

EL PODER DEL PENSAMIENTO

Hay una **historia que dicen que es verídica**, aparentemente sucedió en algún lugar de África. Seis mineros trabajaban en un túnel muy profundo extrayendo minerales desde las entrañas de la tierra. De repente un derrumbe los dejó aislados del exterior sellando la salida del túnel. En silencio cada uno miró a los demás. De un vistazo calcularon su situación. Con su experiencia, se dieron cuenta rápidamente de que el gran problema sería el oxígeno. Si hacían todo bien, les quedaban unas tres horas de aire, cuando mucho tres horas y media. Mucha gente de afuera sabría que ellos estaban allí atrapados, pero un derrumbe como éste significaría horadar otra vez la mina para llegar a buscarlos, ¿podrían hacerlo antes de que se terminara el aire?

Los expertos mineros decidieron que debían ahorrar todo el oxígeno que pudieran.

Acordaron hacer el menor desgaste físico posible, apagaron las lámparas que llevaban y se tendieron en silencio en el piso.

Enmudecidos por la situación e inmóviles en la oscuridad era difícil calcular el paso del tiempo. Sólo uno de ellos tenía reloj. Hacia él iban todas las preguntas: **¿Cuánto tiempo pasó? ¿Cuánto falta? ¿Y ahora?** El tiempo se estiraba, cada par de minutos parecía una hora, y la desesperación ante cada respuesta agravaba aun más la tensión. El jefe de los mineros se dio cuenta de que si seguían así la ansiedad los haría respirar más rápidamente y esto los podía matar.

Así que ordenó al que tenía el reloj que solamente él controlara el paso del tiempo. Nadie haría más preguntas, él avisaría a todos cada media hora.

Cumpliendo la orden, el del reloj controlaba su máquina.

Y cuando la primera media hora pasó, él dijo “ha pasado media hora”. Hubo un murmullo entre ellos y una angustia que se sentía en el aire.

El hombre del reloj se dio cuenta de que, a medida que pasaba el tiempo, iba ser cada vez más terrible comunicarles que el minuto final se acercaba. **Sin consultar a nadie decidió que ellos no merecían morir sufriendo.**

Así que la próxima vez que les informó la media hora, habían pasado en realidad 45 minutos. No habrá manera de notar la diferencia así que nadie siquiera desconfió.

Apoiado en el éxito del engaño la tercera información la dio casi una hora después. Dijo “pasó otra media hora”...Y los cinco creyeron que habían pasado encerrados, en total, una hora y media, y todos pensaron en cuán largo se les hacía el tiempo.

Así siguió el del reloj, a cada hora completa les informaba que había pasado media hora.

La cuadrilla apuraba la tarea de rescate, sabían en qué cámara estaban atrapados, y que sería difícil poder llegar antes de cuatro horas.

Llegaron a las cuatro horas y media. Lo más probable era encontrar a los seis mineros muertos. Encontraron vivos a cinco de ellos.

Solamente uno había muerto de asfixia...el que tenía el reloj.

Reflexión:

Esta es la fuerza que tienen las creencias en nuestras vidas. Cuando creemos y confiamos en que de alguna forma se puede seguir adelante, nuestras posibilidades de avanzar se multiplican.

Desgraciadamente sufrir es inevitable. Y ante lo inevitable, sólo existe una actitud razonable, **aceptarlo y prepararse** de forma inteligente para afrontarlo.

Hace un tiempo leí el siguiente párrafo: “¿Cuánto tiempo puede un hombre vivir sin oro? ¿Cuánto sin aire? Sin embargo, valoramos lo primero por encima de lo segundo”. Si estuviéramos unos minutos sin aire y nos ofrecieran todo el oro del mundo y un poquito de oxígeno, ¿qué creéis que escogeríamos? Precisamente el problema radica en esto, en que aprendemos a valorar las pequeñas cosas cuando nos faltan o cuando ya han pasado. Pero la buena noticia es que si aprendemos a valorar lo que tenemos, podremos **disfrutar más de la vida.**

Frente a la enfermedad, las personas afectadas suelen adoptar dos actitudes básicas: convertirse en un enfermo o, en cambio, ser una persona que tiene una enfermedad. La segunda opción, aceptar que somos alguien con una enfermedad, permite a la persona mantener intacta su integridad. Se siente responsable de su vida, se involucra en el cuidado de sí misma y mantiene el papel de protagonista de su propia vida. Vivir la enfermedad como un desafío, y no como una amenaza, hace que la persona se mantenga con un espíritu de lucha constante.

Esta situación nos enseña a soltar el lastre de los hechos pasados para, en lugar de “preocuparnos” por el futuro, ocuparnos del momento presente con todas nuestras energías.

Cuida tus **pensamientos** porque se volverán palabras.

Cuida tus **palabras** porque se volverán actos.

Cuida tus **actos** porque se harán costumbre.

Cuida tus **costumbres** porque forjarán tu carácter.

Cuida tu **carácter** porque formará tu destino,

y tu **destino** será tu VIDA.

Gandhi

La vida, más que pensarla, hay que vivirla.