

INUIT: UNA NUEVA FORMA DE VIVIR PARA EL 2022

"Hay una mañana dentro de ti, esperando a estallar en la luz". Rumi



Los Inuit es un nombre común para los distintos pueblos que habitan en las regiones árticas de América del Norte (Canadá, Alaska y Groenlandia) y tienen una gran experiencia para sobrevivir en entornos extremos de muy bajas temperaturas (hasta 55 grados centígrados bajo cero). Al día de hoy, continúan desarrollando una vida nómada siguiendo las migraciones de los animales que cazan, tales como: osos, ballenas, focas, entre otros; aprovechando todas las partes posibles para alimentarse, abrigarse, construir sus viviendas y herramientas para cazar.

Los Inuit están organizados en grupos familiares y cada miembro tiene asignada una tarea específica. El trabajo principal de las mujeres consiste en curtir las pieles, confeccionar la ropa de la familia y cuidar de los niños. Sin embargo, su labor más importante es mantener encendida una lámpara llamada "qulleq", para iluminar y calentar su hogar. En cuanto a los hombres, su tarea principal es la caza y la pesca, para aportar los alimentos necesarios a su familia. También los perros forman parte de su núcleo familiar, ya que son los encargados de arrastrar los trineos para transportarlos.

Actualmente esta forma de vida te parecería increíble que haya subsistido por tanto tiempo, ya que su inseguridad por el mañana, la preocupación por el éxito de la caza, la amenaza constante del hambre y la supervivencia bajo uno de los climas más extremos, no ha sido fácil. Aunque, para lograrlo han tenido que desarrollar estrategias de supervivencia encaminadas a la búsqueda de un equilibrio personal, incluidos el mundo natural y el espiritual. De las cuales hoy quisiera compartirte tres, que seguramente podrás implementar en tu vida, independientemente de la edad o lugar en el que te encuentres.



1. Vive tu vida como una ceremonia y no como un ritual.

Es decir, poniendo atención, conciencia y entusiasmo en todas las cosas que hacemos, descubriendo la belleza y la simplicidad en cada una de ellas. Desafortunadamente el mundo de hoy está lleno de rituales y muy pobre en ceremonias.

- ¿Cuánto tiempo has vivido sin ceremonias y solo en el mundo de los rituales (respirando, durmiendo, trabajando, comiendo), solo en el modo de supervivencia?
- Si ya no conoces ceremonias, inventa otras nuevas, que sean apropiadas para ti y que te generen pasión y alegría por vivir.
- Genera pensamientos positivos, ya que el cerebro crea lo que cree.



2. Escucha el latido de tu corazón.

Escuchándolo, podrás identificar los diferentes latidos que existen y las emociones que llegan a ti, eso te dará la pauta para saber cómo estás. Estar atento de tu corazón te permitirá identificar cuánto te has alejado de tu centro, de tu equilibrio, de tu armonía y de ti mismo, para indicarte el camino seguro que te llevará de regreso.

- ¿En algún momento del día te permites escuchar los latidos de tu corazón con atención plena?, ¿qué te dice de tus emociones y de tu cuerpo?
- ¿Cómo identificas si estás en equilibrio y cómo trabajar en tu armonía personal?
- Aprende a sonreír desde el corazón, porque es la sonrisa del amor en ti. Cuando tu corazón sonríe, todo va bien. Tu espíritu está sano y vigoroso.

3. Encuentra tu propio camino, aprendiendo a amarte a ti mismo.

Recorrer el camino hacia ti mismo, será largo y complicado, costará tiempo y mucho esfuerzo, para desarrollarte física, intelectual, emocional y espiritualmente. También tendrás que trabajar la capacidad de discernir la calidad de los seres humanos que te rodean, para darte cuenta de quién puede guiarte y acompañarte en tu camino, y quién es digno de que confíes en él.

- ¿Actualmente estás llevando a cabo trabajo personal?, ¿de qué manera estás recorriendo el camino?, ¿podrías hacer algo diferente?
- ¿Cómo suman a tu crecimiento las personas que hoy te acompañan en este recorrido?
- Cuando realmente hayas aprendido a amarte a ti mismo, estarás en casa y llegar ahí será tu destino.

Te invito a tomar en cuenta estos puntos, para iniciar este nuevo año con una perspectiva diferente, generando conciencia de todas las oportunidades que la vida nos ofrece.
Recuerda: "La vida comienza donde terminan tus miedos"
OSHO

AUTORA: MC. SUSANA LÓPEZ BUSTAMANTE

