



1. SIETE CLAVES PARA SER FELIZ ¹

Por Javier Peña Rodríguez

Al comenzar el 2020 nada más estimulante que visualizarse como una maestra o un maestro feliz, alguien que encarna en su estilo de vida el Espíritu de las siguientes siete claves las cuales considero fundamentales para vivir en equilibrio y armonía consigo mismo y con los demás. Brotan de mi experiencia reflexionada, y me han servido para salir a flote en momentos de adversidad, crisis, incertidumbre... No son una receta, ni muchos menos una poción mágica, tan sólo son perlas que he ido atesorando en el trasegar de la vida. Espero sean de utilidad para todo aquel que quiera llevar una vida plena, digna, feliz.

1. **Aprenda a VER lo que es, no lo que debería ser, ahí radica la sabiduría.** Es posible que muchos de nuestros sufrimientos broten de ver al otro o las situaciones no como son, sino como creemos que deberían ser. Vemos al otro como somos no como es, desde esa visión nace el conflicto. De tal modo, idealizamos personas, situaciones, relaciones, trabajos, lugares... al punto de que, cuando la “realidad” nos sale al paso nos frustramos. Entonces comprendemos que la infelicidad es el absurdo de querer hacer coincidir a la fuerza la “realidad” con la estrechez de nuestros esquemas mentales. La vida ofrece más de lo que esperamos o merecemos, lo que pasa es que no hemos sido educados para aprender a ver lo que ES. Para que sea feliz lo invito a que viva éste año en estado de aceptación no en estado de lucha; la aceptación hace que la energía fluya en dirección a los propósitos nobles de nuestro corazón, mientras que la lucha agota o desvía la energía de nuestros propósitos. *¿Qué visión me acompaña éste año? ¿Desde dónde me estoy viendo y viendo a los demás?*
2. **Sea consciente, viva a plenitud el momento presente.** Ya se escucha el eco “¡se acabaron las vacaciones! ¡Tan corticas! ¡por qué lo bueno dura tan poquito!... Tenía razón Buda al afirmar que la mente inventa el sufrimiento. Nos hemos vuelto expertos en sufrir a través del pensamiento; bien porque la mente añora el pasado o porque la mente ansia atrapar el futuro, ambas actitudes atentan contra la buena salud mental, pues ninguno de los dos es; el pasado ya fue, el futuro no ha sido. Maestra, maestro lo invito a que haga consciencia del “**poder del ahora**”, no se distraiga o disperse, no gaste energía inútil estando en todas partes y la vez en ninguna. Canalice conscientemente toda su energía en el momento presente y sáquele el mayor provecho a lo que está realizando. De la distracción deriva la desdicha. No viva a medias “estando” en ningún lugar, en ningún momento y siendo un espejismo para los demás. *¿En dónde me encuentro en éste momento? ¿Aún estoy aquí? ¿Ese estar aquí es consciente, total pleno?*
3. **Enseñe el primer rasgo de la sabiduría: la compasión que cuida.** Evite que se endurezca su corazón ante las necesidades de quienes lo rodean, especialmente sus estudiantes. Como decía San Agustín hay que evitar por todos los medios el “auto-atrofiamiento del corazón”, un corazón ensombrecido por el rencor, la ira, el odio, la culpa, la amargura, el egoísmo, la

¹ Todos los Derechos reservados.

envidia... enferma no sólo emocionalmente sino también físicamente. La cura para ello es el **vivir gozoso de la compasión** que procura el mayor bienestar para todos: sin ofender, sin lastimar, sin alegrarnos por el mal ajeno, sin juzgar, sin señalar... La compasión es remedio que cura, sana y libera del sufrimiento, se visibiliza en la mano de un familiar, un desconocido, un amigo, un estudiante, un prof... que sostiene nuestra fragilidad. **La compasión cuida y sin cuidado no hay sabiduría**: cuide su salud, cuide sus palabras, cuide sus actitudes, cuide su cuerpo, cuide su alimentación, cuide su sueño, cuide su descanso, cuide su trabajo, cuide sus estudiantes, cuide su ser, cuide su familia, cuide su silencio, cuide sus pensamientos, cuide su tranquilidad... sencillamente cuídese. *¿Qué voy a cuidar primordialmente éste año?*

4. **Escuche: aprenda a ser presencia sin ego.** “La causa del conflicto es el ego”, del ego derivan las confrontaciones inútiles en las reuniones y la inconformidad consigo mismo. El ego es la máscara o falso yo que utilizamos muchas veces para creer que “somos” mejores que los demás o su cara opuesta; creer que somos menos que los demás. Cuando hay Ego no es posible dialogar; al ego no le interesa escuchar, tan sólo imponerse, al ego no le gusta buscar la verdad le interesa tener la “razón”, al ego no le interesa comunicar sino decir para sorprender, para quedar bien, al ego no le interesa ser sino aparentar, el ego no escucha sino espera que los demás se adapten irreflexivamente a su monólogo, el ego mientras se afirma va negando a los demás: ama el poder no el servicio. ¡Que hermoso desafío maestro, aprender a escuchar sin ego! Ser presencia serena y atenta a lo que el otro dice... sin defender, sin atacar, sin negar, sin afirmar, tan sólo saber escuchar para saber discernir y de ahí poder actuar sabiamente, pero eso sólo se logra cuando el ego no estorba. *¿Soy capaz de escuchar serenamente, sin prejuicios, libre de ego?*
5. **Cultive el discernimiento.** Cultivar el arte del discernimiento es aprender a separar lo esencial de lo accesorio en cada circunstancia de la vida. Triste balance le espera en la vida a quien deseando encontrar lo esencial navega en el mar de lo accesorio bien sea en una profesión, en una relación, en un trabajo. Por eso es clave al comenzar éste año aprender a discernir para saber decidir, para distinguir lo verdadero de lo falso, la necesidad del deseo, lo primordial de lo secundario. Nuestras decisiones son fruto de nuestro discernimiento, y estamos donde estamos porque allí nos han llevado nuestras decisiones. Recuerde maestra, maestro, la felicidad es una decisión, pero ello depende de nuestro proceso de discernimiento. Ahora bien, antes de continuar avanzando, haga un alto en el camino y pregúntese, **en éste año 2020 qué es esencial para mí**, traslade esa inquietud a todas las dimensiones de su vida: afectiva, económica, intelectual, académica, profesional, familiar, espiritual... *¿Estoy feliz con las decisiones que he tomado al arrancar el nuevo año? ¿Qué proceso de discernimiento realicé para tomarlas?*
6. **Tenga carácter.** El carácter se puede comprender como **firmeza en lo esencial**. Si hemos realizado un juicioso proceso de discernimiento que nos conduzca a lo esencial, el paso siguiente es mantenernos firmes en ello. Si realmente algo es esencial –no negociable- no nos moveremos de allí a pesar de la adversidad, los ataques, los altibajos, el desánimo. Nada más difícil que ser firmes en lo esencial en esta sociedad llevada y traída por la superficialidad. Los enemigos de la pereza, la distracción, la duda y el miedo... no tardarán en echar al traste los propósitos de principio de año... *¿Realmente fueron propósitos centrados en lo esencial?*

¿Será que podremos mantenernos firmes en ellos en el transcurso de éste año? ¿Soy una persona con carácter?

7. **Sea Disciplinado.** Decía Buda que lo importante no es iniciar, lo importante tampoco es terminar, lo verdaderamente importante es mantener el ritmo. Concebiré pues, la disciplina como **pasión enfocada y esfuerzo sostenido** de cara a un objetivo que considero esencial. Se trata de trazar un propósito con horizonte, con sustancia, con contenido que nos dé un auténtico sentido de vida, que nace de profundas convicciones. Una visión de la felicidad que se hospeda en mi interior distante de las felicidades pasajeras del shopping, la moda, el mercado... “una” felicidad que éste año será palabra que anima, silencio que acoge, mirada serena, corazón compasivo, trabajo creativo, presencia sin ego y disciplina enfocada y sostenida de cara a un propósito trascendente. *¿En qué voy a ser disciplinado? ¿Tiene horizonte o sentido esa tarea en la que quiero ser disciplinado?*

Queridas maestras, maestros, directivos de corazón les deseo que éste año la felicidad no sea una meta por alcanzar sino una forma permanente de disfrutar el viaje de la vida.

PARA TRABAJAR EN UNA JORNADA PEDAGÓGICA

Estimado docente:

- Conforme a su experiencia ¿Qué otra clave es fundamental para ser feliz? Descríbala
- Vamos a preparar una “receta” desde la práctica pedagógica para construir comunidades de aprendizaje felices. ¿Cuáles serían los ingredientes?
- Complete la afirmación: “A la luz de mi vocación docente me he dado cuenta que algo que me hace feliz es...”

GRAN INVITACIÓN: DIPLOMADOS-CURSO ASCENSO ESCALAFÓN

Querida maestra, maestro, directivo docente ya se encuentran abiertas las inscripciones en nuestra página www.corpointegral3.com para los diplomados y el curso que **otorga tres y dos créditos respectivamente para ascenso en el escalafón docente** aprobados por la Secretaría de Educación de Bogotá y certificados por la Pontificia Universidad Javeriana. No deje pasar ésta oportunidad de actualización. Diligencie el formulario de inscripción y envíelo. Comenzamos clases la primera semana de febrero. Separe ya su cupo. **Mayores informes al cel. 3213237789 o 3125030718.**