

Nuestras huellas en el sendero

M. Mercè Conangla y Jaume Soler

La vida de un hombre es un camino hacia si mismo, la tentativa de un camino, la huella de un sendero -afirmaba Hermann Hesse. Y en este camino hacia nosotros mismos encontramos a los demás. No viajamos solos. Somos una pequeña pero importante parte de un gran "Todo" en el que influimos y por el que somos influidos. Con nuestra aportación podemos mejorar la humanidad entera o ser parte de su destrucción. Somos únicos, diferentes y por lo tanto insustituibles y dignos de respeto.

No podemos respetar algo de lo que desconocemos el valor. El autoconocimiento es la base donde se asienta el respeto y el amor por nosotros mismos. El respeto por uno mismo es la consecuencia de dar un sentido a la propia vida actuando de forma coherente con lo que pensamos y sentimos. En este sentido, nuestras acciones deben ser el resultado del trabajo de equipo entre pensamientos y emociones. Cada elección y pequeña acción cotidiana nos construye y coloca los fundamentos de un mundo interno equilibrado o caótico. Cuando traicionamos nuestros valores, cuando por comodidad, por desidia o por ambición actuamos sordos a nuestras necesidades, sueños, ilusiones, sentimientos e ideales... algo en nuestro interior se quiebra, y por esta rendija vamos perdiendo el autorespeto.

El rabino Zusya era un sabio piadoso y respetado. Se cuenta que, cuando se encontraba en su lecho de muerte, empezó a sollozar. Los fieles que le rodeaban estaban perplejos.

-Rabino, ¿por qué lloras? -se aventuró a decir uno de ellos- ¡Si alguien tiene reservado un lugar en el cielo, ése eres tú!

El sabio giró la cabeza hacia sus amados seguidores y empezó a hablar con suavidad:

-Si cuando esté ante el juicio divino me preguntan: «Zusya, ¿por qué no fuiste un Moisés?» No vaciaré en responder: «No nací Moisés.» Si me preguntan: «¿Por qué no fuiste un Elías?», hablaré con seguridad y contestaré, «Porque yo no soy Elías». Lloro, amigos míos, porque hay una pregunta que temo que me hagan: «¿Por qué no fuiste Zusya?»

Como afirma el *Principio de autoaplicación* previa de la Ecología Emocional: "No podemos hacer ni dar a los demás aquello que no nos damos a nosotros mismos". Si no nos respetamos, no vamos a respetar a nadie. El reto es pasar del sentimiento de respeto, al verbo respetar -que supone acciones concretas.

Nos *respetamos* cuando, a pesar de la presión externa, expresamos honestamente nuestro pensar y sentir, cuando actuamos coherente y responsablemente asumiendo los precios derivados del ejercicio de nuestra libertad. *Respetamos* cuando no imponemos nuestra forma de ver el mundo a los demás, no coaccionamos, no hacemos chantajes emocionales y no contaminamos emocionalmente. *Nos respetamos y respetamos* cuando construimos espacios adecuados para crecer, relaciones basadas en la generosidad y la reciprocidad y nos conectamos a energías emocionalmente ecológicas, renovables y sostenibles como el amor, la alegría, la amistad, la confianza, la ternura, la compasión, y el agradecimiento.

