Programa “Cuidarnos para Cuidar”

Recursero:

10ma Ficha: “Renacer como el loto”

Cuando pensamos en procesos que estamos transitando, en situaciones que tuvimos o tenemos que atravesar, en retornar a ciertos lugares o tareas, me ayuda pensar en la Flor del Loto:

Elegí aquí la propuesta “Renacer como el Loto[1]”, por el profundo simbolismo que posee esta planta. El loto tiene la capacidad de sobrevivir en entornos difíciles, como las zonas pantanosas. Es por esto que frecuentemente es asociada con los complejos procesos vitales que debe enfrentar el ser humano en su desarrollo.

Ya en el antiguo Egipto simbolizaba el nacimiento y los renacimientos. El loto es una planta acuática que crece en aguas estancadas, hundiendo sus raíces en los suelos fangosos. Tiene un tallo que asciende hasta la superficie, con hojas bajo el agua y otras que flotan en la superficie. Sus flores efímeras, pero de gran belleza y luminosidad, según la especie flotan en el agua o se elevan sobre la misma.

Sus semillas, son un ejemplo de resistencia pues pueden germinar varios siglos después. Surgiendo de la oscuridad, se abren a plena luz (símbolo de la plenitud espiritual).

En el budismo, el significado de esta flor, es la pureza del cuerpo y el alma.

Cuando la flor está cerrada (botón cerrado), simboliza la realización de las posibilidades contenidas en el germen inicial, siendo un símbolo de las posibilidades infinitas de todos los seres humanos.

El loto es hermoso, pero su belleza (única e irrepetible)- de alguna manera- es la sublimación de las turbias aguas de las que se alimenta.

Todo lo que representa esta Flor (y seguramente se podría seguir enumerando más significados y representaciones) nos invita a pensar que:

-Detrás del desafío está la posibilidad. Los desafíos nos transforman. Tener en cuenta que, en general frente a estos, aparecen resistencias (abandonar el desafío, postergarlo, creer no estar preparados, miedos, etc.). Recordar que no existe el momento perfecto, ¿cuándo es el momento perfecto?...

[1] Altamirano Quevedo, Claudia Hernández y López, Juan Ramón (2020). Texto del curso de formación para facilitador@s “Biodanza y Resiliencia”.

-Aceptemos y tratemos de comprender las emociones que se nos presentan, en vez de luchar contra ellas, ignorarlas o juzgarnos por sentirlas. Son parte de nuestra persona[2] y es una gran oportunidad para aprender sobre nosotros mismos. Cuando aceptamos una emoción en vez de ocultarla o tener miedo o vergüenza de tenerla, estamos en mejores condiciones de afrontar la situación.

-Cada sujeto es único e irrepetible. De su singularidad (subjetividad), yace su valor y belleza.

- No intentes agradar a todos porque terminarás por desagradarte a ti mismo; te perderás, no encontrándote a ti mismo. La opinión que te debe importar es la de tú diálogo interno (sé bondadoso, comprensivo y menos crítico de ti mismo). Cada uno hace su mayor esfuerzo en cada instante de vida (para profundizar en esto leer los Cuatro acuerdos Toltecas[3]).

- Ten Fe, más allá de la utilización de esta palabra en el plano legal o espiritual, su origen (etimología), en la palabra griega *Pistis* (como personalización de la confianza), significa confianza, perseverancia y compromiso. Tener una fe enfocada a la acción.

Si llega a manifestar un cambio significativo en relación a su forma de actuar anterior a esta situación, si el malestar o el stress le impiden realizar las tareas habituales, si pierde la capacidad de disfrutar o su estado de ánimo se altera; no dude en buscar el apoyo de un profesional de salud mental.

- Lo perfecto, es enemigo de lo posible.
- Recordar que más allá del rol que nos toca cumplir hoy en el sistema de salud, somos PERSONAS, que necesitamos cuidarnos de manera integral.
- Esta situación es transitoria: tuvo un inicio y tendrá un fin.

Programa Cuidarnos

[2] Recordar que más allá del rol que nos toca cumplir hoy en el sistema de salud, somos PERSONAS, que necesitamos cuidarnos de manera integral. Programa Cuidarnos para Cuidar, Abril 2020.
[3] Ruíz Miguel, "Los Cuatro Acuerdos", Ed. Urano, 2014.