

SER O TENER

A veces, la agitada vida cotidiana no nos deja percibir que lo que ya tenemos es suficiente. No son pocos los que se preocupan demasiado por TENER. Esa sed, la avaricia, debe tener un límite y más nos vale encontrarlo pronto antes de que la codicia acabe con lo mejor de nosotros.

Tener eso, tener aquello, comprar eso, comprar aquello... Los años pasan, y cuando nos damos cuenta, olvidamos lo más importante: VIVIR Y SER FELIZ.

Generalmente, para la felicidad no precisamos tanto TENER. Por eso es necesario saber que lo más importante en la vida es SER. Ese ser que muchas veces no resulta difícil de alcanzar. Parar de correr detrás del TENER y comenzar a correr detrás del SER:

SER AMADO, SER GENTE, SER AMIGO... Cuando SOMOS, estamos mucho más felices que cuando TENEMOS.

El SER requiere de toda la vida para conseguirlo, y el TENER, muchas veces puede conseguirse con rapidez.



Solo que el SER no acaba ni se pierde, una vez conseguido, es eterno; pero el TENER puede terminar inesperadamente, es pasajero, y aunque dure mucho tiempo, puede no traer la felicidad.

Intenta SER y no TENER y seguro sentirás una felicidad que no tiene precio. No vales realmente por lo que tienes sino por lo que eres.

Jamás debe faltarnos tiempo para explorar nuestro mundo interior, entender nuestro ser y justificar nuestra exis-

tencia apartándonos de la frivolidad del placer a cualquier precio y a cualquier costo. Tener, solo tener por el hecho de tener para hacernos de respeto y aceptación social nos divorcia de nosotros mismos al extremo de hacernos caer en una confusión de fatales consecuencias. ¿Para qué el acaparamiento si los sudarios no tienen bolsas? ¿Para qué la riqueza si no es para ayudar a terceros? ¿Los bienes nos conducen a la paz interior y a la reconciliación con nosotros mismos? ¡Cuidado con los espejismos...!

ORGULLOSA DE HABER NACIDO MUJER



Sí, porque para mí ser mujer es ser capaz de gritar de alegría, desesperación, asombro o broma. Poder llorar por una película, un detalle, un atardecer, una caricia, unas palabras, enfado, tristeza o felicidad. Caminar por la calle con una sonrisa y saludando a todos, escuchando y comprendiendo las dificultades de los demás, sin que nadie note mi dolor interno porque estoy en mi período.

Es maravilloso cómo después de una noche de insomnio, con las ojeras hasta las rodillas y el cabello hecho un desastre, puedo salir de casa transformada por un baño reparador y algunos trucos de maquillaje, sin que nadie note mi mala noche y algunos hasta me digan que me veo fresca y linda.

Es tan bello ser mujer que ni siquiera puedo imaginar cómo sería mi vida de no serlo. ¿Cómo haría para armar un escándalo por un ratón o una araña, y al mismo tiempo enfrentar al mundo entero si es necesario por defender a los míos? ¿Cómo haría para después de una larga jornada laboral, llegar a casa a preparar la comida, atender los problemas de la familia y además estar dispuesta para disfrutar del amor y de la pasión?

Sí, definitivamente me siento muy orgullosa de ser mujer, no importa si subo o bajo de peso, si ya no hago muchas cosas que antes hacía o si las líneas de mi rostro informan la maravillosa experiencia de la vida que he vivido. Adoro ser una mujer que se desarrolla profesionalmente, y que además cocina, juega, cuida, siente, coquetea, seduce, escucha, alivia, sufre, se enfada, llora, ríe, festeja, baila, y se divierte a lo largo del día. A pesar de que el paso de los años le va poniendo (¿o quitando?) colores a mi cabello y lo noto en el espejo.

Sí, ¡me encanta ser mujer!

LA SOLEDAD

ENTENDIDOS en el tema refieren que se puede interpretar la soledad de dos maneras: estar solo o sentirse solo.

Estar solo es un hecho común para todos. No siempre estamos acompañados. Esta experiencia de soledad se puede disfrutar mucho y suele ser muy constructiva. Cuando estamos así podemos no hacer nada y sentirnos bien, descansar, disfrutar de la naturaleza, tomar sol, caminar, meditar o simplemente hacer lo que nos gusta sin interferencias de otras personas.

Sentirse solos es diferente, porque uno se puede sentir solo tam-

bién en compañía. El sentimiento de soledad está relacionado con el aislamiento, la noción de no formar parte de algo, la idea de no estar incluido en ningún proyecto y entender que a nadie le importamos lo suficiente como para pertenecer a su mundo. El sentimiento de no pertenencia nos lleva a la depresión. En estos casos es muy importante que la persona retome su vida, sus sueños, que realice alguna tarea que lo entusiasme, el estancamiento produce aburrimiento. Cuando se recupera la conciencia interna de pertenencia se logra la reconciliación con uno mismo.

infobae.com



*-¡Ya sé por qué estoy engordando, es el champú!

-¿Estás segura?

-Sí, tío, hoy he leído la etiqueta y dice "para dar cuerpo y volumen". Desde hoy empiezo a bañarme con jabón de lavar platos.

-¿Qué dices?

-Está claro, ahí pone que "disuelve la grasa, hasta la más difícil"...

*-Mamá, ¿qué haces frente a la computadora con los ojos cerrados?

-Nada, hijo, es que Windows me dijo que cerrara las pestañas...



comedera.com



MUSLOS DE POLLO AL JENGIBRE

Porque la salud comienza en la cocina, esta receta prueba que "saludable" también es "delicioso".

Ingredientes:

- 500 gramos de muslos de pollo, sin piel y sin grasa
- ½ kg de papas cortadas en trozos
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- 2 cucharadas de jugo de naranja
- Orégano al gusto
- Agua, cantidad necesaria

Preparación:

Mezcla el jengibre en polvo con el jugo de naranja, condimenta los muslos de pollo con esta preparación y colócalos en una fuente para horno. Distribuye los trozos de papa alrededor del pollo y espolvorea una pizca de orégano sobre la superficie. Vierte un chorrito de agua en la fuente y hornea durante 30 minutos o hasta que las papas estén tiernas. Agrega más agua de vez en cuando y ve rociando el pollo con su jugo. Sirve bien caliente.



¡A la cocina!

recetacubana.com



PUDÍN DE PAN

Ingredientes:

- 1 libra de pan de su preferencia
- 2 cucharadas de vino seco
- 4 huevos
- 1 cucharada de vainilla
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 pizca de sal
- 3 tazas de leche

Preparación:

Mezcla el pan en migajas con el resto de los ingredientes hasta que se ablande y se disuelva el azúcar. Pon todo en un molde bañado de caramelo y hornéalo a 375 °C o al baño María por una hora, o hasta que al introducir un palillo en el centro salga seco. Déjalo enfriar, antes de sacarlo del molde y sírvelo frío.