Yo no doy, solo porque las personas se lo ganen con bondad y rectitud, Ni obedeciendo reglas.

Toda la alegría que puedes recibir esta en el amor que estés dispuesto a dar. Ese es el secreto: Ama

Eso es lo que deseo para ti: Ama

Es sencillo: Ama.....Ama

Cuando lo dejes de hacer,
pasa exactamente lo que no te gusta.

Así que: Ama

Yo te amo, te amo infinitamente,
y soy feliz y quiero que tú lo seas.

Siempre estaré aquí cuando me necesites,

Atento a cualquier seña tuya

No tengas miedo, ni pena, no te sientas con poca dignidad para decírmelo, recuerda que estoy ansioso por estar en tu corazón y no importa si a veces me olvidas

porque yo te amo así como eres.

Bueno.... Te dejo continuar con tu día,

Nada más no te olvides que hay algo importante que te vine a decir hoy:

EL AMOR FUENTE DE VIDA

¡Ama! ¡Ama!

Tu amigo que te quiere y se preocupa por ti.

JESÚS.

P.D. No te olvides, uno siempre es más feliz cuando ama,
porque todos necesitamos amor y ser amados.

¡Para ser feliz solo: Ama!”

EL AMOR FUENTE DE VIDA

¿QUÉ ES EL AMOR?

Es una de las preguntas más difíciles para la humanidad. Nunca ningún autor y tampoco ningún idioma han podido describir fehacientemente que es el amor. Los siglos han pasado, las relaciones han florecido, las culturas han trascendido y también lo ha hecho el amor. Pero nadie puede dar la correcta definición del amor. No importa cómo se defina o se sienta, el amor es lo que mueve el mundo y es la verdad eterna en la historia de la humanidad.

Del amor nace la vida. Por amor se da la vida.

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

Para adentrarnos en nuestro tema, te presento premisas interesantes:

“Al hablar sobre el amor, será conveniente considerar que:

No se puede dar lo que no se posee.

Para dar amor hay que tener amor.

No se puede enseñar lo que no se entiende.

Para enseñar de amor hay que comprender el amor.

No se puede saber lo que no se estudia.

Para estudiar el amor es necesario vivir en el amor.

No se puede apreciar lo que no se reconoce.

EL AMOR FUENTE DE VIDA

Para reconocer el amor es necesario estar receptivo al amor.

No se puede dudar de aquello en lo que uno desea confiar.

Para confiar en el amor es necesario estar convencido del amor.

No se puede admitir aquello ante lo que uno no se rinde.

Para rendirse al amor es necesario ser vulnerable al amor.

No se puede vivir aquello a lo que uno no se dedica.

Para dedicarse al amor es necesario crecer eternamente en el amor.” (Buscaglia, L.1985, p. 54 y 55)

Para poder cambiar en el amor, el ser humano debe tener confianza en que es capaz de hacerlo y solo es posible el cambio cuando voluntariamente se propone hacerlo.

“No hay amor en donde no hay voluntad” (Mahatma Gandhi, Abogado, pensador y político Hindú).

Si uno quiere amar es evidente que debe actuar respecto al amor. No aprenderás observándolo en otros; tienes que convertirte en participante activo del amor.

Concentrémonos en los sentimientos como premisa del amor, resulta que los sentimientos son reacciones automáticas ante cosas o sucesos que nos afectan, son emociones o impulsos de la sensibilidad, hacia lo sentido o imaginado, ante lo bueno o malo, por

EL AMOR FUENTE DE VIDA

lo tanto el amor es uno de los sentimiento más importantes del ser humano, al igual que la tristeza, la ira, el miedo y la alegría.

Y si el amor es el sentimiento más importante de los seres humanos. El amor es comprender, servir, dar, compartir, querer, respetar y convivir. A través del amor podemos compartir cosas buenas y malas con lo que nos rodean. No sólo sentimos amor por nuestros padres, sino también por nosotros mismos, por nuestros semejantes y por el medio ambiente que nos rodea.

El amor como sentimiento universal es uno de los sentimientos más maravilloso y real que el ser humano puede experimentar. Es intangible, sin embargo, provoca fuerza y un estado de paz, tranquilidad, 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.

“He comprobado que el mayor grado de serenidad interior proviene de cultivar el amor.

Cuanto más nos preocupamos por la felicidad de los demás, mayor es nuestra sensación de bienestar. 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 y nos proporciona la fuerza necesaria

EL AMOR FUENTE DE VIDA

para afrontar cualquier obstáculo que podamos hallar en nuestro camino” (Ferrucci, P. 2005. p. 251 / 252).

Amor sentimiento de cuatro letras, base de inspiración para muchas disciplinas, el Arte, la filosofía, lo científico y lo religioso. Los grandes poetas y pensadores de la historia han visto que el amor anida en todos los seres vivos y es la esencia de nuestras vidas.

Para Erich Fromm el amor es un arte y, como tal, una acción voluntaria que se emprende y se aprende, no una pasión que se impone contra la voluntad de quien lo vive. El amor es, así, decisión, elección y actitud.

El amor, según los científicos, parece ser un estado evolucionado del primitivo instinto de supervivencia, que mantenía a los seres humanos unidos y heroicos ante las amenazas y facilitaba la continuación de la especie mediante la reproducción.

En el contexto filosófico, el amor es una virtud que representa toda la bondad, compasión y afecto del ser humano, sentimiento de valor, inherente al ser humano que está presente en todas las etapas de nuestra vida.

Se dice también, por ahí que este sentimiento es la fuente de la vida, lo que mueve al mundo, lo que hace que un ser humano sea capaz de darlo todo, muchas veces hasta dar de más.

EL AMOR FUENTE DE VIDA

El tema del amor es inmenso, no tiene fronteras. Abarca casi todo, es el tema preferido de los seres humanos, es un sentimiento universal, profundo y contradictorio al que cuesta tanto renunciar, como resistirse.

En las relaciones del hombre con su medio, el amor puede significar una o más de una de las manifestaciones siguientes del amor, Erich Fromm, en su libro "El Arte de Amar", distingue distintos tipos Amor.

- **Amor fraternal.** Habla del amor a todos los seres humanos, el que comienza a desarrollarse solo cuando se ama a quienes no se necesita por un fin egoísta.
- **Amor erótico.** Es además de una atracción individual y concreta entre dos personas, un acto de voluntad y un compromiso.
- **Amor materno.** Amor dependiente que contribuye al desarrollo del niño y que inculca amor a la vida.
- **Amor así mismo.** Hay que saber amarse a sí mismo, "para poder amar a los demás".
- **Amor a Dios.** Es el acto de experimentar la unidad con Dios.

Siempre dinámico, solidario y activo. Así es el amor. En su mejor expresión el amor no es estático o improductivo. Es la gran fuerza que energiza la vida y la llena de nobleza, no hay sentimiento humano que supere al amor ni virtud que lo aventaje.

EL AMOR FUENTE DE VIDA

AMOR ES....

“Estar enamorado, amigos, es encontrar
el nombre de la vida.

Es dar al fin con la palabra
que para hacer frente a la muerte se precisa.

Es recobrar la llave oculta
que abre la cárcel en que el alma está cautiva.

Es levantarse de la tierra
con una fuerza que reclama desde arriba.

Es respirar el ancho viento
que por encima de la carne se respira.

Es contemplar desde la cumbre
de la persona la razón de las heridas.

Es advertir en unos ojos
una mirada verdadera que nos mira.

Es escuchar en una boca
la propia voz profundamente repetida.

Es sorprender en unas manos
ese calor de la perfecta compañía.

Es sospechar que, para siempre,

EL AMOR FUENTE DE VIDA

la soledad de nuestra sombra está vencida.

Estar enamorado amigos,
es descubrir dónde se juntan cuerpo y alma.

Es percibir en el desierto
la cristalina voz de un río que nos llama.

Es ver el mar desde la torre
donde ha quedado prisionera nuestra infancia.

Es apoyar los ojos tristes
en un paisaje de cigüeñas y campanas.

Es ocupar un territorio donde
conviven los perfumes y las armas.

Es dar la ley a cada rosa y
al mismo tiempo recibirla de su espada.

Es confundir el sentimiento
con una hoguera que del pecho se levanta.

Es gobernar la luz del fuego y
al mismo tiempo ser esclavo de la llama.

Es entender la pensativa conversación
del corazón y la distancia.

Es encontrar el derrotero
que lleva al reino de la música sin tasa.

EL AMOR FUENTE DE VIDA

Estar enamorado, amigos,
es adueñarse de las noches y los días.

Es olvidar entre los dedos
emocionados la cabeza distraída.

Es recordar a Garcilaso
cuando se siente la canción de una herrería.

Es ir leyendo lo que escriben
en el espacio las primeras golondrinas.

Es ver la estrella de la tarde
por la ventana de una casa campesina.

Es contemplar un tren que pasa
por la montaña con las luces encendidas.

Es comprender perfectamente
que no hay fronteras entre el sueño y la vigilia.

Es ignorar en qué consiste
la diferencia entre la pena y la alegría.

Es escuchar a medianoche
la vagabunda confesión de la llovizna.

Es divisar en las tinieblas del corazón
una pequeña lucecita.

Estar enamorado, amigos,
es padecer espacio y tiempo con dulzura.

EL AMOR FUENTE DE VIDA

Es despertarse una mañana
con el secreto de las flores y las frutas.

Es libertarse de sí mismo
y estar unido con las otras criaturas.

Es no saber si son ajenas
o son propias las lejanas amargas.

Es remontar hasta la fuente
las aguas turbias del torrente de la angustia.

Es compartir la luz del mundo
y al mismo tiempo compartir su noche oscura.

Es asombrarse y alegrarse
de que la luna todavía sea luna.

Es comprobar en cuerpo y alma
que la tarea de ser hombre es menos dura.

Es empezar a decir siempre,
y en adelante no volver a decir nunca.

Y es, además, amigos míos,
estar seguro de tener las manos puras”.

(Francisco Luis Bernárdez, Poeta Argentino).

El amor se puede expresar de mil maneras, utilizando todos nuestros sentidos, se le expresa en una mirada, en una sonrisa, en un abrazo, con una palabra suave y dulce que salga del corazón,

EL AMOR FUENTE DE VIDA

con una nota escrita, con un rico postre, con una canción hasta con el silencio más profundo.

***El amor es más que un regalo,
es el sentimiento más hermoso del mundo
y hay que cuidarlo para que no muera...
sobretudo nunca en nuestras vidas.***

Hoy es un gran día para disfrutar, para amar sencillamente, para amar generosamente, para amar la naturaleza.

**Las plantas tristes, casi secas,
pueden recuperar su lozanía y
belleza, si alguien las cuida,
les habla y les trasmite su amor.**

¡Admira la belleza y la vida en la naturaleza que te rodea!

Ahora disfruta y pon en juego tus sentidos, en el siguiente mosaico de color...

EL AMOR FUENTE DE VIDA



EL AMOR FUENTE DE VIDA

**Que bello es amar la vida,
contemplar las flores
aspirar su fragancia, y
observar las mariposas
de mil colores,
que vuelan de flor en flor.**

Compromiso con la vida, compromiso con tu vida,
compromiso con mi vida:

ASPIRA PARA INSPIRAR.....

.....ANTES DE EXPIRAR.

EL AMOR FUENTE DE VIDA

EL AMOR HACE LA VIDA.

Si regalamos amor, si nos damos amor en cada momento de nuestras vidas nos permitirá, sin importar las circunstancias, experimentar la alegría y armonía de vivir.

Cada ser humano en su integración con su entorno en el que participa (la pareja, la familia, los amigos, el grupo de trabajo, la comunidad, la patria, la humanidad) y con todo el universo. Entre mayores sean los niveles de amor mayor será el entusiasmo de vivir y de esforzarse por metas que nos darán bienestar y salud mental.

En el amor está la esencia de los seres humanos y es la base de su salud psicológica.

Sin duda, el amor es lo que mueve al mundo y da significado a cada uno de los esfuerzos personales. Sin embargo, ese sentimiento escasea cada vez más y en su lugar aumentan la soledad, las frustraciones, los rencores, la apatía y la violencia.

Si uno ama está vivo, si crea amor, las cosas buenas forzosamente llegan, amar la vida es aprender a amarse a si mismo y a los demás.

- Quien ama la vida no se queda anclado en el pasado ni pensando en el futuro, sino que vive el presente

EL AMOR FUENTE DE VIDA

perdonando el pasado, trabajando y disfrutando del presente.

- Quien ama la vida respeta a todos los seres vivos.
- Quien ama la vida la vive de verdad.
- Quien ama la vida no se irrita con las cosas, las personas o las situaciones, sino que las acepta y las vive.
- Quien ama la vida es paciente y perseverante en sus objetivos.
- Quien ama la vida asume riesgos y no le importa reconocer que está equivocado porque sabe que el aprendizaje es una cuestión de ensayo y error.
- Quien ama la vida, busca soluciones a los problemas cotidianos sin hacer de las soluciones nuevos problemas.
- Quien ama la vida es solidario con sus semejantes sin distinción.
- Quien ama la vida no pierde el tiempo ni se lamenta.
- Quien ama la vida comparte y acompaña.
- Quien ama la vida no se olvida de sí mismo ya que sabe que el amor que uno mismo se tiene es la medida del amor al prójimo.
- Quien ama la vida sabe que morirá, pero lejos de angustiarse vive todos los momentos aprendiendo y disfrutando de ellos, porque sabe que son únicos.

EL AMOR FUENTE DE VIDA

El amor cuando es genuino, cumple con todas estas características, así que es muy válido que meditemos en cada una de ellas y así sabremos si realmente estamos amando o es solo una emoción pasajera.

¡VIVE y AMA todos los días de tu vida!

Y si tenemos dudas, te presento la siguiente lista que suma e incluye el amor:

“El amor te acepta tal como eres
Afirma tu bondad y tus dones.
Se preocupa por ti, quiere saber que estas bien.
Te impulsa a que te desarrolles plenamente.
Empatiza; sabe lo que se siente siendo tu.
Te anima a que creas en ti mismo.
Es amable en su trato contigo.
Guardo los secretos; tus confidencias están a salvo
Es bondadoso siempre te apoya y esta a tu lado.
Se ríe mucho, siempre contigo, nunca de ti.
Busca tu bondad y la encuentra.
Hace que te sientas satisfecho de ser tú mismo.
No tiene en cuenta tus absurdas vanidades
y debilidades humanas.
Ora por tus necesidades y por tu crecimiento.
Ve en ti aspectos positivos que los demás no han visto.
Comparte contigo su ser mostrándose tal como es.

EL AMOR FUENTE DE VIDA

Habla a tu favor cuando necesitas que te defiendan.
Tiene tacto incluso cuando se enfrenta contigo.
Asume la responsabilidad de su propio comportamiento.
Te dice la verdad siempre y con honestidad.
Piensa en ti y en tus necesidades.
Es duro o tierno, según lo que necesites.
Comprende tus altibajos, te permite tener malos días.”
(Powel, J. 1988. p. 84/85)

Este sentimiento hace que cada ser se manifieste con lo que abunda en su corazón; **si amor tienes amor das**, por tanto debemos ejercitar ese fruto en nuestra vida para que el futuro nos depara mucho amor.

El amor constituye un proceso de transformación y crecimiento.

El amor es comprensivo, el amor es bondadoso. En el amor no se tiene envidia y es el buscador de la verdad.

El amor le da un significado más profundo a la vida y abre un futuro de esperanza, es el único que puede hacer que nuestra vida, la de los demás y de nuestras comunidades sea más plena, buena y feliz, el amor da sentido a tu vida.

El amor en cualquiera de sus manifestaciones es crecimiento y dentro del crecimiento significa: aceptación, evolución,

EL AMOR FUENTE DE VIDA

perfeccionamiento, armonía, procesos de maduración y transformación.

Es en el día a día donde necesitamos fortalecer con amor y acciones concretas nuestros actos, para decidir acertadamente frente a las situaciones que la vida nos depara, ya que el amor tiene un propósito claro y profundo de construcción de un ser humano pacífico, exitoso y feliz.

Para ejemplificar, el procedimiento de ajuste que debemos incorporar a nuestro ser, te presento el siguiente texto creativo de autor anónimo que debemos considerar y dar de alta, en particular en nuestro corazón.

Por favor léelo con detenimiento, analízalo, disfrútalo..... Y ¡ejecútalo!

EL AMOR FUENTE DE VIDA

EL AMOR EN TIEMPOS MODERNOS

CLIENTE:

- ❖ ¿Estoy llamando al departamento de Atención a Clientes?

EMPLEADO:

- ❖ Así es. Buenos días. ¿En qué puedo ayudarlo?

CLIENTE:

- ❖ Estuve revisando mi equipo y encontré un sistema que se llama AMOR; pero no funciona. ¿Me puede ayudar con eso?

EMPLEADO:

- ❖ Seguro que sí. Pero yo no puedo instalárselo; tendrá que instalarlo usted mismo, yo lo dirijo por teléfono, ¿le parece?

CLIENTE:

- ❖ Sí, puedo intentarlo. No sé mucho de estas cosas, pero creo que estoy listo para instalarlo ahora. ¿Por dónde empiezo?

EMPLEADO:

- ❖ El primer paso es abrir tu corazón. ¿Ya lo localizaste?

CLIENTE:

- ❖ Sí, ya. Pero hay varios programas ejecutándose en este momento. ¿No hay problema para instalar mientras siguen ejecutándose?

EL AMOR FUENTE DE VIDA

EMPLEADO:

- ❖ ¿Cuáles son esos programas?

CLIENTE:

- ❖ Déjame ver... Tengo:
 - DOLORPASADO.EXE
 - BAJAESTIMA.EXE
 - CORAJE.EXE
 - RESENTIMIENTO.COM ejecutándose en este momento.

EMPLEADO:

- ❖ No hay problema.
 - AMOR borrará automáticamente DOLORPASADO.EXE de tu sistema operativo actual. Puede que se quede grabado en tu memoria permanente, pero ya no afectará otros programas.
 - AMOR eventualmente reemplazará BAJAESTIMA.EXE con un módulo propietario del sistema llamado ALTAESTIMA.EXE.
 - Sin embargo, tienes que apagar completamente el programa RESENTIMIENTO.COM. Este programa evita que AMOR se instale adecuadamente. ¿Lo puedes apagar?

CLIENTE:

- ❖ No sé cómo apagarlo. ¿Me puedes decir cómo?

EMPLEADO:

- ❖ Con gusto. Ve al menú INICIO e invoca PERDON.EXE. Ejecútalo tantas veces como sea necesario hasta que

EL AMOR FUENTE DE VIDA

RESENTIMIENTO.COM hayan sido borrados completamente.

CLIENTE:

- ❖ ..Ok... listo. AMOR ha empezado a instalarse automáticamente. ¿Es esto normal?

EMPLEADO:

- ❖ Sí. En breve recibirás un mensaje que dice que AMOR estará activo mientras CORAZÓN este vigente. ¿Puedes ver ese mensaje?

CLIENTE:

- ❖ Sí, lo veo. ¿Ya se terminó la instalación?

EMPLEADO:

- ❖ Sí, pero recuerda que sólo tienes el programa base. Necesitas empezar a conectarte con otros CORAZONES para poder recibir actualizaciones.

CLIENTE:

- ❖ Oh, oh...ya me apareció un mensaje de error. ¿Qué hago?

EMPLEADO:

- ❖ ¿Qué dice el mensaje de error?

CLIENTE:

- ❖ Dice 'ERROR 412 - PROGRAMA NO ACTIVO EN COMPONENTES INTERNOS'. ¿Qué significa eso?

EMPLEADO:

EL AMOR FUENTE DE VIDA

- ❖ No te preocupes, ese es un problema común. Significa que AMOR esta configurado para ejecutarse en CORAZONES externos, pero no ha sido ejecutado en tu CORAZÓN. Es una de esas cosas técnicas complicadas de la programación, pero en términos no técnicos significa que tienes que 'AMAR' tu propio equipo antes de poder 'AMAR' a otros.

CLIENTE:

- ❖ Entonces, ¿qué hago?

EMPLEADO:

- ❖ ¿Puedes localizar el directorio llamado 'AUTOACEPTACIÓN'?

CLIENTE:

- ❖ Sí, lo tengo.

EMPLEADO:

- ❖ ¡Excelente, aprendes rápido!

CLIENTE:

- ❖ Gracias.

EMPLEADO:

- ❖ De nada. Haz 'clic' en los siguientes archivos para copiarlos al directorio
 - MICORAZÓN: AUTOPERDON.DOC
 - AUTOESTIMA.TXT, VALOR.INF
 - REALIZACIÓN.HTM.

El sistema reemplazará cualquier archivo que haga conflicto y entrará en un modo de reparación para cualquier programa dado. También, debes eliminar,

EL AMOR FUENTE DE VIDA

AUTOCRITICA.EXE de todos los directorios, y después borrar todos los archivos temporales y la papelera de reciclaje, para asegurar que se borre completamente y nunca se active.

CLIENTE:

- ❖ Entendido. ¡Hey! Mi CORAZÓN se está llenando con unos archivos:
 - SONRISA.MPG que se están desplegando en mi monitor e indica que
 - CALOR.COM
 - PAZ.EXE
 - FELICIDAD.COM se están replicando en todo mi CORAZÓN.

EMPLEADO:

- ❖ Eso indica que AMOR está instalado y ejecutándose. Ya lo puedes manejar de aquí. Una cosa más antes de irme...

CLIENTE:

- ❖ ¿Sí?

EMPLEADO:

- ❖ AMOR es un software sin costo. Asegúrate de dárselo, junto con sus diferentes módulos, a todos los que conozcas y te encuentres. Ellos, a su vez, lo compartirán con otras personas y te regresaran unos módulos agradables.

CLIENTE:

EL AMOR FUENTE DE VIDA

❖ Eso haré, gracias por tu ayuda...

Pues bien, ahora que se ha reinstalado nuestro software en nuestro corazón, de uno depende que tanto tiempo se hospede y que sirva de motor, para alcanzar nuestros objetivos por convicción y no por obligación.

Es así como cada persona tiene la libertad de escoger y acoger a su vida a ese hermoso valor del amor, que conlleve al goce y disfrute total de los momentos mágicos que se presentan en nuestra vida.

“El que ama debe decir: Amo porque debo, porque lo deseo. Amo para mi mismo, no para los demás, Amo por la alegría que brinda a otros. Si me refuerzan, que bien; si no, no importa, porque tengo la voluntad de amar.” (Leo Buscaglia, L. 1985. p 108)

EL AMOR FUENTE DE VIDA

LA ACTITUD DEL AMOR

“Soy el milagro más grande de la naturaleza. Desde el comienzo del mundo, nunca ha existido otro con mi mente, mi corazón, mis ojos mis oídos, mis manos, mi cabello, mi boca. Nadie ha podido, ni puede, ni podrá caminar andar y moverse y pensar exactamente como yo. Todos los hombres son hermanos míos y sin embargo soy diferente de cada uno de ellos. Soy una criatura única.

Soy el milagro más grande de la naturaleza. No estoy de casualidad en esta tierra. Estoy aquí con un propósito es crecer hasta convertirme en montaña y no encogerme hasta parecer un grano de arena; de aquí en adelante concentraré todos mis esfuerzos a transformarme en la montaña más elevada de todas y exigiré a mi potencial hasta que me pida tregua.” (Mandino, Og. 1975, p. 81 y 83)

La mente se puede entrenar de manera positiva y es ahí donde encuentra libertad para escapar de nuestras limitaciones y ser capaz de extenderse hacia acciones positivas en nuestra vida.

Los conflictos y problemas nos impiden en la vida ver las cosas con amor.

Estos conflictos y problemas, se originan la mayor parte por cuestiones internas generados por nuestros pensamientos, sentimientos, actitudes y percepciones erróneas; muchas veces

EL AMOR FUENTE DE VIDA

hacia personas y acontecimientos, que no nos permiten enfrentar con amor, claridad e inteligencia las dificultades de nuestra vida cotidiana.

El hombre por naturaleza tiene una fuerza interna, la fuerza del amor, que puede utilizar en todos los aspectos de su vida y no existe área alguna en donde no pueda aplicarse, yo te invito a que dejemos de:

- Ser víctimas.
- Quejarnos.
- Tener temor.
- Ser negativos.
- Asignar culpas.
- Tener pensamientos pesimistas.
- Sentir culpas.

Si damos este gran paso, podremos reconocer el amor en cualquier dificultad que la vida nos depare y la neblina de la incertidumbre se desvanecerá y la simple realidad como verdad aparecerá.

¡Recordemos, no somos víctimas del mundo!

Siempre podemos aprender de cualquier situación que se nos presente, siempre habrá un..... ¡PARA QUE!y no un ¿Por

EL AMOR FUENTE DE VIDA

qué?, te invito a que conectemos con la vida, a través del sentimiento del amor.

Nosotros no podemos evitar que ocurran eventos que producen mucha tensión, pero si podemos cambiar la actitud, la manera como los interpretamos y reaccionamos ante ellos. Eliminemos de nuestra mente el tratar de controlar las circunstancias externas, de lo contrario nos traerán frustración y culpa, nos amargara el presente y nos presentara un futuro incierto, deprimente, alejando de manera inmediata el gusto por la vida.

La mayoría de nosotros nos sentimos solos cuando cometemos errores, aparece la culpa y esta representa una loza muy pesada y difícil de llevar, impide movernos y actuar en forma libre y positiva, nos volvemos victimas de la vida, nos inmoviliza, nos da existencia, pero no existencia de vida.

Pensamientos positivos = pensamientos de amor = estado de claridad y bienestar.

No se puede forzar a la mente a un cambio inmediato, requiere tiempo, requiere actitud, requiere entrenamiento y un deseo genuino de generar un cambio en mi persona, en mi mente, a través de una gran herramienta de valor incalculable que es el amor.

El hombre tiene que aprender a pensar y a ejercer su voluntad. En la medida en que crezca en ello, aparecen sentimientos insospechados que derivan del amor a la verdad y al bien. El amor a

EL AMOR FUENTE DE VIDA

la verdad es propio de la inteligencia y es acompañado por sentimientos profundos con los cuales se incrementa y se ratifica. El que no ama la verdad ignora esos sentimientos de valor.

La esencia de los pensamientos y los sentimientos no tiene forma, se la vamos dando conforme nuestras facultades sensoriales perciben la realidad individual, por tanto cuando nosotros sentimos amor ya hemos hecho una asociación con un pensamiento, es decir le estamos dando dirección a una acción, a la actitud con la cual vamos a enfrentar el mundo, y qué mejor manera de hacerlo que con una emoción positiva.

No debes de culpar a nadie cuando algo falle: somos nosotros los responsables por aquello que conquistamos o no conquistamos.

“El amor obliga al hombre a revelar su verdadera dimensión. Por él, la pequeñez o grandeza del ser humano se manifiesta a través de cada palabra, de cada pensamiento, de cada acción.

Con el amor nos sabemos cobardes o audaces, generosos o limitados, responsables o irresponsables, sinceros o deshonestos, profundos o superficiales.

Al aceptar todos los riesgos que el amor contiene, principia la gran aventura vital, se inicia el viaje hacia el supremo objetivo.” (González Ulloa, M. 1990, p. 107)

EL AMOR FUENTE DE VIDA

Nuestra vida está en nuestras manos, nos toca a nosotros escoger que hacer con ella, ejemplifiquemos con una pequeña historia, lo que aquí planteamos.

Depende de ti... Ella está en tus manos.

“Había una vez un viudo que vivía con sus dos hijas curiosas e inteligentes.

Las niñas siempre hacían muchas preguntas; alguna de ellas, él sabía responder, otras no.

El pretendía ofrecerles la mejor educación, por tanto mandó a las niñas de vacaciones con un sabio que vivía en lo alto de una colina.

El sabio siempre respondía a todas las preguntas sin ni siquiera dudar.

Impacientes las niñas decidieron inventar una pregunta que él no sabría responder.

Una de ellas apareció con una linda mariposa azul que usaría para engañar al sabio.

«¿Qué vas a hacer?»-Preguntó la hermana, a lo cual le respondió:

«Voy a esconder la mariposa en mis manos y preguntarle al sabio si está viva o muerta.

Si él dijese que está muerta, abriré mis manos y la dejaré volar.

Si dice que esta viva la apretaré y la aplastaré.

EL AMOR FUENTE DE VIDA

Y así, cualquiera que sea su respuesta, ¡Será una respuesta equivocada!»

Las dos niñas fueron entonces al encuentro del sabio, que estaba meditando.

«Tengo aquí una mariposa azul. Dígame, sabio ¿está viva o muerta?».

Muy calmadamente el sabio sonrió y respondió:

«Depende de ti... Ella está en tus manos.»

(Autor desconocido)

Así es nuestra vida como la mariposa azul, esta en nuestras manos, hagamos de nuestro presente una gran decisión.

No hay días grises... ¡todos son iguales! Quien les da color eres tú. Puedes convertir en unos cuantos segundos o minutos ese panorama triste en un deseo realizable, un canto que te estimule, o un silencio que te hable.

Quien es capaz de alegrarse con la lluvia o admirar la tempestad, eres tú. Quien se echa a llorar bajo un sol espléndido o un cielo maravilloso, eres tú. Porque no son los días los que le dan color. Eres tú quien los puedes pintar como deseos. Si sientes que comienza todo gris.....

¡Decídete y llénalo de color!

EL AMOR FUENTE DE VIDA

Cierra los ojos. Respira hondo, piensa claro..... ¡Y vive como nunca el día de hoy!

¡Los mejores colores de la vida están siempre dentro de ti mismo!

EL AMOR FUENTE DE VIDA



EL AMOR FUENTE DE VIDA

EL AMOR, CAUSA Y EFECTO

"Toda causa tiene su efecto, todo efecto tiene su causa", también se conoce como Acción- Reacción, o Boomerang.

Nada escapa al principio de causa y efecto.

En este proceso de selección de pensamientos debemos ser responsables y evitar en todo momento caer en el papel de víctima. Para la mayoría, es más fácil culpar a alguien o a algo por la infelicidad y, por lo tanto, se deja de lado la posibilidad de "cambiar y crecer".

Siempre tenemos la libertad de poder elegir en el presente, que es el único momento que existe. Recuerda que lo llamamos "libre albedrío" no es más que la oportunidad que se nos da de elegir nuestros pensamientos. En esto radica nuestro verdadero poder y es así como tomamos las riendas de nuestra vida.

La Ley de Causa y Efecto es una ley de vida que muchas personas no tomamos en cuenta, y que es realmente la más importante para poder lograr buenos resultados en todos los aspectos de nuestra vida.

Pensamos en positivo y luchemos para que cada día seamos mejores, entonces así lograremos resultados positivos. Si cambias la calidad de tu pensamiento, cambiarás la calidad de tu

EL AMOR FUENTE DE VIDA

vida. El cambio de tu experiencia exterior traerá consigo el cambio de tu experiencia interior.

Es también un concepto filosófico llamado principio de causalidad, Einstein decía “si quieres resultados distintos, no hagas lo mismo”, pues hagamos nosotros justamente eso, si estamos enfocados en la negatividad de nuestra vida, cambiemos el polo negativo y centremos nuestra atención en el polo positivo de nuestra vida. Si pensamos sobre nuestro futuro y eso nos hace tener sentimientos de miedo o sufrimiento, no hagamos lo mismo, pensemos nuestro futuro de forma positiva, pensemos que todo nos va salir bien, y eso nos causará un sentimiento de tranquilidad, armonía, paz y amor.

Lo importante de este conocimiento es que cambiemos las causas que están provocando las situaciones infelices que no queremos en nuestra vida. Al cambiar las causas conseguiremos tener el efecto deseado que es nuestra Felicidad, y las causas se cambian a través de los pensamientos positivos, los sentimientos de amor y las acciones.

Si ponemos nuestro esfuerzo en dejar de hacer estos hábitos que tan arraigados tenemos en nuestras vidas, podremos comprobar como nuestra vida se armoniza, y comenzaremos a experimentar una calma y una paz, que provocará que se minimice el sufrimiento en nuestras vidas.

EL AMOR FUENTE DE VIDA

Recordemos que siempre las masas se dejan arrastrar, obedeciendo al ambiente que las rodea, a las voluntades y deseos de algunos hombres más fuertes que ellas o a los efectos de tendencias heredadas.

Busquemos un plano de acción mental superior, dominando nuestras propias cualidades, creando un nuevo ambiente de amor y de carácter, desarrollando nuestras habilidades y capacidades, que nos permitan sobreponernos a un ambiente ordinario y negativo de masas, haciéndonos directores en vez de dirigidos.

Por que te digo esto, porque todo esta solo en nosotros, y en el momento en que decidamos ser nosotros, vivir para nosotros y luchar por cambiar, por borrar patrones mentales que solo nos afectan, borrarlos o reemplazarlos por nuevos patrones mentales, para poder vivir nuestra vida, no solo dejaremos llevar en una vida común, si no que seremos capaces de entregar y transmitir sentimientos y enseñanzas de amor en beneficio de todos los que nos rodean.

La falta de conocimiento de este hermoso hecho, es lo que causa toda nuestra miseria mental, empecemos por entender que todo que lo introduzcamos en la mente, se refleja en nuestro cuerpo. Por lo tanto, es importante que nuestros pensamientos sean positivos, pacíficos y amorosos que contribuyan a nuestro bienestar físico y mental.

EL AMOR FUENTE DE VIDA

Lo que quieres en la vida lo quieres porque lo amas y porque te hará sentir bien. Lo que no quieres en tu vida no lo quieres porque te hará sentir mal. Quieres salud piensa positivo porque estar saludable te hace sentir bien, mientras que estar enfermo te hace sentir mal.

“La mente influye en forma importante en el funcionamiento del cuerpo; puede determinar o contribuir en las disfunciones y enfermedades de los órganos y sistemas e, igualmente, influir en los procesos patológicos de cualquier origen.

En realidad, los conflictos psicológicos son tan efectivos en alterar la función del organismo, como lo son las toxinas; y aún más.” (Reyes Zubiría, Luis A. 1997, p.12)

Las emociones, son el verdadero motor de la conducta humana y si el amor es un sentimiento o emoción, porque no nutrir nuestra mente de pensamientos positivos y saludables llenos de amor.

La mente humana, es como un jardín, hay que cultivarlo.

La salud te quiere. La felicidad te quiere. ¡Todas las cosas que amas te quieren! Están ansiosas de entrar en tu vida, pero tienes que dar buenos sentimientos para que te lleguen. No tienes que esforzarte y luchar para cambiar las circunstancias de tu vida; lo

EL AMOR FUENTE DE VIDA

único que tienes que hacer es dar amor mediante buenos sentimientos, ¡y lo que deseas aparecerá!

Tus buenos sentimientos aprovechan la fuerza del amor, el poder para todo lo bueno de la vida. Tus buenos sentimientos te dicen que ése es el camino hacia lo que quieres. Tus buenos sentimientos te dicen que cuando te sientes bien, ¡la vida será buena!

¡Todos los sentimientos buenos vienen del amor!

Todos los sentimientos negativos vienen de la falta de amor.

Como en todo lo demás en la vida, tus sentimientos pueden ser positivos o negativos; tienes sentimientos buenos o sentimientos malos. Mientras mejor te sientes, como cuando estás contento, mayor será el amor que das. Y mientras más amor das, más recibes. Mientras peor te sientes, como cuando te sientes desanimado, mayor será la negatividad a la que das salida. Y mientras más negatividad das, más negatividad recibes de vuelta en la vida.

El amor es la fuerza positiva de la vida.

Mientras mejor te sientes, mejor se pone la vida. Mientras peor te sientes, peor se pone la vida... hasta que cambias tu manera de sentir. La vida no te está ocurriendo; la vida te está respondiendo. Cada área de tu vida es una decisión tuya. Tú eres el creador de tu vida.

EL AMOR FUENTE DE VIDA

En este mundo cambiante en donde se requiere vivir con decisión la vida, sirva de homenaje y reconocimiento a la mujer de hoy, lo señalado por Eva Pierrakos y Judith Saly:

“La nueva mujer es completamente responsable de si misma y por lo tanto es libre. Se para sobre sus propios pies, no solo en cuanto a lo material, sino también en relación con lo intelectual, mental y emocional. Con esto quiero decir de manera específica que sabe que ningún hombre le pueda brindar la felicidad y sentimientos fluidos a menos que ella misma los produzca a partir de su amor y su integridad, a través de la apertura de su corazón al amor y de su mente a su verdad interior.

La mujer nueva sabe que amar a un hombre y abandonarse a sus sentimientos por el, estimula su fuerza. Para ella no existe ningún conflicto entre ser productiva, creativa, un miembro participativo de la sociedad y una pareja enamorada. De hecho el amor verdadero no es posible para alguien ante quien uno juega el papel de esclavo con el fin de eludir la responsabilidad. El viejo cuento de hadas de que su profesión le quita feminidad, sentimientos, amor y capacidades, para ser una pareja generosa nunca ha tenido la mas mínima consistencia.

El amor solo puede florecer en un clima de verdadera igualdad, en el que no existe ningún temor y por lo tanto ninguna defensa, ni culpabilización. Contrariamente al

EL AMOR FUENTE DE VIDA

cuento de hadas de que la feminidad florece cuando la mujer se convierte en sirvienta del hombre, los sentimientos solo pueden florecer cuando la mujer es libre, autónoma, independiente, en el mejor sentido de la palabra. La realización depende por completo de un verdadero estado de igualdad. En cuanto uno se siente superior al otro se pierde el respeto y los sentimientos se cierran. En el momento en el que uno se siente inferior, el resentimiento, el miedo y la envidia se vuelven ineludibles, lo cual también clausura el corazón.

La nueva mujer no es ni un esclavo del hombre ni su competidor. Entonces puede amar, y su amor no disminuirá su propia expresión creativa, sino que la estimulará, del mismo modo en que su contribución creativa a la vida estimulará su capacidad para amar. Eso es la nueva mujer". (Pierrakos, E. Saly, J. 1987, p. 255/256/257).

¡La vida es una decisión tuya!

EL AMOR FUENTE DE VIDA

UN MOMENTO PARA REFLEXIONAR



QUE SIEMPRE
ENCUENTRES LA
LUZ DEL AMOR
DENTRO DE TI Y
QUE TENGAS EL
CORAJE DE DARTE
UNA OPORTUNIDAD
DE VIDA.

EL AMOR FUENTE DE VIDA

Segmento dedicado a ti querido lector o lectora para meditar, reflexionar, amar y aprender a vivir mejor.....

“Nunca consideres el estudio como una obligación, sino como una oportunidad para penetrar en el bello y maravilloso mundo del saber.” Albert Einstein (Científico alemán)

“Si no existiera el invierno, la primavera no sería placentera, y si no pasamos por la adversidad, la prosperidad no sería bienvenida.” (Anónimo)

“Es posible dar sin amar. Pero es imposible amar sin dar.” (Anónimo)

“Como no podemos cambiar la realidad, cambiemos los ojos que contemplan la realidad.” Nikos Kazantzakis (Escritor griego)

“¡Que maravillosa ha sido mi vida! Ojala me hubiera dado cuenta de ello antes.” S. Colette (Novelista francesa)

“Solo cuando sabemos y comprendemos verdaderamente que nuestro tiempo sobre la tierra es limitado empezamos a vivir cada día con la máxima plenitud, como si fuera el único que tenemos.” Elizabeth Kubler-Ross (Psiquiatra y escritora suizo-estadounidense)

EL AMOR FUENTE DE VIDA

“La vida son solo momentos no la desperdicias con tristes sentimientos.” (Anónimo)

“Confía en ti mismo y Aprenderás a vivir.”

Johann Wolfgang von Goethe (Poeta, novelista, dramaturgo y científico alemán)

“Cuando existe mucho amor siempre se producen milagros” Willa Cather (Escritora estadounidense)

“Vive como si fueras a morir mañana. Aprende como si fueras a vivir siempre.” Mahatma Gandhi, (Abogado, pensador y político Hindú)

“Una buena vida es aquella inspirada por el amor y guiada por la inteligencia.” (Bertrand Russell, Filósofo, matemático y escritor Británico)

“Hoy un nuevo sol amanece para mí; todo vive, todo es animado, todo parece hablarme de pasión, todo me invita a quererlo.” Anne De Lenclós (Escritora francesa)

“La vida sólo puede ser comprendida mirando hacia atrás, pero a de ser vivida mirando hacia delante.” Soren Aabye Kierkegaard, (Literato y filósofo Danes)

EL AMOR FUENTE DE VIDA

AMA LA VIDA ES EFIMERA.

“(...) El Principito en sus viajes por los pequeños planetas de su galaxia se encontró con un geógrafo que anotaba, en un gran libro de registro; montañas, ríos y estrellas.

-Tengo también una flor. El Principito quiso registrar a su flor aquella que había dejado en su planeta.

-De las flores no tomamos nota. Dijo el geógrafo.

-¿Por qué? ¡Son lo más bonito!

-Porque las flores son efímeras.

-¿Qué significa "efímera"?

Y el geógrafo le explico al Principito que efímero quiere decir amenazado de pronta desaparición.

-¿Mi flor está amenazada de desaparecer próximamente?

-Indudablemente. Contesto el geógrafo.

"Mi flor es efímera -se dijo el principito-

Esto, entristeció mucho al principito. Se había dado cuenta de que su flor era efímera..." (EL PRINCIPITO, de Antoine de Saint-Exupéry.)

Si pudiésemos tener consciencia de lo efímera de nuestra vida, tal vez pensaríamos dos veces antes de ignorar las oportunidades que tenemos de ser y de hacer a los otros felices.

En Japón y en otros países influenciados por la doctrina budista, la flor de cerezo se asocia a la primavera y a lo efímero, ya que el cerezo florece durante un tiempo muy corto, por eso

EL AMOR FUENTE DE VIDA

representa las cosas transitorias de la vida y la importancia que deben dárseles a los pequeños detalles que constituyen las cosas más bellas pero que a la vez duran muy poco tiempo; por lo tanto que tan importante resulta descubrir y reconocer la esencia de las personas que tienen el valor de ser como son, admirar la simplicidad y espontaneidad de la vida que se manifiesta en cualquier momento, ya sea a través de una simple flor, un paisaje frente al mar y ser capaz de encontrar el sentido profundo a lo que vivimos cada minuto de nuestra vida y disfrutarlos como oportunidades únicas e irrepetibles.

El tiempo pasa y nos olvidamos de vivir. Solo sobrevivimos.

Hoy, es tiempo de reconstruir alguna cosa; de dar un abrazo amigo; de dar un reconocimiento; de agradecer por lo que tenemos; Además, nunca es tarde ni se es demasiado viejo, o demasiado joven, para amar, para decir una palabra cariñosa y gentil, o para hacer un cariño.

Nada resiste a la demoledora y tenaz acción del tiempo, pero hay formas de testimoniar nuestro paso fugaz, por la vida, la del amor, la de la entrega a nuestros seres queridos, la de la palabra, la de las obras que son elementos fundamentales en la lucha contra el olvido.

Una vida es efímera y es todo lo que tenemos.

EL AMOR FUENTE DE VIDA

Recordar que un día vamos a morir implica una reflexión de cómo se vive y qué hacer para vivir, delgada línea entre la vida y la muerte, hay veces que un segundo puede cambiar muchas cosas, como hay otras que un segundo puede ser simplemente una vida entera, nada está seguro, todo puede irse pero muchas cosas pueden permanecer; recapacitemos, tomando conciencia de que la vida es un bien invaluable, tan frágil como efímero, pero que puede ser un impulso a conferirle un sentido a nuestras vidas.

Tú que lees estas líneas no lo dudes, eres indispensable y especial para ti y tu familia, te propongo comenzar cada día como si fuese el primero del resto de nuestras vidas, siempre con la esperanza y alegría de buscar dentro de nosotros mismos, lo bueno que podemos brindar, el amor que podemos dar.

Tenemos la fortuna de estar vivos, de tener mucho amor, muchas ilusiones y muchos sueños, no los desperdicies. Cada día intenta aprender algo nuevo, mira los días en colores, que lo opaco no le gane a la belleza que tienes frente a tus ojos. Recuerda que cada vez que aprendes algo nuevo, tu mundo se amplía y avanza en la vida y puedes disfrutar de mayor satisfacción por quien eres. No hagas nada que te disminuya, Tú decretas el aquí y el ahora tu haces reinar por siempre el amor, la paz y la alegría en ti y alrededor tuyo, para el más alto beneficio de todos los que te rodean y amas.

EL AMOR FUENTE DE VIDA

Repite conmigo:

**¡Gracias por este día, por mi familia, por mis seres queridos
por mis amigos, por mis penas y mis alegrías...!
¡Gracias por todo lo que me hace más fuerte hoy!**

Para reforzar nuestro paso por esta vida y ya que la decisión es solo nuestra, te recordare la respuesta que alguna vez escuche y se me quedo grabada, de un estudio que se había hecho a un numero "x" de personas, la pregunta fue ¿que harían si volvieran a vivir?

La mayoría de las personas contestaron:

Que disfrutarían más de la vida, no se dejarían acorralar por preocupaciones y expresarían con más sinceridad sus sentimientos. Valiosa respuesta que nos enseña que debemos estar enamorados de la vida, para:

- Cambiar todo aquello de la vida que no nos gusta.....
- Disfrutar de cada momento del día....
- Inundar de belleza y amor nuestro corazón.....
- Reconocer que el amor es el sentimiento mas hermoso que poseemos todos.....
- Que debemos compartirlo y nuestra existencia será infinitamente bella.....

EL AMOR FUENTE DE VIDA

- Que el cultivarlo es un hermoso trabajo que implica esfuerzo, dedicación y crecimiento.

Decía el poeta ruso A. Tvardovskij (1910-1971):

“Apresuraos en amar a la gente, porque se va muy pronto...”.

Lo mismo que la vida.....

*“La vida es una mariposa de abril,
que revolotea feliz en mi jardín.*

Fugazmente miro sus colores brillantes al sol.

*La vida es una mariposa en mi jardín;
ahora está aquí, más tarde en otro rosal.*

*Cuantos quisieran atrapar esta mariposa
y aprisionarla con alfileres para tenerla cerca,
para tenerla siempre.*

*Yo me conformo simplemente,
en contemplar cómo viene y va.*

Algún día se irá y no retornará.

*Ese día ya no será abril;
ya no habrá jardín que cuidar”.*

(Anónimo)

EL AMOR FUENTE DE VIDA

LA FUERZA DEL AMOR

Dar amor y cariño parece algo tan simple. Sin embargo, se hace muy difícil porque pasamos volando por la vida y no siempre nos damos el tiempo para entregarlo y sobretodo para ejercitarlo, recordemos que estamos hechos para amar pero en la medida que ignoremos esta capacidad, podemos enfrentar al igual que una enfermedad, situaciones complicadas.

Por qué menciono esto, por lo siguiente:

“La época más difícil para hacer de la vida un acto de amor es un periodo de dolor, porque el sufrimiento parece atraer toda nuestra atención y absorber todas nuestras energías, de tal modo que no nos quedan reservas para amar.

La mayoría de las personas que sufren sólo tienen presente una realidad – me duele- El dolor concentra toda la atención en nosotros mismos. Un sufrimiento físico, una preocupación, un fracaso, una pena o un remordimiento son dolorosos y por eso nos despojan de nuestra capacidad de amar.

Solo cuando hemos hecho frente y resistido con éxito el dolor el tiempo suficiente para que desaparezca, somos capaces de comenzar de nuevo a amarnos a nosotros mismos y a los demás”. (Powel, J.1988, p. 88/89)

EL AMOR FUENTE DE VIDA

El amor es una fuerza interior, que actúa en nosotros como un impulso sobrenatural, que da vigor al alma, nos sostiene la voluntad y nos hace perseverante para afrontar dificultades y peligros.

El amor fortalecido es el mecanismo protector por excelencia que le da al ser humano la capacidad de afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida.

En el transcurso de nuestras vidas, nos enfrentamos a diversos hechos, algunos de los cuáles nos desafían desde lo más profundo de nuestro ser poniéndonos de frente al dolor por la pérdida

El amor como factor resiliente nos da la capacidad y la fuerza para enfrentar, elaborar y superar las crisis y permite transformar el dolor para dotarle de sentido; en otras palabras es la capacidad de ser feliz incluso cuando tienes heridas en el alma, o sea se vuelve una respuesta inherente al ser humano, a través del cual se generan respuestas adaptativas frente a situaciones de crisis o de riesgo.

Hay días tristes de soles negros y de lunas rotas donde parece que la fuerza y la luz se extinguen por completo. Esos días en los que las lágrimas llegan y la soledad persigue. En los que parece que todo está perdido, que no hay salidas, que no hay caminos, o cuando la angustia llegue, cuando la depresión acose, míralas pero no las abrasces, contéplalas pero no las invites, porque solo son

EL AMOR FUENTE DE VIDA

momentos, no los conviertas en días, en semanas, en meses. Tú posees la fuerza del amor.

Y al igual que yo, tú sabes que no hay días que duren para siempre. El tiempo no se detiene, somos nosotros quienes por desesperación, miedo o necesidad nos detenemos en él. Sigue caminando, sigue luchando, retoma los senderos. No te detengas por sin-sabores y sin-remedios. Continúa, que tantas experiencias radiantes están esperando por ti.

Concéntrate en actividades productivas, si es necesario atiéndete, cuenta tus bendiciones, todo lo que posees, todos los que te quieren, reconoce lo que a tu alrededor se abre con brillo y con vida, recuerda son tus redes de apoyo.

Para describir lo que puede sufrir el amor en momentos difíciles, este bonito cuento de Jorge Bucay.

“La Isla De Las Emociones”

Había una vez una isla, en la que vivían todos los sentimientos y valores del hombre: el Buen Humor, la Tristeza, la Sabiduría... Como también todos los demás, incluso el Amor.

Un día se anunció a los sentimientos que la isla estaba por hundirse. Entonces todos prepararon sus barcos y partieron.

EL AMOR FUENTE DE VIDA

Únicamente el Amor quedó esperando solo, hasta el último momento.

Cuando la isla estuvo a punto de hundirse, el Amor decidió pedir ayuda.

La Riqueza pasó cerca del Amor en una barca lujosísima y el Amor le dijo:

- "Riqueza, ¿me puedes llevar contigo?"

- "No puedo porque tengo mucho oro y plata dentro de mi barca y no hay lugar para ti."

Entonces el Amor decidió pedirle al Orgullo que estaba pasando en una magnífica barca:

- "Orgullo te ruego, ¿puedes llevarme contigo?"

- "No puedo llevarte, Amor..." respondió el Orgullo:

"aquí todo es perfecto, podrías arruinar mi barca".

Entonces el Amor dijo a la Tristeza que se estaba acercando:

- "Tristeza te lo pido, déjame ir contigo."

- "Oh Amor" respondió la Tristeza, "estoy tan triste que necesito estar sola".

Luego el Buen Humor pasó frente al Amor; pero estaba tan contento que no sintió que lo estaban llamando.

De repente una voz dijo:

- "Ven Amor, te llevo conmigo".

Era un viejo el que lo había llamado.

El Amor se sintió tan contento y lleno de gozo que se olvidó de preguntar el nombre al viejo.

Cuando llegó a tierra firme, el viejo se fue.

EL AMOR FUENTE DE VIDA

El Amor se dio cuenta de cuanto le debía y le preguntó al Saber:

- “Saber, ¿puedes decirme quién me ayudó?”

- “Ha sido el Tiempo” respondió el Saber.

- “¿El Tiempo?” se preguntó el Amor,

- “¿Por qué será que el Tiempo me ha ayudado?”.

El Saber lleno de sabiduría respondió:

- “Porque solo el Tiempo es capaz de comprender cuan importante es el Amor en la vida. El es el único capaz de conseguir que el amor sobreviva cuando el dolor de una pérdida le hace creer que es imposible seguir adelante. El único capaz de darle una nueva oportunidad al amor cuando parece extinguirse. El que te salvó Amor es el tiempo.”.

Jorge Bucay. (Escritor y terapeuta argentino).

EL AMOR FUENTE DE VIDA

LA VOZ DEL AMOR

Sembremos calidez, buenas palabras, no solo el permiso, el por favor o el gracias... Sino el elogio, la asertividad, los buenos comentarios, regalemos caricias mirando a los ojos, entreguemos palabras de paz, de bondad, de ternura, de comprensión, de perdón, con un solo objetivo el hacer sentir a la otra persona que es importante para nosotros.

Que se comparte al escucharlo, que lo respetamos, que disfrutas su alegría, que reconoces su esfuerzo, que eres capaz de regalar una sonrisa, o inclusive compartir un sentimiento de tristeza o de asombro.

Recobremos las palabras que tanta falta nos hace oír y decir.

Busquemos la manera de restablecer el orden afectivo, porque sino ¿qué interés tendría la vida?, sin nuestros afectos. Entreguemos siempre una muestra de amor como un abrazo, una palabra de aliento, una sonrisa, un "lo siento", un apapacho, un "estoy contigo", un "te quiero bien", una carta, un favor, una mirada sincera, un "te quiero Mucho", un "te amo", son el principio de la construcción de nuestra voz del amor.

Hacer de nuestra vida y de quienes están a nuestro alrededor, un espacio amable con calidad humana; en el que podamos querer y sentirnos queridos.

EL AMOR FUENTE DE VIDA

“La calidad está en el corazón del hombre, nace espontáneamente, y aflora como un río, la calidad es voluntad es trato, es un comportamiento, una actitud, una forma de dar y darse a los demás.

La calidad es nuestra mejor cara, es nuestra mejor arma, es nuestro bello rostro, es todo lo mejor de todos. La calidad humana es una vocación que da la excelencia a quienes tienen el don de practicarla.” (Cruz, Jose. 1995, p. 71)

Esa Calidad se logra aplicando: el cerebro, el corazón y la constancia. Se trata en definitiva de concentrar nuestra mente en lo que hacemos en cada momento, sentir verdadera pasión por cada tarea que realizamos, y perseverar hasta lograr nuestro objetivo

Lo importante, es no dejarse llevar por nuestro estado de ánimo y obstinarnos en permanecer en nuestro mundo, muchas veces damos a todo lo que ocupa nuestra mente la máxima importancia, comportándonos indiferentes y poco amables; queremos ser entendidos sin antes intentar comprender a los demás, deja que la voz del amor dentro de ti, se explaye y nos identifique mejor como seres humanos.

La voz del amor, es importante ya que repercute en gran parte en el repertorio de conductas sociales, tales como relación de pareja, amistad, agresión, conductas altruistas, actitud hacia los desconocidos, es algo así como nuestra conciencia social, pues a través de ella se pueden apreciar los sentimientos y necesidades de

EL AMOR FUENTE DE VIDA

los demás, dando pie a la calidez emocional, el compromiso, el afecto y la sensibilidad.

¡A partir de hoy sólo pensaré lo mejor y sólo diré lo adecuado!

Si cultivamos la voz del amor, en la postura, el tono o intensidad de voz, la mirada, una palmada en el hombro o un gesto amable, sobre todo si la persona tiene problemas, e incluso el silencio mismo, estamos en condiciones de mejorar en familia, obteniendo una mayor colaboración y entendimiento entre todos; con la pareja, con los amigos y con los conocidos.

Así que expresar nuestros pensamientos, sentimientos y creencias de una manera directa, honesta y apropiada para la situación en que nos encontramos, escuchar el otro punto de vista, y negociar de manera que los demás colaboren por su propia voluntad. Es respetarnos nosotros y a los demás también.

La voz del amor, faculta para amar más allá de las diferencias, de las antipatías, fobias y filias.

“El genuino amor que enseñan y practican los grandes maestros espirituales de la humanidad no distingue entre compatriotas y extranjeros, entre el malhechor y el bueno, entre santos y pecadores, entre cultos e incultos. Se abre a todos igual y respeta a todos por igual, porque todos forman parte del gran Todo, son interdependientes y efímeros;

EL AMOR FUENTE DE VIDA

están expuestos a la enfermedad, al dolor, al envejecimiento y a la muerte; todos están sujetos al cambio.

Capacita para establecer relaciones interpersonales de profundidad que trascienden el rol, la imagen, el plano de lo superficial, y captar la indisoluble individualidad de cada ser humano". (Torralba, F. 2010, p.241)

Ahora que ya pensamos en forma espiritual y reflexionamos en el genuino amor; te regalo las siguientes palabras o frases que no debemos guardar en el baúl de los recuerdos, sino expresarlas las veces que sea necesario por el bien nuestro y de los que nos rodean. Por favor no las olvides.

¡Te Amo!

- Atrévete a decirlo a la otra persona, a tu cónyuge, a tus padres, a tus hermanos, a tus hijos, si es que nunca lo has hecho, haz la prueba y verás el resultado.

¡Te Admiro!

- Todos, en algún momento, sentimos la necesidad de que se nos reconozca algún logro o meta alcanzada.

¡Gracias!

- No hay mejor forma de decir a una persona que es importante lo que hace por nosotros, que expresarle un ¡gracias!, con pleno calor humano.

EL AMOR FUENTE DE VIDA

¡Perdóname, me equivoqué!

- Decir esto no es tan fácil, sin embargo, cuando cometes un error que ofenda o perjudique a otras personas, aprende a decir con madurez: "perdóname, me equivoqué".

¡Ayúdame, te necesito!

- No queremos admitir o expresar nuestra fragilidad cuando tenemos la necesidad de otros. No te reprimas. Pide ayuda, no pasa nada.

¡Te escucho...háblame de tí!

- Cuántas veces has dicho: ¡te escucho!; ¡a ver, háblame!, ¿qué te pasa?, ¿te puedo ayudar?".

¡Eres especial!

- Es importante hacerles saber a tus seres queridos cuanto ellos significan para tí.

Lo anterior coadyuva a trascender en el amor genuino, en el amor espiritual del SER y en el respeto del otro.

“El hombre es más que el cuerpo y que el alma; hemos visto que es un ser espiritual. El hombre es algo más que el organismo psicofísico; es una persona. Como tal, es libre y responsable, libre de lo Psicofísico y para la realización de valores y el cumplimiento del sentido de su existencia. Es un ser que se esfuerza en esa realización de valores y en ese cumplimiento del sentido. No vemos sólo su lucha por la

EL AMOR FUENTE DE VIDA

vida, sino también su lucha por el contenido de su vida”
(Viktor E. Frankl V. 1990, p. 191).

Recuerda que:

“El amor, es el único idioma que entendemos todos los seres humanos”

Y sobretodo si la voz del amor se hace escuchar en vida hermano

EN VIDA HERMANO, EN VIDA.

Si quieres ser feliz

A alguien que quieras mucho...

Díselo hoy, se muy bueno

En Vida, Hermano, en Vida...

No esperes a que se mueran

¿si deseas dar una flor?

Mándalas hoy con amor

En Vida, Hermano, en Vida...

Si deseas decir “Te quiero”

A la gente de tu casa

Al amigo cerca o lejos

EL AMOR FUENTE DE VIDA

En vida, hermano, en Vida...
No esperes a que se muera
La gente para quererla
Y hacerle sentir tu afecto
En Vida, Hermano, en Vida...

Tú serás muy venturoso
Si aprendes a hacer felices,
A todos los que conozcas.
En Vida, Hermano, en Vida...

Nunca visites panteones
Ni llenes tumbas de flores
Llena de amor corazones
En Vida, Hermano en Vida.

(Ana María Rabatté, Escritora mexicana).

EL AMOR FUENTE DE VIDA

EL AMOR ES GRATITUD

“Todo lo que hoy te pido es que abras <los ojos de tus ojos> y contemples la vida con otra mirada. ¿Tienes cubiertas tus necesidades básicas? ¿Tienes un hogar? ¿Alimentos sobre la mesa? ¿Ropa para ponerte? ¿Tienes una fuente de ingresos regulares? ¿Tienes sueños? ¿Tienes salud? ¿Puedes andar, hablar, ver la belleza que te rodea, escuchar música que te revuelve el alma o pone tus pies en movimiento? ¿Tienes familia y amigos a los que amas y que te aman?

Entonces, haz una pausa para dar las gracias. Deja que tu corazón despierte a la fuerza transformadora de la gratitud.”
(Ban Breathnach. S. 1996, p.29)

Sentimiento ligado al amor, de aprecio y agradecimiento por los beneficios que se han recibido a través de nuestra vida. Reconozcamos la importancia de expresar gratitud a todos los que nos han ayudado de alguna manera a nuestros padres, familiares, amigos, maestros e infinidad de personas que nos ayudan, transforman y sobretodo nos favorecen el día a día.

“Pensemos en las personas a las que nos sentimos agradecidos. Hay muchas personas -más de las que imaginamos- que seguramente nos han hecho un favor, aunque no seamos plenamente conscientes de ello. Padres, amigos, maestros, amores y en general todos los que han

EL AMOR FUENTE DE VIDA

hecho que nuestra vida sea más agradable, como el cartero que nos trae el correo cada día o el taxista que nos cuenta un chiste divertido.

Si nos paramos a reflexionar, hallaremos muchas más de las que imaginamos, porque la vida se compone de favores pequeños y grandes, no solo de grosería y arrogancia.

Si pienso en todas las personas a las que debo sentirme agradecido, ocurre algo muy interesante. Poco a poco caigo en la cuenta de que todo cuanto tengo proviene de otras personas. De mis padres he recibido un apoyo maravilloso. Mis maestros me han dado los instrumentos esenciales para mi trabajo, ideas e inspiración. Mis amigos me han enseñado los trucos de mi profesión. Otras personas me han abierto unos mundos cuya existencia apenas sospechaba, o me han enseñado la importancia de apreciar a los demás.” (Ferrucci, P. 2005, p. 215/216).

La gratitud no se reduce a una palabra ni se queda en la superficie: enriquece y transforma nuestra vida cuando mantenemos presente ese acto de afecto para con nosotros. A través de ella nos sabemos amados por los demás. A través de ella, sabemos amar a los demás.

“La gratitud es la llave de la plenitud vital. Consigue que lo que tenemos nos baste y nos sobre. Convierte la negación en aceptación, el caos en orden, la confusión en claridad. Puede hacer de una comida un festín, de una casa un

EL AMOR FUENTE DE VIDA

hogar, de un desconocido un amigo. La gratitud da sentido a nuestro pasado, trae la paz al presente y crea perspectiva de futuro”. Melody Beattie. (Escritora estadounidense).

Quiero hacer un paréntesis en este segmento de mi tesina y si me lo permites querido lector, deseo expresar un sincero y profundo agradecimiento que surge de lo más profundo de mi corazón, a quien ha sido mi más fuerte inspiración para desarrollar este tema **“EL AMOR”** y que a servido en mi, como **“FUENTE DE VIDA.”**

¡Cómo quiero esperar más de la vida, cuando no soy capaz de apreciar lo que tengo!

Es hora de agradecer y sobretodo expresar de todo corazón lo que siento, por mis seres queridos.

Gracias mamacita, por ser una persona maravillosa que me dio la vida, ha sido mi guía con sus enseñanzas, no obstante haber sufrido carencias y tiempos difíciles, siempre tuvo alegría, una sonrisa, fuerza y convicción para sacar adelante a sus dos hijas. A Usted mi respeto, reconocimiento y admiración; y algo sumamente importante, me enseñó lo que es amar la vida y amar al prójimo, pilares de mi vida.

Gracias a cada uno de mis cuatro hijos, a través de ellos he vivido los momentos más felices e inolvidables de mi vida; que Dios

EL AMOR FUENTE DE VIDA

los bendiga, porque son mi motor, mi razón de ser; en estos momentos me lleno de emoción al sentir y repasar el amor que me comparten día a día, y al escribir estas líneas de agradecimiento brotan de mis ojos, lagrimas de alegría por ver que aquellos seres que nacieron de mi vientre son ahora hombres con calidad humana, que a lo largo de las etapas de sus vidas me han entregado responsabilidad, honestidad y amor, gracias por ser parte de mi historia. Claro ejemplo de que el amor que se siembra, se cosecha.

Gracias a mi nieta, quien es una guerrera y me enseñado la otra faceta del amor, la de sobreponerse al dolor con tan solo días de nacida, y superar la adversidad de la enfermedad, con amor a la vida.

No cabe duda el amor es fuente de vida y cada uno de nosotros cuando seguimos nuestro autentico camino del amor, participamos en la creación del mundo, a través de nuestra vida cotidiana, de nuestro quehacer diario o de nuestros impulsos creativos como son plantar un rosal, preparar la comida, bordar un mantel, alimentar a un niño, pintar un cuadro, construir una casa, escribir un libro, iniciar un negocio, enseñar un oficio, realizar un proyecto, en fin dando testimonio de nuestro yo autentico.

Además, si te esfuerzas por incorporar gratitud, sencillez, orden, buenas palabras de reconocimiento, armonía, belleza, amor y alegría a tu vida cotidiana, tu mundo experimentara una

EL AMOR FUENTE DE VIDA

transformación tanto si crees en un poder superior que te guía, como si no.

- ♥ Gracias por la ternura de los niños;
- ♥ Gracias por la nostalgia de la vejez;
- ♥ Gracias por la belleza de las flores;
- ♥ Gracias por los maravillosos paisajes;
- ♥ Gracias por una luna llena de octubre;
- ♥ Gracias por la vida.

Recuerda nos pasan muchas cosas buenas, pero con las prisas de la vida cotidiana, no somos capaces ni tan siquiera de percibir las, ni reconocerlas.

Al sentir gratitud por nuestra vida, descubrimos la forma de mejorarla.

¡Honra a tus seres queridos!

Sirva este segmento para tener presente la de construir en el paso por nuestra vida, una cadena de favores: cuando tú recibas uno, haz otro, y pide a esa persona que siga extendiendo la red de apoyo, amor y gratitud.

Tú te esfuerzarte por mí, yo estoy dispuesto a hacerlo por ti.

EL AMOR FUENTE DE VIDA

Se flexible como las palmeras y como las mariposas cuando enfrentan el fuerte viento. Extiende tu mano y ofrece tu comprensión o tu amor ya que venimos a este mundo a amar, ¡entonces ama! Poco o mucho, no importa lo importante es amar siempre. Solo el amor realiza la maravillosa magia de multiplicarse cuando es dividido.

**Cuanto menos una persona parezca merecer tu amor,
es quizá cuando más lo necesita.**

Nada tiene sentido si no tocamos el corazón de las personas en este mundo, de las personas de nuestro querido México, de las personas que nos rodean para mantener la bella canción de amor y gratitud en nuestras vidas.

EL AMOR FUENTE DE VIDA

UNA GRAN OBRA.

“Es probable que hayas oído la expresión >La vida no es un ensayo general< Por desgracia, muchos de nosotros actuamos como si lo fuera.

Pero muchos de nosotros podríamos sentir la fuerza, la emoción y la gloria de la vida real más a menudo si nos diéramos el papel de actriz o actor principal en nuestra propia existencia.” (Ban Breathnach, S. 1996, p.19/20)

El dramaturgo como todo un artista expresa su mundo ficticio, pero también su mundo real y nosotros que ya hemos recorrido varias facetas de lo que es el amor, ahora es tiempo de que juntos sigamos escribiendo como buenos dramaturgos una gran historia, mejor dicho nuestra gran obra llena de amor.

Te pregunto.... ¿Cual es la mejor historia escrita en el mundo?... ¿Cómo?... ¿no sabes?... la nuestra, repite conmigo... ¡la nuestra, la tuya y la mía!

Por que te pregunto esto, simplemente por que a lo largo de nuestra vida, hemos sido grandes escritores de capítulos felices; a veces amargos, pero siempre protagonistas de extraordinarias escenas de una gran historia, única e irrepetible.

“Según Viktor Frankl, uno de los modos más comunes de dar sentido a la vida, de colmarla de significado es a través de la creación, de la

EL AMOR FUENTE DE VIDA

producción de una obra singular en la que el creador deja rastro de singularidad en ella. El artista, al crear, expresa su mundo” (Torralba, F. 2010, p. 209)

Debo decirte que aunque no ha concluido esta gran historia, ya fuimos premiados, con un sinnúmero de dones de los que estamos orgullosos de haberlos recibidos durante la vida, o me equivoco, reflexiona un poco y veraz cuan dichosos somos, es mas; ahora mismo, venimos de la última y mas importante premiación, que es la de estar vivos, ya que estas aquí conmigo compartiendo esta lectura, te lo agradezco sinceramente que me obsequies tu tiempo y te invito a que continuemos esta gran aventura con amor hacia nosotros y con consecuencia hacia los que amamos.

Analicemos nuestro personaje imaginándonos que tenemos una invitación para una obra de teatro, obra que tu mismo escribiste y que cada día que pasa la enriqueces mas como buen dramaturgo que eres, como te gustaría ver la marquesina de ese teatro, ¡claro! de gran tamaño, con una gran luminaria a todo color, destacando al primer actor y las infinitas representaciones de éxito que has tenido; ingresas al teatro, tienes una buena y cómoda butaca situada en primera fila y observas la obra basada en tu propia vida, que es un drama cotidiano, un drama de la vida real, que te lleva por diferentes estados del sentir y de la convivencia humana, contemplas al actor o actriz que te interpreta en el escenario.

EL AMOR FUENTE DE VIDA

Concéntrate en el personaje. Fíjate como te mira ¿Se siente cómodo/a contigo?, al devolverle tu la mirada, poco a poco te iras haciendo consciente de la reacción hacia ese personaje. Lenta pero firmemente, te reconoces, tu yo imaginario percibe la expresión de tu cara y te haces consiente de tu reacción ante ti mismo, te preguntas acerca de lo que ves y del lenguaje corporal de tu yo imaginario.

“El ser humano dispone de la facultad de valorar, a la luz de unos criterios, sus acciones, sus omisiones, sus palabras, sus silencios, y tiene, además, la capacidad de modificar, si cabe, la trayectoria de su andadura. Es actor y espectador de si mismo. Puede descender del Gran Teatro del Mundo y valorar como desarrollo su papel en él. La tarea de valorar es inexcusablemente humana y le convierte en un sujeto ético.” (Torralba, F. 2010, p.122)

¿Y que se produce en tu interior?..... Antes recuerda todas tus experiencias, tus sentimientos y todos los juicios que has hecho, tus reproches, tus alegrías, tus enojos, etc. Todas, formaran una reacción y un sentimiento en ti, sea cual fuere este, de aprobación o rechazo, de amor u odio, la vida sigue; así que prepárate para ovacionarlo porque los dones o reconocimientos que has recibido durante toda tu vida, no han sido obra de la casualidad, sino de tus decisiones que son el guion de tu vida y son de tu plena responsabilidad, de tu amor por ti y por los demás.

Además, recuerda que estas en medio del publico (de los que te rodean y están contigo), y tienes la oportunidad de palpar las

EL AMOR FUENTE DE VIDA

reacciones de este, de manera directa, creo y estoy casi segura que lo que quisieras observar del actor o actriz que te representa mas que nada, es la pasión en la interpretación del personaje y como sería esta pasión, lleno de amor por el protagonista. Por lo tanto como actor o actriz de tu propia vida, entrégate con amor a cada acto, momento o escena de tu vida y vibra a diario con tu personaje.

Y si en algún momento te sientes abatido por algún problema o dificultad que la vida te presente, no te olvides que somos extraordinarios seres humanos, perdón actores de nuestra gran historia, que somos capaces de llorar, gritar, tal vez patear, pero no nos doblegaremos, nos pondremos de pie y con figura erguida, aspiraremos profundo y con amor hacia los que queremos y están con nosotros, salgamos a escena, porque la función y nuestra vida debe de continuar.

El amor y el arte siempre crean, nunca destruyen.

No dejemos que la critica en sus opiniones y juicios, señale lo que dejamos de hacer, lo que no dijimos, lo que no cantamos o dejamos de bailar, de lo que no disfrutamos, de lo que no amamos, de lo que no reímos, porque la vida a pesar de ser común a todos los seres humanos, se trata de una experiencia con sentimientos únicos, como única es la vida, vivamos la vida..... ya que lo mejor esta por venir.

EL AMOR FUENTE DE VIDA

Como buen dramaturgo siempre te falta por escribir la página más bella de tu obra.

En tu vida nada es tan insignificante que no pueda ser fuente de inspiración de una gran historia.

Es hora de levantar el telón y esforzarnos por ser una versión excelente de nosotros mismos.

“La vida es una obra de teatro que no permite ensayos... Por eso, canta, ríe, baila, llora y vive intensamente cada momento de tu vida... antes que el telón baje y la obra termine sin aplausos” (Charlie Chaplin, Director, actor y productor de cine)

EL AMOR FUENTE DE VIDA

POEMA, GRACIAS A LA VIDA.

Por último, musicalicemos este final y que te parece si juntos cantamos este gran poema, como agradecimiento y reconocimiento al creador de nuestras vidas.

GRACIAS A LA VIDA.

“Gracias a la vida, que me ha dado tanto,
Me dio dos luceros que cuando los abro,
perfecto distingo lo negro del blanco
y en alto cielo su fondo estrellado
y en las multitudes al hombre que yo amo.

Gracias a la vida, que me ha dado tanto,
Me ha dado el oído que en todo su ancho,
graba noche y día, grillos y canarios,
martillos, turbinas, ladridos, chubascos
y la voz tan tierna de mi bien amado.

Gracias a la vida, que me ha dado tanto.
Me ha dado el sonido y el abecedario,
con el las palabras que pienso y declaro,
madre, amigo, hermano y luz alumbrando,
la ruta del alma del que estoy amando.

Gracias a la vida, que me ha dado tanto.

EL AMOR FUENTE DE VIDA

Me ha dado la marcha de mis pies cansados,
con ellos anduve ciudades y charcos,
playas y desiertos, montañas y llanos
y la casa tuya, tu calle y tu patio.

Gracias a la vida, que me ha dado tanto.
Me dio el corazón que agita su marco,
cuando miro el fruto del cerebro humano,
cuando miro el bueno tan lejos del malo,
cuando miro el fondo de tus ojos claros.

Gracias a la vida, que me ha dado tanto.
Me ha dado la risa y me ha dado el llanto,
así yo distingo dicha de quebranto,
los dos materiales que forman mi canto
y el canto de ustedes que es el mismo canto
y el canto de todos que es mi propio canto.

Gracias a la vida, gracias a la vida.

Violeta Parra. (Cantante y poetisa Chilena).

EL AMOR FUENTE DE VIDA

***LO QUE HOY NO SE VALORA,
EN UN FUTURO SE PUEDE LAMENTAR.***

**POR LO TANTO
SE FELIZ
SONRIE
AMA
Y DISFRUTA
LA VIDA Y
SUS DESAFIOS**

SON MIS MEJORES DESEOS.

EL AMOR FUENTE DE VIDA

CONCLUSION.

La vida es el bien más valioso y apreciado de todo ser humano, que permite el desarrollo de las posibilidades y capacidades del ser humano.

Por eso la vida hay que vivirla, hay que enfrentarla, hay que disfrutarla, hay que amarla.

Por lo tanto, creo que existen tres momentos excepcionales en la vida de todo ser humano: el nacimiento, el amor y la muerte.

El nacimiento y la muerte no están en nuestras manos, pero el amor ¡SÍ!; entonces por que no entregarnos a el, en beneficio propio y de los demás.

Cuantas cosas no se mueven alrededor del amor, sobre todo como fuente de vida.

Por eso para mí, el mundo, la naturaleza, una mariposa, una flor, mi vida y la vida de los demás son un regalo de un Dios, de un creador, que ha hecho todo por amor.

Es mi deseo vivir en una sociedad llena de amor en la que se respete la vida y en la que podamos expresar lo que pensamos y creemos, con libertad y respeto.

EL AMOR FUENTE DE VIDA

Porque el amor es la fuerza, el valor que mostramos para luchar por lo que amamos.

El amor nos da la fortaleza para defender lo que más apreciamos, enfrentar desafíos, superar barreras, derribar obstáculos.

Con el amor surge la audacia, el atrevimiento, la osadía que nos lanza a correr riesgos para conquistar lo que amamos.

El amor es entrega sin condiciones donde surgen fortalezas donde antes no las había.

El amor nos da el valor para luchar por nuestros sueños, modificar nuestra propia existencia e ir más allá del límite de nuestras posibilidades.

El amor nos da la fuerza para sonreír a pesar de las adversidades, grandeza para comprender y humildad para pedir perdón.

El amor nos da el poder para manifestar nuestras emociones y convertir nuestros sueños en realidades.

El amor nos transforma en seres superiores, despierta nuestra capacidad de asombro, dándonos sensibilidad en la contemplación.

EL AMOR FUENTE DE VIDA

El amor nos impulsa además a niveles infinitos, brindándonos la fuerza para recorrer nuestra vida con un espíritu invencible para alcanzar lo imposible.

El amor nos permite decidir vivir como un ser lleno de luz o permanecer por siempre en la oscuridad.

El amor hace nacer la actitud para atrevernos a ser auténticos colaboradores en la grandeza de la naturaleza.

El amor nos permite mantener en nuestro corazón la serenidad y alegría, en la trama de nuestra existencia y nos permite un futuro de sencilla plenitud.

Bueno, llegamos al final de esta breve aventura llena de amor, te agradezco tu compañía, paciencia y respeto de acompañarme hasta el final. Deseo haberte transmitido el amor que siento por la vida, confié que si crees en el amor como yo, esta lectura haya encendido los faroles de tu corazón para que iluminen el camino de tu vida, emocionate y abre tus brazos a la vida, haz que tus pensamientos sean positivos, cree en ti mismo, en tu corazón sabio y amoroso, que te sostiene, te protege, te envuelve y te ayude a descubrir lo maravilloso que es tu vida.

EL AMOR NO TE FALLARA, PORQUE ES FUENTE DE VIDA

EL AMOR FUENTE DE VIDA

BIBLIOGRAFÍA.

- Aspinwall, Lisa G. y Staudinger, Ursula M. (2006). *Psicología del potencial humano*. Barcelona, España. Editorial Gedisa.
- Ban Breathnach, Sarah. (1996). *El encanto de la vida simple*. Barcelona, España: Ediciones B, S. A.
- Bizkarra, Karmelo. (2005). *Encrucijada emocional*. Bilbao, España. Editorial Desclée de Brouwer, S.A.
- Buscaglia, Leo (1985). *El Amor, la experiencia más importante en la vida*. México: Diana.
- Chapman, Gary. (2010). *Amar una nueva forma de vida*. España: Ediciones Urano, S. A.
- Cornejo, Miguel Angel. (1996). *Estrategias para triunfar*. México. Editorial Grad
- Cruz, Jose. (1995). *El poder de la excelencia*. México: Diana.
- Cyrułnik, Boris (2005). *El amor que nos cura*. Barcelona, España. Editorial Gedisa.
- Dufour, Michel (1993). *Cuentos para crecer y curar*. España. Editorial Sirio, S. A.
- Frankl, Viktor (1990). *El hombre doliente. Fundamentos antropológicos de la psicoterapia*. Barcelona, España: Herder.
- Fromm, Erich. (2011). *El amor a la vida*. España. Ediciones Paidós
- Fromm, Erich. (2011). *El arte de amar*. España. Ediciones Paidós
- González Ulloa, Mario (1990). *Atrévase a vivir*. México: Diana.
- Mandino, Og.(1975). *El vendedor más grande del mundo*. México: Diana.

EL AMOR FUENTE DE VIDA

Piero Ferrucci (2005). *El poder de la bondad*. España: Ediciones Urano, S. A.

Pierrakos, Eva y Saly, Judith (1987). *El Mundo del Amor*. México: Pax.

Powel, Jhon (1989). *La felicidad es una tarea interior*. España: Sal Terrae.

Reyes Zubiria, Luis Alfonso (1997). *Persona y espiritualidad*. México: Primera edición.

Riso, Walter. (1996). *Aprendiendo a quererse a sí mismo*. Colombia. Editorial Norma S. A.

Torralba, Francesc (2010). *Inteligencia Espiritual*. Barcelona, España: Plataforma Editorial.

EL AMOR FUENTE DE VIDA

FUENTES ELECTRÓNICAS.

- (1) <http://www.google/amediavoz.com/bernandez.htm>
- (2) <http://www.slideshare.net/karalya/carta-ti-10465898>
- (3) http://www.pensamientos.com.mx/en_vida_hermano_en_vida.htm
- (4) <http://www.eleansar.wordpress.com/2012/.../la-isla-de-las-emociones-de-jorge-bucay>.
- (5) <http://www.scribd.com/.../El-arte-de-amar-resumen-de-todo-el-libro-capitulo-por-capitulo>.
- (6) <http://www.agirregabiria.net/Principito>.
- (7) <http://www.sembrandocaminos.wordpress.com/cuentosymoralejas/>