

FRASES PARA BEMELASEWA

©Francisco Ramírez Arroyo

Todos los derechos reservados

Primera edición 2019

©Editorial Bemela Sewa

Ciudad Obregón, Sonora.México.

Para Lisa y Romina

Toma entre tus manos estas frases, sé que han de servir de algo. Son el resultado de la observación por vivencia, de consejos que se me han pedido, por errores y aciertos. Le he llamado “Frases para Bemelasewa” atendiendo palabras para la flor que brota a la vida y nació de una serie de consejos que guardé para mis hijas, para el espíritu naciente, la guía para la joven alma. Sin embargo, aplica a todo instante y persona, a quien necesita repentinamente de una frase que sirva como luz aclaradora, a quien desee recrearse en un ejemplo, a quien guste de asociar la naturaleza con los actos cotidianos, a quien de repente sienta un obstáculo o venda en su camino o para quien necesite de unas palabras de aliento. Para quien necesita reafirmarse en su fe, para aquel a quien le dicen que las cosas no se pueden, para los que están enfrentando una batalla con la tristeza y la depresión, para los que necesitan salir a la luz, para aquellos que inician un recorrido y buscan una meta y sobre todo para ti que me lees van estos 29 apartados.

Cocó, territorio Yaqui de Sonora, México. 2019.

1.-"Eres lo que haces y lo que piensas, eres tus causas y tus efectos, eres los resultados, eres el acierto y el error, eres guía y alumno, eres el silencio oportuno y la palabra justa, eres la búsqueda y la insistencia, eres trueno sobre tierra, eres ave al vuelo, eres tu escuela, tu marca y tu empresa, eres tu alimento y tu medicina, eres el día arduo y la vacación, eres la solidaridad y el llanto, eres el chiste bien colocado y la celebración, eres el reclamo por lo injusto y eres la prudencia de la observación, eres el amor y la versión de lo que otros piensan que eres, eres una nota suspendida en el desierto adornándolo todo, eres el ruido frente al mar, eres el canto y la palabra y esa es tu sanación".

2.- "Crea las opciones y el entorno que necesitas".

3.- “Cuando estás feliz es porque estás iluminado de ti, cuando sucede lo contrario estás asfixiado de ti y eso no permite ver con claridad el mundo, inhibe, aletarga y puede hasta matar... Cuando te iluminas de ti es porque te descubres en el reflejo natural de la belleza la cual puede estar en una frase, una sonrisa o unos ojos acuáticos. Allí el mundo cambia y sin darte cuenta encuentras tu voz reflejado en los múltiples espejos luminosos de las bellas almas, encuentras tu voz, no esa que conversa a diario de ser a ser sobre negocios, modas o cuchillos, encuentras tu voz, esa voz que no dice nada cuando en el espejo luminoso se refleja y apenas logras un ligero murmullo que suena como un "Si" o un "Hola"... entonces desaparecen las asfixias y la tormenta cambia de sentido, la palabra justa en el instante justo, vestida de la belleza que la conforma, la mirada luminosa mágicamente se disfraza de sí misma y al desvestirse sigue siendo ella misma, todas las transformaciones afirman su esencia y en ese momento cuando la descubres, descubres que en ti existía parte de lo mismo infinito, es el segundo previo al beso, el centímetro previo al abrazo, el único silencio que da paso a sus palabras y el portal de la plena realidad se abre para dar pie al instante reservado... iluminado de ti por la luz que te

descubre avanzarás por el mundo recordando a todos sin hablar
que el brillo de la luciérnaga es guía en la oscuridad”.

4.- “La mayoría de las veces los problemas no se resuelven por falta de intención si no por falta de método”.

5.-“Hay villanos que no pueden vivir sin su posible víctima ¿lo sabias?

Al desaparecer su víctima pierden la esencia porque ya no tienen a quien lastimar.

Por eso cuando uno es "victima" de alguien no debe destruirse.

Sólo debes destruir a tu victima interior y no hay nada que diluya más al victimario que verte crecer y sonreír”.

6.- “Los días se pueden tornar pesados y hay cosas que no están en nuestras manos, pero, con lo que está en nuestras manos podemos hacer los días prometedores y ligeros. Vamos entonces tras nuestros propósitos y si hay problemas, antes de atacarlos hay que observarlos quizá allí encontremos la clave de su solución”.

7.- "El victimario se victimiza construyendo víctimas avanzando de manera inevitable al callejón sin salida en donde termina destruyéndose víctima de sí mismo".

8.- “No caigas en el juego de creer que tristeza y dolor son hundimiento, vacío es catapulta. ¿Acaso ese dibujo y ese poema no necesitaron de la hoja en blanco para existir?, ¿Acaso esa canción no necesitó del silencio para llegar a emocionarte?. Basta con ir tras la herramienta para transformarlo todo ¿Y el talento? Ese ya lo tienes. Las creaciones harán que te recrees en tu crecimiento y descubrimientos, de allí NADA ni NADIE te podrán detener”.

9.- “Si vemos los errores como un taladro constante, necio, insistente que sólo quiere abrirnos el cerebro para hacernos estallar el sentimiento de culpa no habremos logrado nada. Si nos detenemos a ver qué es lo que provocó que se dieran dichos errores y que incluso el mismo patrón se repitiera varias veces teniendo consecuencias similares y acumulativamente más graves, encontraríamos el mecanismo para que esto deje de suceder. Cambiar de método ayudaría más y si una mano confiable pudiera conducirnos sería un inmenso logro. La clave está en desear estar bien, dejar de victimizarse, mentir, auto sabotearse, deshonrarse y pretextar porque eso no es algo que suceda para con nosotros únicamente sino para aquellos que nos quieren, nuestros cercanos, familia, amigos, compañeros de actividades, espacio en que vivimos. A veces no podemos dimensionar como puede una acción volverse onda expansiva de daño, como un hongo atómico moral y emotivo, sin embargo, hablar, expresar duda inconformidad o sugerir, dar confianza con nuestros actos, ser reales y vivir en tiempo presente nos han de volver creíbles, respetables y amigables. Dejaríamos de ser víctimas del engaño porque primero lo abandonaríamos nosotros,

preferible responder con calma y una sonrisa a un comentario violento que acrecentar una bola de nieve, créeme que si la onda expansiva nace de una sonrisa, de un buen propósito, de la verdad, de un buen objetivo, de la solidaridad, del afán desinteresado de ayudar, todos y cada uno de nosotros podrá ser y crecer, crear y creer, podrá traspasar las paredes que le impiden mil acciones por el hecho de que descubrirá que esas eran falsas, que nunca existieron, que se vivió tanto en falsedad que se creyó incluso había una gran muralla.

Desde la verdad desaparecen las murallas, todo es más claro y libre, la espalda pierde un peso que le aprisionaba, no hay venda que ciegue y uno ve tan claro porque aprendió a ver la luz de sí mismo, desde el amor, el amor que es paz, el amor que es belleza, el amor que es verdad, el amor que es voluntad, el amor que es confiar... ya sin murallas y sin el peso oprimiendo las espaldas... inicia la ruta del vuelo más grande de la vida, se es ligero, se ve, se comprende, se considera... se es... consigo y con todos... sólo basta no quererlo sino decidirlo e inmediatamente hacerlo.. este escrito es tuyo, que te bese la brisa, llénate de la belleza que generas e invítame a pasear... vuela”.

10.- "Si esa persona que quieres o aprecias te dice que tus objetivos son estúpidos, si minimiza el trabajo que te gusta o las cosas que te hacen feliz en la vida, si es capaz hasta de ridiculizar los conceptos que tienes sobre aquellos que amas, si te dice que tus planes de superación y crecimiento en la vida no se darán porque eres incapaz, si esa persona se esmera en señalarte que tu sensibilidad es ridícula, si esa persona te dice que lo dice por tu bien... evítala y no trates de "salvar" esa relación (sentimental, familiar, laboral.. etc.).

Solo te digo algo, la equivocada es esa persona no tú, su interés es sólo el de destruirte, a partir de ese tipo de situaciones muchos han terminado en la peor de las depresiones y casi casi arañando el suicidio (e incluso haciéndolo).

Aléjate y reconóctete, en lo talentoso, grande e imparabile que eres... sal a la luz y cántate tu canción favorita, escíbete un poema o píntate un cuadro colorido... tu trabajo, tus sueños, tus aficiones, la gente que te ama, tus planes, tu sensibilidad y tu crecimiento son tuyos, condúcelos como el director de orquesta que eres de tu bella

sinfonía, abraza el arcoíris y en tardes como esta sonrío con la lluvia... hay que aprender a despreciar los bloques que nos hacen sombra y siempre reconocer que no son más que obstáculos que podemos saltar y disolver debido a que están hechos de material engañoso que se destruye con verdades, sonrisa y luz”.

11.- "Si está fallando hay que hacer un diagnóstico para encontrar la causa y lo más importante: no pierdas tu tiempo buscando culpables lo más seguro es que te sorprendas de mirarte al espejo".

12.- "Las mentiras se expresan por miedo a las consecuencias, lo destructivo se realiza por miedo... el mentiroso es un cobarde... (y quien te obliga a hacerlo también)".

13.- "Un músico debe componer, arreglar, mezclar y ejecutar sólo lo necesario para el propósito de la canción o pieza. La clave radica en estar convencido de su propósito" (Esto aplica en pintura, cine, etc.)".

14.- “Edificate,

construye,

aporta,

tiende la mano,

da vida,

orienta y facilita caminos...

No pierdas el tiempo odiando y echando culpas”.

15.- “Los actos de auto reconocimiento por lo general no son simples, exigen mucha voluntad y paciencia, pero de allí que al desear mejoría por ello se pueda ascender a un mejor estado que va de lo individual hacia los demás, yendo desde nuestros más cercanos como la familia, nuestra pareja, los amigos y aquellos que nos perciben en sociedad.

La conciencia de la realidad en la que nos movemos, la verdad, el poder manifestar y decir sin temor lo que somos y pensamos, orientados al bien común y a sabiendas de que nosotros debemos estar bien, ayudarnos y ayudar, irradiar hacia los demás y llegar a convertirnos en un digno ejemplo, ser reales para volvernos confiables y tener claro que, si nos anulamos a nosotros mismos, anulamos también a los nuestros. Es importante enfocarnos a valorar y valorarnos, reconocer todo aquello de lo que somos capaces, administrando nuestros recursos materiales y morales ya que uno fortalece al otro, como una forma de almacén espiritual al que hay que proveer, dar mantenimiento, iluminación, temperatura, etc... si el almacén se descuida, sucumbe, por ello hay

que trabajar en dicha administración, esto influirá en los planes de vida y contribución social.

Para esto no hay que perder el propósito de la ruta, el primer paso es el viaje al interior, un camino de preparación y conocimiento, avanzar sobre sí mismos ajustados a disciplina y firme intención trabajando en lo que uno ES no en lo que no ES, el camino pierde su propósito cuando uno se miente a sí mismo, reconocer lo que hacemos y sus consecuencias, si nos afectamos a nosotros mismos afectamos a los nuestros, si nos edificamos edificamos a los nuestros, si canalizamos lo que sabemos hacer y lo compartimos, le daremos mucho a quien está cerca de nosotros.

Todo impulso a la existencia será causal de plenitud, el cancelarlo será tumbarlo, descender y autodestruirse. Hay que ir tras las motivaciones y sin ellas se ha dado algún desajuste ordenarlo con honestidad y convicción. La palabra clave es “responsabilidad”, ser respetuosos de los acuerdos, aprender a escuchar, decir “sí” y decir “no” cuando sea pertinente. Nada nos va a hacer más reales que comunicarlo, el expresarnos desde el propósito y la convicción nos reforzará en nuestras afinidades y podremos saltar obstáculos o simplemente darnos cuenta que por no hablar construíamos puentes invisibles que no nos llevaban a ningún lado.

No generar actos provocadores o caer en provocaciones, eso sólo arruina el entorno y nuestro desenvolvimiento, es mejor mirar al interior y notar como nuestra condición repercute, si nos tornamos positivos, si hacemos lazo de apoyo todo eso nos colocará en un sitio mejor, hay que cuidar de ello.

Hay que tender a las cosas justas, a distinguir entre tener la razón y hacer lo correcto, pensar en lo pertinente que lleve a buenos efectos, no atacar, ni minimizando ni castigando porque es mejor ser claro y educado. Todos los actos y pensamientos son causales, un efecto y allí en su causa está la solución a mil conflictos, de allí la importancia a ese viaje al interior del que hablé en un principio, allí está la clave de muchos daños, un origen, el cual al ponerse en contacto con los demás puede dañar su entorno, se pierde el control y se pierde a sí mismo.

Serán buenos aliados la razón y el buen juicio, la felicidad, la responsabilidad y muy importante, la salud como un práctico acuse de recibo a todo esto. Que todo esto nos salve, sin pretextos o justificaciones, el hacer será el más poderoso de los lenguajes y si su fin está en los puntos anteriores se logrará el camino armonizado.

No prometer, mejor cumplir acuerdos, vencer y superar obstáculos, escuchar, ejercer el derecho a no escuchar provocaciones, no dejarse a la deriva, manifestar amor y respeto, vivir en congruencia y en justicia, ascender creando, afirmarse rumbo a la plenitud...

En ese viaje al interior pues, habrá que extirpar los daños de nuestra historia, eliminar los fantasmas que rondan y persiguen al alma llevándole a la horrenda locura. Al irse todo eso nos volveremos más ligeros, consientes y reales no sólo de nosotros sino del escenario que hemos pedido como deseable para nuestra Vida".

16.- "Uno de los más grandes actos de congruencia radica en abandonar el campo en el cual no eres requerido (aplica en amor, familia, activismo, relaciones sociales, laborales, etc...)".

17.- "Uno incuba la vida, entre frases y experiencias, luego estas germinan en la justa medida y esencia de cómo fueron sembradas".

18.- "**SER** no debería representar algo difícil, el problema es caer en la creencia de dictados persuasivos de fantasmas con voz de héroe".

19.- “Contéstame rápidamente esta pregunta:

¿Qué te gustaría estar haciendo en y con tu vida?

Acto seguido respóndeme:

¿Qué estás haciendo?

Después de ello respóndeme

¿Y ahora ... qué esperas?”.

20.- “Desea felicidad junto a los tuyos, nunca dejar de comunicarte y expresar tu sentir pues esa es la base de la firmeza en las uniones. Invita a respetar y abrazar a la naturaleza, a nunca dejar ni un instante de maravillarse de la belleza de esta creación en la que se unen el consejo y la verdad, corre a conversar con las estrellas, agradecer al sol y abrazar los vientos pues allí encontrarás esa paz que a veces creemos se ha perdido, aspira la brisa de la mañana, contempla la gota del rocío en la flor, pon atención a la buena nueva del colibrí y al paso sabio de la tortuga, percibe la bendición de las gotas de la lluvia y acurrúcate en el infinito de la arena de los mares... no podrás decir que la vida no es bella y guardarás tu más sagrado silencio lleno de emoción porque habrás descubierto que lo sagrado es innombrable”.

21.- “Es posible y en muchos casos que cuando te dicen que algo se puede hacer de otra forma te están diciendo que no lo sabes hacer, que no puedes hacerlo a tu modo y en tu creatividad o también te quieren desviar de tu objetivo para suprimirte. Generalmente esto va sobre un interés que no persigue tu beneficio si no el de "el consejero". Considéralo y con buenos resultados si viene de alguien que te ha demostrado realmente que te quiere ayudar”.

22.- “No te lamentes de los problemas que has generado (para ti y con los demás), pasa a la acción y la solución. Admite, comunica, perdona, agradece y avanza”.

23.- "Sí", una palabra cuyo uso en su mayoría y en nuestro contexto generalmente es negativa.

La gente no sabe decir "NO" y por una especie de vergüenza o miedo prefiere decir "Sí", comprometiéndose a lo que no va a hacer, esperando el recurso de que al pasar los días y de última hora te avise pretextando que "Surgió algo", "He estado ocupado", "ahh, se me olvidó.:", el imprevisto preparado casi desde el mismo día en que dijo "Sí". La gente que dice "NO", "No puedo", "No lo haré", "No quiero", se divide a su vez en dos categorías, el que con la pena de decir "NO" tiene que dar toda una exagerada e impresionante explicación para suavizar la reacción del interlocutor, la otra categoría simplemente dice "NO" y generalmente es quien termina cayéndole mal a muchos por "Frío", "Grosero", "Insensible", "Malo", etc...

"Sí" es una palabra muy bonita pero su uso generalizado es muy desagradable en las consecuencias del contexto en que generalmente se aplica.

Créeme que el que dice "NO", está más cerca de la honestidad, el aprecio y el no generar en consecuencia horrendos problemas cuando se va contra reloj.

24.- “Es el amor el principio de las cosas, donde hay amor hay un átomo unido a otro cumpliendo su misión universal, donde hay amor hay un planeta girando alrededor de un sol, donde hay amor estás tú cumpliendo tu misión con los demás”.

25.- “Así como la hoja se desprende del árbol para llegar a la tierra y nutrirla, cuando el hombre se desprende de aquello que le pesa y hace pesar, nutre a los demás de sabiduría sin hablar, de bondad sin pretenderlo y de paz sin buscar hacer”.

26.- “Cuando comprendemos que los peces no son para los desiertos y los cerros no se posan como nubes, así sabemos que los hombres plantamos los pies en la tierra para vivir en congruencia, acordes a nuestra naturaleza, acordes a la eterna correcta forma de las cosas”.

27.- “En oscuridad no pretendas correr y moverte, se paciente y espera a que la fuerza natural abra tu visión, pasado el momento no sabrás distinguir el día de la noche porque todo te será dado para ver y habrás entendido que toda acción solo espera su momento preciso, ni antes ni después... todo en su momento”.

28.- “Como la pasajera imagen de la luz de un rayo, así sé con tus semejantes cuando estén en ligera tiniebla, llega y marca la ruta, llega y clarifica su camino, pero no te quedes allí porque siempre debes permitir la libertad de los demás para que ellos a su vez se conviertan en luz de otros”.

29.- “No mentirse a uno mismo”.