



Publicado por:

NovaCasa Editorial

www.novacasaeditorial.com

info@novacasaeditorial.com

© 2022, **Andrea Villegas**

© 2022, de esta edición: Nova Casa Editorial

Editor

Joan Adell i Lavé

Coordinación

Edith Gallego

Corrección

Clàudia Colom

Portada y maquetación

Vasco Lopes

Impresión

Podiprint

Primera edición: Mayo de 2022

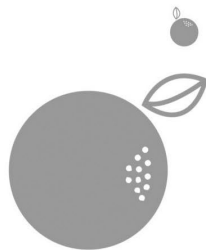
ISBN: 978-84-18013-99-7

DL: B 3755-2022

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 917021970/932720447).

ANDREA VILLEGAS

De medias
naranjas
y naranjas
enteras



Nova Casa Editorial



*Para Inés y Anibal,
ustedes dos son mequeson en estado puro.*



Aclaración de la autora previa a la lectura

(lee esto antes de empezar, es importante)

Aunque los años avanzan y hemos evolucionado de mil formas, aún tenemos esa loca idea que surgió hace unos 2.400 años atrás, cuando Platón, en su obra *El banquete*, hace referencia al pensamiento de Aristófanes, que, en su discurso reflexivo acerca del amor, relata que en la antigüedad existía un tipo de humano llamado andrógino, que reunía ambos sexos (el masculino y el femenino) en un único ser; el cual era perfecto. Su cuerpo era redondo, esférico, con una cabeza, cuatro piernas y cuatro brazos, el cual lo hacía avanzar a tal punto que los dioses se sintieron amenazados por él. Por tal motivo, Júpiter, que sintió el riesgo, decidió cortar el cuerpo andrógino en dos mitades. Según cuenta el relato, desde aquel entonces, cada parte, cada humano, siente la necesidad de buscar su otra parte, para alcanzar la máxima dicha y sentirse al fin satisfecho. A pesar de que en este diálogo platónico no se cita ni se habla de ninguna naranja, muchos pensamos que posiblemente esta es la creencia que aún se sostiene en nuestros días y que tenemos incorporada, casi como mandato, en nuestra mente social; donde sentimos y concebimos nuestro propósito de vida: el encontrar la otra mitad, «nuestra media naranja».

Nos han dicho mil veces que somos solo una mitad, que debemos buscar nuestra otra parte en otro lado para sentirnos al fin felices y nos movemos haciendo de esta frase nuestro principio

y fin. Entonces, desde nuestro supuesto ser incompleto, considerándonos medias naranjas, vamos de aquí para allá, intentando que nuestros vínculos, trabajo o proyectos nos completen.

Decidí escribir este libro porque creo que es hora de avanzar, no podemos seguir anclados a esta idea que surgió hace cientos de años atrás, la cual nos limita no solo por su naturaleza primitiva que entiende el amor únicamente desde la unión del hombre con la mujer, refiriéndose a este como la unión del genital masculino con el femenino, dejando afuera todas las formas de amor posible; sino que además nos lleva a buscar en el afuera nuestra satisfacción interior, haciendo que nuestras acciones sean siempre desde la concepción de nuestro ser como algo incompleto; por lo tanto, insatisfecho hasta que otro nos de aquello que nos falta.

No hay estado civil determinado para leer este libro, tampoco edad, religión o preferencia sexual. Si estás en pareja, divorciado/a, viudo/a, soltero/a, viviendo en poliamor o como sea, da igual; porque aquí el foco y reflector están puestos en ti, no en el otro; lo único que importa es que te animes a descubrirte a ti mismo y a tu realidad, más allá del afuera y de cualquier esquema o título social que creas tener en este momento.

Vamos a hablarnos de naranja entera a naranja entera; pero si aún no te sientes así, completa, jugosa y redonda, tranquila Naranja, buscaremos que en cada capítulo encuentres y descubras tu totalidad, hasta que puedas percibirte como lo que en verdad eres, con todos tus gajos, sabor y aroma.

Aquí estamos para hablar de ti y de nadie más. Aquí trabajaremos para llenar cada uno de tus espacios, para que no busques con el exterior llenar tu interior, sin demandar del afuera nada; así el rol de quien esté junto a ti sea el de compartir y no el de llenar algún vacío interno tuyo (y viceversa), para que

puedas vivir junto al otro desde tu abundancia y no desde tu escasez, desde tu placer y no desde tu necesidad; pues al finalizar esta lectura reflexiva estarás llena, redonda y entera, conociendo quién eres, dónde estás y de todo lo que eres capaz, porque cuando uno es consciente de esto hay algo que siempre se da como resultado y surge con total espontaneidad: la mente sonriente, **la mente mequeson**, que se siente muy profundo dentro de uno y se visualiza mediante la sonrisa exterior, la cual se manifiesta en una vida felizmente vivida.

Ciertamente deseo con todo mi ser, que todo aquel que lea este libro sienta en cada palabra un bálsamo sanador, que lo llene de amor, energía y aceptación; sobre todo que lo anime a vivir su vida con una idea transformadora, creativa y creadora, donde cada quien a su manera pueda disfrutar de este instante que es la vida, más allá de encontrarse en total soledad o estar todo el día en compañía; porque es momento de escribir nuestra propia obra y dejar que la obra de Platón sea solo eso, una fantasía literaria y, sobre todo, una obra de otro.

En las próximas horas, gracias a tu lectura, encontraremos juntos cada parte de tu ser, aceptando esta suerte de estar vivo, aprendiendo a amar de tal modo que **solo viviremos con otros (no por otros, ni para otros) nuestra propia vida**, en una experiencia única donde buscaremos responder varias de nuestras preguntas existenciales que nos llevan muchas veces a ser dependientes emocionalmente del afuera, animándonos a crear nuevos interrogantes que nos permitan descubrir, sentir y abrazar nuestro poder personal desde nuestro ser pleno y amor propio.

Hemos aprendido a lo largo de nuestra vida que en este mundo venimos a sobrevivir, no a vivir; que debemos asumir nuestra carrera y, por lo tanto, **hay que correr** buscando

alcanzar **algo más**, que no sabemos bien qué es, pero igual vamos tras ello, pues entendemos que **eso** nos hará valiosos, porque **otros** nos reconocerán por **ello** y si el otro nos reconoce entonces valemos. Conceptos que no vamos a juzgar de correctos o incorrectos, aunque sin duda nos están limitando, haciendo que nuestra vida se enfoque en el otro, ubicándonos en un papel secundario de nuestro propio guión.

Tenemos puesta la camiseta de «maratonistas profesionales» y en nuestra agotadora carrera cumplimos con mil obligaciones, responsabilidades, estudios, vínculos, deudas, metas, trabajos, resúmenes bancarios, créditos; sin pausa y, encima, como antes he mencionado, con mucha prisa. Bueno, llegó el momento de detenerse, sin las presiones de tu reloj, para leer detenidamente y reflexionar, pues ¿sabes qué?

*Las grandes ideas necesitan
ser abordadas con la misma
grandeza de su propia existencia.*

Por eso respira y seamos rebeldes en este mundo lleno de ruido, distracciones y aceleración, donde todo lo dan instantáneo, servido y listo para digerir, abordemos este encuentro con atención, silencio y calma, **convirtiéndonos en la excepción**.

Vamos a salir del esquema que nos han impuesto para disfrutar de la lectura, de forma tranquila, palabra por palabra, apreciando este mágico momento.

Ya tuviste en exceso cosas efímeras y *express* hasta el día de la fecha, ahora abriste este libro, así que puedes hacer dos cosas: vivir este encuentro único, para rebelarte, haciendo una *pausa activa*, disfrutando de este instante, en que tu vida se transformará e independizará felizmente, desde el

entendimiento, la aceptación y el amor infinito de tu propio ser... o simplemente cerrarlo y seguir con tu agitada y aturdida rutina, en que al finalizar la mayoría de tus días siempre sientes que algo falta, porque te sientes incompleto o incompleta.

¿Qué me dices?

Tú eliges, yo aquí te espero.



1



Quitándonos la cáscara

Seguiste leyendo. ¡Qué bueno! Entonces disfrutemos de este instante; pues que tengas tiempo para leer ya es suficiente recompensa en un mundo donde nadie parece tenerlo y todo pasa velozmente.

Este libro ha llegado a ti porque tú lo pediste. Quiero que confíes y te entregues por completo a esta lectura. *El universo conspira a tu favor y tienes un «sí» por respuesta.* Por eso, agradece este momento; estás a salvo y existes, estás construyendo tu vida.

¿Cómo te encuentras ahora? Mucho de ti no sé, pero hay algo que es seguro: estás respirando y estás vivo, motivo suficiente para celebrar. Esta alegre idea, que parece tan obvia, muchas veces queda en el olvido cuando nos encontramos extrañando lo que sucedió y no volverá, transitando el camino de la melancolía que nos seduce en su penar diciendo que todo tiempo pasado fue mejor, mientras consume nuestros valiosos minutos y energía hasta dejarnos sin ganas de celebrar. Y es ahí cuando aparece nuestro espíritu sobreviviente casi decretando: «lo mejor puede llegar», entonces planificamos todo lo que deseamos que nos suceda en los próximos años, ubicándonos nuevamente lejos de la apreciación de este instante individual y generoso, que de por sí tiene infinidad de cosas buenas.



**El orden de los factores
sí altera el producto.**

Y en medio de este ir y venir, desde el pasado al futuro y desde el futuro al pasado, transitamos vanamente (por lo menos hasta que se invente la máquina del tiempo y viajemos hacia esos puntos para hacer algo con tantos pensamientos y conjeturas) olvidando nuestro presente; distraídos por las imágenes externas, que nos imponen mediante las redes sociales, la prensa, el televisor, nuestro móvil y todas las voces externas que nos sumergen en el mundo del otro, el cual nos atrae a veces mucho más que nuestra propia vida, enfocando nuestra atención en lo que hace el otro más que en aquello que hacemos por nosotros mismos, asumiendo el triste, vago y poco participativo rol de espectadores en lugar de protagonistas.

A todo esto le sumamos la compleja tarea de tildar la «lista de nunca acabar», que creamos confiando que así nuestra vida será valiosa y útil, en la cual aparece una cantidad extensa de elementos que debemos cumplir, como tener una casa, dinero, pareja, hijos, jerarquía laboral, sellos en el pasaporte, auto, lujos, títulos, no solo títulos educativos, sino toda etiqueta que asegure una supuesta **autoestima social** que nos brinde seguridad para alcanzar la gran meta, que según dicen teóricos, científicos, maestros, religiosos y filósofos, se llama FELICIDAD.

Lo increíble del asunto aparece cuando uno observa a otras personas en el mundo que caminan felizmente sin haber tildado ni un cuarto de los elementos antes mencionados. Entonces, **¿cómo es posible que esas personas se sientan tan bien y estén tranquilas si no han logrado tildar aún aquellos elementos, ni alcanzado esos títulos sociales? ¿Es posible ser feliz sin tener lo que dice la lista?**

De niños leemos cuentos infantiles donde la fórmula de la felicidad es más o menos así: para ser feliz **debes tener** un príncipe con su princesa, un castillo y una perdiz a la hora de comer, entonces, como se anuncia en cada final de cuento de hadas, lograrás vivir feliz comiendo perdiz para siempre. Luego, a medida que crecemos, nos convencemos de esta idea y creemos fuertemente en el poder del «tener» («hay que tener») y del «deber» («debemos ser»).

Si empezamos a pensar en qué es lo que hay que tener solo prendan su móvil, tablet, televisor u hojeen una revista y ahí encontrarán un sinfín de cosas y momentos para consumir; pero no te detengas demasiado en alguna opción, **compra todo lo que puedas pronto antes que se acabe la oferta**. Elige dentro de esa infinidad de cosas que te llevarán de golpe, sin siquiera parpadear, a la felicidad plena en un mundo ideal de ilusión y fantasía.

Ahora, como si esto fuera poco, nuestra felicidad necesita un **empujoncito** más para salir a la luz, por eso recuerda que además tú también «debes ser». Y en cuanto al «debemos ser», hay tanto exigido que vamos a mencionar solo algunos de esos deberes u obligaciones que supuestamente tenemos que cumplir, como para darle forma a esta idea (igual estoy segura de que me quedo corta). Debemos ser (agárrense porque la lista es larga) padres, esposos, profesionales, maestros, decididos, astutos, veraces, activos, adaptables, rápidos, diplomáticos, optimistas, ordenados, eficientes, ágiles, emprendedores, carismáticos, productivos, hábiles, constructivos, inventivos, motivadores, tenaces, líderes, competitivos, ganadores, números uno. Siempre debemos, sin pensarlo demasiado. Hasta llegamos a creer que para eso hemos venido a este mundo y, ciertamente, hablando del «deber», no debería ser así; porque en

este «deber» demandante, es imposible no sentirnos en deuda constantemente.

Si vinimos solos y libres a este mundo, ¿por qué atarnos a la idea que necesitamos algo más para «SER»? ¿Por qué darle mayor valor al «tener» o al «deber» que a nuestra propia vida?

La idea que necesitamos algo más para «SER» aparece en nuestra mente de forma constante. Somos prisioneros de estructuras mentales que solo nos llevan a estar insatisfechos y exigidos. Nos colmamos de expectativas, gastamos nuestra energía con ánimo de encajar y ser aceptados. Buscamos constantemente agradar, queremos que nos quieran, que nos hagan valiosos; generamos dependencias, pues del otro depende nuestra felicidad:

«Si mi hijo aprueba el examen seré feliz»

«Si él me ama seré feliz»

«Si me dan ese empleo seré feliz»

«Si compro ese auto seré feliz»

Pues estamos creyendo que si tenemos A entonces obtendremos B, es decir, que si tenemos A (matrimonio, hijos, mascota, casa, amigos, auto, puesto jerárquico, cosas, dinero, sellos en el pasaporte, etc.) obtendremos B (felicidad).

El problema está en creer que funcionamos como una fórmula matemática, donde el orden de los factores no altera el producto, y no es así, porque en la escuela de la vida **el orden de los factores sí altera el producto.**

Observemos:

Mi hijo aprueba el examen (A), entonces soy feliz (B).

Él me ama (A), entonces soy feliz (B).

Tengo ese empleo (A), entonces soy feliz (B).

En esta fórmula estamos **CONDICIONANDO** nuestra **FELICIDAD** y nuestro **BIENESTAR**.

Ahora que lo estamos analizando, no creo que sea buen plan hacer dependiente nuestra capacidad de sentirnos bien. **Si algo no está resultando solo nos queda un camino: cambiar.** Entonces cambiemos la fórmula, alteremos todo lo que ya venimos haciendo y veamos que sucede.

Tenemos dos factores, A y B, primero A y después B.
Llegó la hora de hacer un cambio.

Entonces, coloquemos B primero y luego A:
Soy feliz (B), y mi hijo aprueba el examen (A).
Soy feliz (B), y él me ama (A).
Soy feliz (B), y tengo ese empleo (A).

Ahora esto va pintando mejor, porque ya no estamos condicionando nuestra felicidad, ni depositando nuestra capacidad de ser felices en el otro.

Ya no importa si el otro hace o no algo, si tu esfuerzo o sentimiento es correspondido, ni tampoco qué posees. Pues si comienzas por lo que buscas, entonces el resultado de tu bienestar lo tienes garantizado.

Ahora, ¿qué sucede si quitamos el factor A de la fórmula y nos quedamos solo con B?: «Soy feliz (B)...», es decir, si más allá de los condimentos que el día nos ofrece sintiéramos felicidad en este instante por el simple hecho de existir y vivir este momento.

¿Puedes imaginarlo?

Siguiendo esta posibilidad de quedarnos con B como factor primordial e inamovible en nuestro vivir, deja de tener peso la idea sobre si tienes o no auto, si él o ella te ama o es indiferente contigo, si tu hijo o hija aprueba o no aprueba el examen; nada de eso importa. Es decir, todo lo que aporte A son condimentos (no condicionamientos) que le dan sabor a tu vida, pero no son tu comida.

Entonces, será dulce recibir amor, respeto y respuesta del otro. Amargo si el otro te desaprueba, maltrata o ignora. Mas eso no resignará tu apetito, ni tu hambre y mucho menos tu saciedad, incluso el tener o no tener no impedirá que degustes con placer y alegría el sabor único de tu propia existencia.

Si cambiamos la fórmula aprendida, donde A ya no es lo prioritario y tomamos a B como tal, el asunto de saborear nuestro día a día se convierte en algo completamente posible y espectacular.

¿Puedes sentirlo? ¿Puedes sentir tu vida abundante y feliz solo por el simple hecho de estar viviendo?

Si tu respuesta es afirmativa, entonces eres (desde hoy) una persona CONSCIENTEMENTE FELIZ. Ya empezaste a disfrutar de la vida, con placer y plenitud, sin limitaciones ni condiciones. Ya estás a salvo y por lo tanto puedes estar relajado, porque te sientes feliz. ¿Feliz por qué? *Feliz porque sí*, porque viniste a este mundo a disfrutar, no a sufrir, porque has decidido que el ser feliz es tu factor primero y por ende tu felicidad ya no depende de nada externo, más bien vive en ti, es independiente y poderosa. Eres un ser humano feliz porque es tu decisión que así sea.

Ahora que estás leyendo estas palabras te sientes fuerte y poderoso, sientes esa energía fluir en tu interior, vibra bonito este sentir lleno de libertad; pero quizá aún así te preguntes: **¿cómo se hace para comenzar por el final?**; es decir, ¿cómo uno logra ser B sin A cuando llevamos tanto tiempo dependiendo de A? Por lo tanto, ¿cómo uno consigue B más allá de A?

Para llegar a esta respuesta (y siguiendo con los cuentos infantiles) permíteme contarte una historia que el otro día escuché:

«Una noche de luna llena, un hombre angustiado caminaba por la playa cuando tropezó con una pequeña bolsa llena de piedras. Aburrido, sin nada que hacer, comenzó a arrojar las piedras que había encontrado una por una al mar; mientras decía: “Si tuviera un carro nuevo, sería feliz” y tiraba una piedra. “Si tuviera una casa grande, sería feliz” y tiraba otra piedra. “Si tuviera un excelente trabajo, sería feliz” y una piedra más era arrojada al mar. “Si tuviera una pareja perfecta, sería feliz”, y así continuó un largo rato, hasta que solamente quedó una piedra en la bolsa, la cual decidió guardar.

Al llegar a su casa notó que aquella piedra era en realidad un diamante muy valioso. Fue ahí cuando se dio cuenta que había estado toda la noche desperdiciando diamantes, arrojándolos al mar.»

Al igual que este distraído hombre, muchas veces ignoramos lo afortunados que ya somos y lo que tenemos ya en nuestras manos, le quitamos valor a aquello que ya está presente en nuestro presente, como si nuestra realidad actual no valiera.

¿Cuántas veces no apreciamos lo que tenemos? ¿Cuántas veces no valoramos a la persona que ya somos? ¿Cuántas

veces nos limitamos a esperar del otro lo que por nosotros mismos podemos conseguir? ¿Cuántas veces distraídos arrojamos nuestros diamantes al mar?

Hemos aprendido a lo largo de los años que nuestra felicidad es dependiente, que necesitamos cosas y personas para alcanzarla, por lo tanto, A es imprescindible. Incorporamos conceptos con los cuales debemos cumplir, denominados «títulos sociales», que nos generan un sentido de pertenencia y aceptación social, algo así como la garantía de «ser alguien» si los obtenemos. Llegamos a creer que el no conseguirlos nos deja en falta o incompletos, como si no estuviéramos completos; es decir, nos hacemos a la idea de necesitar al otro o lo otro asumiendo que a este mundo venimos en partes, como si fuéramos solo una parte, la mitad de un todo y no una totalidad en sí misma.

Tenemos ciertas creencias que tal cosa, tal proyecto o tal vínculo nos garantizarán felicidad y asumimos estos conceptos como verdades absolutas, que nos alejan de la apreciación por el presente, nos impiden ver las oportunidades que nos ofrece cada día y lo felices y satisfechos que podemos sentirnos por el simple hecho de comprender que estamos viviendo y eso es razón suficiente para ser felices.

Sin duda, el sentir que lo que tienes ya es suficiente motivo para ser feliz desestabiliza la economía, porque esta noción de plenitud consciente no fomenta en absoluto la cultura material, pues quita el peso de la insatisfacción en nuestra vida, derrotando el mundo de la publicidad, el consumismo y posiblemente gran parte de la industria y la producción mundial.

Si estamos felices siendo y no teniendo, entonces ¿qué necesitaríamos comprar para sentirnos bien? ¿Qué pueden vendernos?

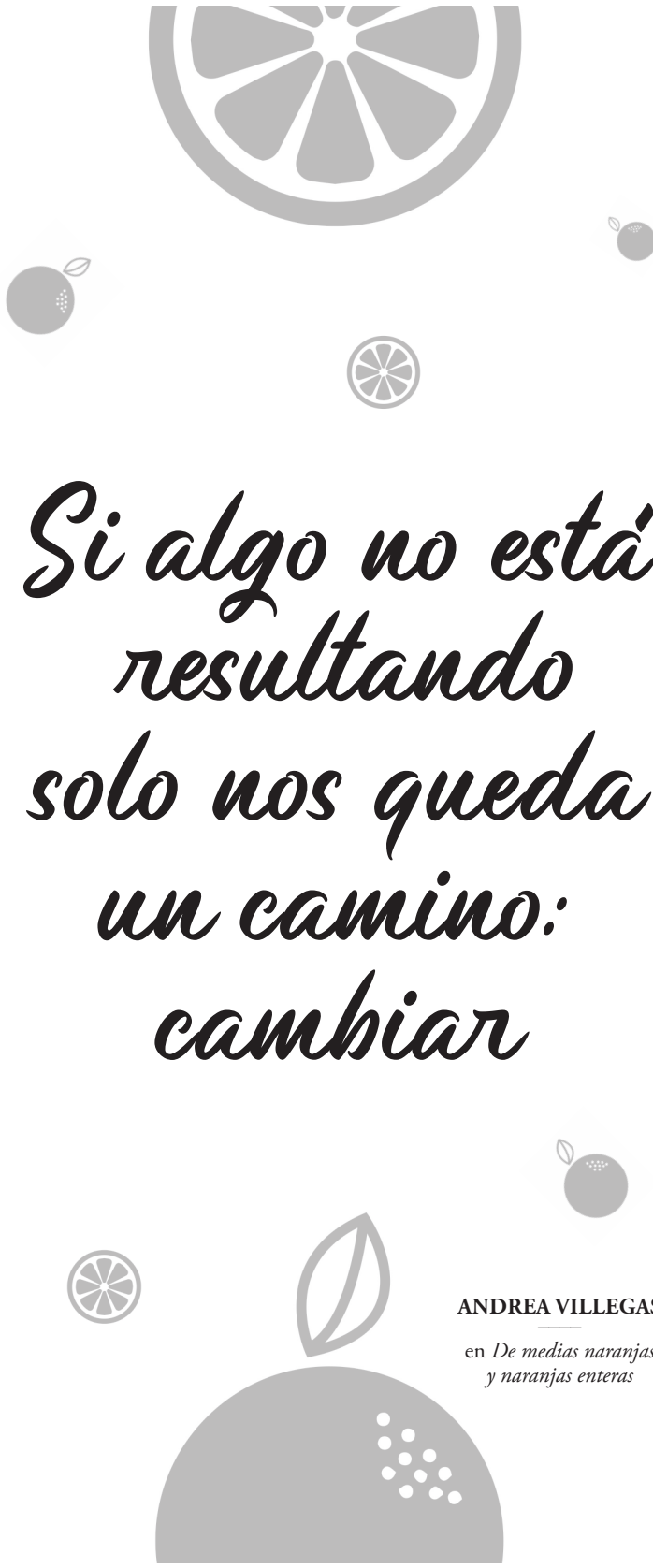
TU FELICIDAD ES INCONDICIONAL (no te condiciones)

Ahora que estamos dispuestos a aceptarnos como seres absolutos, no como una parte de algo más, te propongo que me acompañes en esto de descubrir quiénes en verdad somos en nuestra totalidad, porque en lo personal ya me cansé del discurso de la media naranja, en que a cada rato alguien marca o dice que **algo o alguien nos falta** (ya sea una persona, un título social o un elemento de la lista eterna impuesta socialmente), pues sinceramente **esa idea no va más**. Tanto tú como yo *somos suficientes*, no dependemos de nada ni nadie, pues ya estamos completos.

Nosotros somos NARANJAS ENTERAS, por eso a continuación pelaremos nuestra cáscara, para saborear cada uno de nuestros jugosos, tiernos y sabrosos gajos, uno por uno, hasta degustar con placer la exquisitez de nuestra completa, propia y total existencia.







*Si algo no está
resultando
solo nos queda
un camino:
cambiar*

ANDREA VILLEGAS

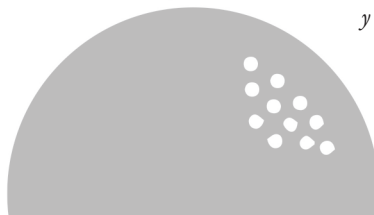
en *De medias naranjas
y naranjas enteras*







*Tu felicidad
es
incondicional;
no te
condiciones*



ANDREA VILLEGAS

en *De medias naranjas
y naranjas enteras*





2




Preparando las papilas gustativas

Nuestras papilas gustativas pueden detectar los sabores dulces con mayor intensidad en la punta de la lengua, mientras que los sabores amargos solo en las zonas laterales.

Quizá por eso nos gusta mostrarnos dulces y dichosos en nuestras puntas; aunque en nuestras paredes laterales estemos amargados y tristes. Mas si tomamos la totalidad de nuestro paladar y aceptamos tanto lo dulce como lo amargo de las situaciones que transitamos, entonces lograremos degustar todos los sabores que nos presenta nuestro presente.

Imaginemos por un momento que vamos a realizar un viaje sin destinos predeterminados ni escalas fijas. Nos tomaremos tres meses para viajar por el mundo visitando diferentes lugares, que surgirán espontáneamente. Pueden ser lugares en la costa o en la montaña, quizá en medio de la selva o en el desierto, no sabemos bien hacia dónde iremos, pero estamos dispuestos a viajar. La única premisa que tenemos con respecto a nuestra travesía es que tomaremos este instante como nuestro punto de partida y durante los próximos meses recorreremos sin rumbo los caminos que nos toquen vivir; pues en este viaje

 **Si algo tiene solución,
entonces no es un problema.**

el plan es no tener plan. Seremos, por lo tanto, viajeros a la deriva llenos de ganas de descubrir el mundo, sin ningún itinerario previsto.

Entonces, ¿qué tipo de equipaje llevaremos? ¿Cuántas cosas cargaremos en nuestra valija? ¿Viajaremos con una valija gigante y pesada o con una liviana y sencilla de cargar?

Posiblemente, si queremos hacer ciertas excursiones y aprovechar todas las oportunidades que se presenten, nuestro equipaje no puede ser muy pesado, grande o difícil de trasladar, porque de ser así, no podremos movernos de un sitio a otro con soltura ni autonomía.

Muchos lugares propuestos serán aptos si nuestro equipaje es fácil de llevar, pues si es demasiado grande o pesado será incómodo y difícil de adaptar a todos los lugares.

Acarrear el peso de un inmenso bulto puede tirar abajo nuestro excelente plan de recorrer el mundo libremente.

Esta analogía nos da un punto de partida importantísimo en el momento de analizar nuestra vida. Después de este simple análisis podemos decir que, si uno quiere ser libre, viajar tranquilo, cómodo y sin condicionamiento en la vida, solo debe llevar un equipaje pequeño y liviano.

Ahora pensemos en la manera en que percibes los hechos de tu vida. *Aquello que sientes es lo que trasladas*; por lo tanto, el tamaño de tus preocupaciones determina el tamaño del equipaje que llevas y la manera de reaccionar frente a esto le da el peso a tu carga.

Piensa, ¿el peso de tus preocupaciones es adecuado para poder viajar libremente?

Quizá sea momento de quitar un poco de peso, sacar de nuestro «equipaje de vida» aquello que hemos acumulado sin sentido (pasado) y que nos quita liviandad en nuestro andar, así como nuestras pesadas expectativas que nos dejan sin aliento (futuro) para tener espacio disponible para lo nuevo que encontremos en nuestra travesía, entendiendo que eso nuevo no debe acarrear un gran peso, porque de ser así nos impedirá avanzar con facilidad.

Sin duda, para nuestro viaje es mejor cargar solo una mochila pequeña, capaz de llevar simplemente aquello que nos hace bien, aquello que nos dignifica y nos hace sentir a gusto. Un equipaje tan chico que no tenga espacio para transportar innecesariamente lo inútil, complejo, pesado y agotador que se puede presentar cada día.

Y si actualmente cargamos algo que nos impide seguir, entonces es momento de detenernos a vaciar ese contenido. Pues más allá del problema que atravesemos, por muy pesado que pueda resultarnos, si logramos mirarlo y analizarlo, posiblemente la situación no desaparezca, pero la pena, angustia, ansiedad y apatía de gran peso por el mismo, sí. De esa manera conseguiremos que sea más liviano nuestro andar y podremos ir a donde deseemos con libertad, sin estar atados a un peso innecesario.

Aunque nos parezca extraño, el mundo seguirá funcionando de igual modo estemos nosotros preocupados por algo o no, estemos cargando más equipaje del que nos corresponde o no, estemos dolidos, enojados, cansados o no, tengamos ganas o no; porque el mundo gira independientemente de nosotros, incluso si dejáramos de existir o lo que tanto deseamos desapareciera, seguiría todo existiendo.

A veces, pensar en el infinito universo y la gracia de vivir aún en él puede ayudarnos a *comprender lo valioso de nuestra*

finita existencia. Si tomamos contacto con nuestra realidad presente, sin duda cada uno a su manera será más amable con sus emociones, fracasos, problemas, heridas y pérdidas.

Cuando un conflicto es abordado con una perspectiva más pacífica, amable e incluso positiva, ya sea porque comparamos este problema con otros más complejos o porque asumimos que nada podemos hacer para cambiarlo o simplemente porque nos damos cuenta que no es tan malo como parece, este puede ser aceptado desde su importancia y valor real, sin agregarle nada, otorgándole el peso que verdaderamente tiene, pero no más, haciendo que uno pueda atravesar la situación, vivir todo el proceso por muy doloroso que sea sin estancarnos frente a él.

Si percibimos el problema como un puente y no como una pared, podremos atravesar ese sendero que une este punto conocido, triste y doloroso donde nos encontramos con un nuevo punto desconocido; podremos descubrir algo más, algo nuevo, un escenario distinto que nos espera del otro lado. En lugar de paralizarnos frente a un inmenso muro impenetrable que nos limita, podremos atravesar esta incómoda experiencia en busca de un lugar (o sentir) más sano.

Por fortuna, somos los creadores de nuestra realidad, por lo cual somos nosotros quienes le colocamos el peso a los problemas, quienes cargamos o no de peso nuestra valija.

El mismo asunto puede ser sumamente pesado o agradablemente liviano de acuerdo a cómo reacciones frente al hecho. Nosotros somos quienes le damos forma a la realidad decidiendo en cada segundo la manera de actuar y reaccionar frente a lo que se presenta.

Si al mirar el conflicto buscas transformarlo para que sea más liviano de llevar, estarás libre, sin tanto equipaje ni peso.

Todo es relativo, nadie puede decirnos cómo debemos sentir, por lo cual solo de nosotros depende el **ocuparnos o preocuparnos**, es decir, somos los responsables de nuestro bienestar.

El quitarle peso a las cosas que nos molestan, incomodan o amargan, aliviana el equipaje de nuestro viaje; porque, aunque nos cueste aceptarlo:

Aquí lo que importa es lo que uno hace importante.

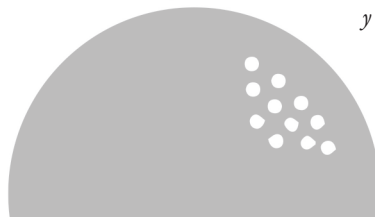
Mientras antes despiertes y tomes consciencia de esto, antes dejarás de preocuparte por las cosas que te suceden y no puedes controlar. Ten en cuenta que no podemos controlar al otro, al resto; *solo podemos tomar control de nuestra acción y reacción* frente a lo que sucede. Esa es nuestra suerte y nuestra fortuna.

Las cosas suceden y son inevitables, las agujas del reloj avanzan, y muchas veces, cuando nos damos cuenta de que **no tenemos el control de todo** (situaciones o momentos), nos cuesta seguir y nos preguntamos: ¿por qué nos toca pasar por eso?, ¿por qué el destino nos da a beber ese trago amargo?, y, a veces incluso, por muy «espíritu alegre» que uno sea, no encontramos salida posible frente a dicho problema, como, por ejemplo, cuando sufrimos la pérdida de un ser querido, que irremediamente ya no volverá. Y aquí es cuando nos preguntamos: **¿quién está preparado para una pérdida?** Y así en nuestra naranja aparece una sensación extraña y poco agradable, la acidez.





*Aquí lo
que importa
es lo que
uno hace
importante*



ANDREA VILLEGAS

en *De medias naranjas
y naranjas enteras*

