



Esculpiendo al corazón

Ciudadanía, 03/11/2014



El talento de Miguel Ángel Buonarroti expresado en la Piedad, el David y todas sus obras majestuosas me llevaron a pensar de qué manera uno puede ir esculpiendo su propia vida.

“El escultor se vuelve del mármol a su modelo a fin de perfeccionar su concepción. Todos somos escultores, elaborando variadas formas, modelando y cincelandando el pensamiento (...) Debemos formar modelos perfectos en el pensamiento y mirarlos continuamente, o nunca los tallaremos en vidas grandes y nobles.” Eso expresó la pensadora metafísica [Mary Baker Eddy](#) en uno de sus libros.

Para mí, el arte de esculpir tiene bastante relación con sacar, limpiar y descubrir lo que hay. Al reflexionar en los sentimientos, emociones y pensamientos me pregunto si así como basta limpiar una ventana sucia para ver bien el paisaje de afuera, ¿sucedería lo mismo si quitáramos el enojo, rencor, celos y otros malos sentimientos para ver bien a alguien?

Por ejemplo, en vez de utilizar la expresión: “yo soy así”, ¿qué pasaría si uno se identificara cada vez más con cualidades como la empatía, paciencia y la alegría? Es decir, desarrollar un corazón noble, esculpirlo a diario, sacar lo que no sirve o daña, limpiarlo y poner en él solo cualidades que enriquecen. Eso sería pulir los afectos y llevarlos a sus expresiones más puras. A mi entender, lo único que se puede lograr con este ideal es salud y felicidad.

En una [entrevista](#) que le hicieron a la doctora en cardiología, [Dra.Mimi Guarneri](#), autora del libro *El corazón habla*, señala la estrecha relación que existe entre las emociones y el corazón, como éste se altera debido a ellas. Según sus investigaciones, cuando se experimenta alegría, gratitud y todo cuanto se pueda llamar emociones positivas, armonizan los latidos del corazón.

Si se piensa en esta relación creo necesario reflexionar en si uno quiere modificar las emociones que hacen daño, dejar de lado el mal humor, la rabia y el rencor, por ejemplo. Muchos han comprobado el famoso dicho “querer es poder” y para esto es importante que uno se pregunte: “¿Quiero ver en mí problemas o buenas cualidades como bondad, buen humor, tolerancia y paciencia?”

Considero que si uno tiene el deseo de lograr algo bueno, lo logra. Más aún, esculpimos, limpiamos y sacamos a luz esa bella imagen, lo que uno realmente es, cambiando la expresión: “se me rompe el corazón” por “se me hincha el corazón de felicidad”.

Algunas ideas para lograr un corazón saludable son:

- 1- “Echar fuera” el enojo, auto culpa y poca tolerancia.
- 2- Observar estos sentimientos como algo separado a la naturaleza espiritual de uno.
- 3- Amarse a uno mismo, despojarse de lo que no sirve y cultivar buenas cualidades.

Empezar con estos pequeños pasos hace una gran diferencia en la vida. No importa donde uno esté, siempre se puede caminar hacia el bienestar. Mantener el objetivo en el pensamiento, da fuerza para seguir adelante y alcanzarlo.

Claudia Honorato integra el Comité de Publicación de la Ciencia Cristiana para Chile

Email: chile@compub.org Twitter: [@puramentesana](https://twitter.com/puramentesana)