



# #arezaryadormir

## Xiskya Valladares

99 tuits para  
la esperanza y el futuro

Xiskya Valladares

#arezaryadormir

99 tuits para la esperanza  
y el futuro

Prólogo de Justino Sinova

Ediciones Destino Colección Imago Mundi Volumen 257

## ÍNDICE

Prólogo de Justino Sinova . . . . .	17
Introducción . . . . .	21
1. «En el corazón de todos los inviernos vive una primavera palpitante, y detrás de cada noche viene una aurora sonriente.» KHALIL GIBRAN . .	23
2. «Si nunca haces las cosas que te dan miedo, siempre tendrás miedo.» De la película <i>Un lugar llamado Paraíso</i> .	25
3. «Canta, no te preocupes por nada, porque todo va a estar bien.» BOB MARLEY . . . . .	27
4. «El camino que atraviesa la selva no es largo si se ama a la persona que se está buscando.» Proverbio congoleño . . . . .	29
5. «Observad los lirios del campo, como crecen; no se fatigan ni hilan. Pero yo os digo que ni Salomón en toda su gloria se vistió como uno de ellos.» JESÚS DE NAZARET . . . . .	31
6. «¿Por qué contentarnos con vivir a rastras cuando sentimos el anhelo de volar?» HELEN KELLER . . . . .	33
7. «Desaprender la mayor parte de las cosas que nos han enseñado es más importante que aprender.» EDUARDO PUNSET . . . . .	35
8. «Cuando una puerta se cierra, otra se abre, pero a menudo la tristeza nos impide ver la que se abre para nosotros.» ALEXANDER GRAHAM . . . . .	37

9. «Haz lo que tu corazón sienta que es lo correcto; te criticarán de cualquier forma. Te maldecirán si lo haces y te maldecirán si no lo haces.»  
ELEANOR ROOSEVELT. . . . . 39
10. «Valor es lo que se necesita para levantarse y hablar; pero también es lo que se requiere para sentarse y escuchar.» WINSTON CHURCHILL . . . . . 41
11. «No hables mal de alguien cuya carga jamás hayas llevado a costas.» MARION BRADLEY . . . . . 43
12. «No duermas para descansar, duerme para soñar. Porque los sueños están para cumplirse.» WALT DISNEY . . . . . 45
13. «Somos autores de nuestra biografía, y nos pertenece, para bien o para mal, el *copyright*.» JOSÉ ANTONIO MARINA. . . . . 47
14. «¿Hace cuánto tiempo que no nos reímos?»  
De la película *La tapadera* . . . . . 49
15. «Todo es muy difícil antes de ser sencillo.»  
THOMAS FULLER . . . . . 51
16. «El hombre más feliz del mundo es aquel que sabe reconocer los méritos de los demás y puede alegrarse del bien ajeno como si fuera propio.» JOHANN W. GOETHE . . . . . 53
17. «La vida es un arcoíris que incluye el negro.»  
YEVGENY YEVTUSHENKO. . . . . 55
18. «El que escucha música siente que su soledad, de repente, se puebla.» ROBERT BROWNING . . . . . 57
19. «La vida es aquello que te va sucediendo mientras te empeñas en hacer otros planes.» JOHN LENNON. . . . . 59
20. «Es fácil ser admirado cuando se permanece inaccesible.» ANDRÉ MAUROIS. . . . . 61
21. «En la vida hay tres posturas: huir, ser espectador o comprometerse.» De la película *La Ciudad de la Alegría*. . . . . 63
22. «Es tiempo de empezar a vivir la vida que siempre soñaste.» HENRY JAMES . . . . . 65

23. «Envejecer es como escalar una gran montaña. Mientras se sube, las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre y la vista, más amplia y serena.» INGMAR BERGMAN. . . . . 67
24. «No busques fuera de ti, el cielo está adentro.» MARY LOU COOK. . . . . 69
25. «Hay más que mirar donde otros solo ven, más que alcanzar en lugar de soñar.» *El ciclo de la vida*, canción de la película *El Rey León* . . . . . 71
26. «La batalla de la vida no siempre la gana el hombre más fuerte, o el más ligero. Tarde o temprano, el hombre que gana es aquel que cree poder hacerlo.» CHRISTIAAN BARNARD . . . . . 73
27. «La vida es una obra de teatro que no permite ensayos. Por eso, canta, ríe, baila, llora y vive intensamente cada momento de tu vida antes de que el telón baje y la obra termine sin aplausos.» CHARLES CHAPLIN. . . . . 75
28. «Pero, diga lo que diga, y piense lo que piense, usted está más cerca de Dios de lo que cree.» AL-ALAWI. . . . . 77
29. «Sócrates, al mirar las mercancías en el mercado, exclamaba: “¡Cuántas cosas hay que no necesito!”» DIÓGENES LAERCIO . . . . . 79
30. «Hay una gran diferencia entre conocer el camino y andar el camino.» De la película *Matrix* . . . . . 81
31. «Agradezco no ser una de las ruedas del poder, sino una de las criaturas que son aplastadas por ellas.» RABINDRANATH TAGORE . . . . . 83
32. «No hace falta valor para apretar un gatillo, pero sí para madrugar cada día y vivir de tu trabajo.» De la película *Una historia del Bronx*. . . . . 85
33. «Tú eres amable, tú eres lista, tú eres importante.» De la película *Criadas y señoras* . . . . . 87
34. «Una persona sin sentido del humor es como una carreta

	sin amortiguadores: se ve sacudida por todas las piedras del camino.» HENRY WARD BEECHER. . . . .	89
35.	«Los que conocen el surf saben que, para coger la ola, hay que estar en el sitio adecuado, pero también hay que remar fuerte para mantenerse en ella.» ZARYN DENTZEL . . . .	91
36.	«El alma no tendría arcoíris si los ojos no tuvieran lágrimas.» JOHN VANCE. . . . .	93
37.	«No hace falta empujar la vida. Cuando el esfuerzo es necesario, la fuerza aparece.» NISARGADATTA MAHARAJ . . . . .	95
38.	«No contestes una carta cuando estés colérico.» Proverbio chino . . . . .	97
39.	«No hay deber que descuidemos tanto como el de ser felices.» ROBERT LOUIS STEVENSON. . . . .	99
40.	«El miedo a ser diferente impide que muchas personas busquen nuevas formas de resolver sus problemas.» ROBERT T. KIYOSAKI . . . . .	101
41.	«Arriesgarse es perder el equilibrio momentáneamente. No arriesgarse es perderse a uno mismo.» SÖREN KIERKEGAARD. . . . .	103
42.	«No hace falta saber cómo perdonar. Basta estar dispuesto a hacerlo, del cómo ya se ocupará el universo.» LOUISE HAY . . . . .	105
43.	«Sea lo que fuere que estás destinado a hacer, hazlo ya; las condiciones son siempre imposibles.» DORIS LESSING. .	107
44.	«Trata a una persona como es, y seguirá siendo como es. Trátala como podría ser, y se convertirá en lo que debe ser.» JIMMY JOHNSON . . . . .	109
45.	«No cabe la menor duda de que la fuerza más poderosa del mundo radica en la oración. Lo digo por experiencia.» CECIL B. DEMILLE . . . . .	111
46.	«En el centro de las dificultades estriba la oportunidad.» BRUCE LEE . . . . .	113

47. «El bosque sería muy triste si solo cantaran los pájaros que mejor lo hacen.» RABINDRANATH TAGORE. . . . . 115
48. «Los buenos equipos se convierten en grandes equipos cuando los integrantes confían los unos en los otros lo suficiente para renunciar al yo por el nosotros.» PHIL JACKSON . . . . . 117
49. «No vemos las cosas tal como son, sino tal como somos.» ANAÏS NIN . . . . . 119
50. «El amor que no se renueva cada día se convierte primero en una costumbre y después en una esclavitud.» KHALIL GIBRAN. . . . . 121
51. «Cuando uno se halla habituado a una dulce monotonía, ya nunca, ni por una sola vez, desea ningún género de distracciones, para no llegar a descubrir que se aburre todos los días.» MADAME DE STAËL. . . . . 123
52. «Pensamos demasiado, sentimos muy poco.» CHARLES CHAPLIN. . . . . 125
53. «Hay bastante luz para los que la desean y, a la vez, bastante oscuridad para los que tienen una actitud contraria.» BLAISE PASCAL. . . . . 127
54. «En tiempos de cambio, quienes estén abiertos al aprendizaje se adueñarán del futuro, mientras que aquellos que crean saberlo todo estarán bien equipados para un mundo que ya no existe.» ERIC HOFFER. . . . . 129
55. «Abre tus ojos, mira dentro. ¿Estás satisfecho con la vida que estás viviendo?» BOB MARLEY. . . . . 131
56. «No permitáis que nadie venga a vosotros y se vaya sin ser mejor y más feliz.» LEI AN-JAI . . . . . 133
57. «Afligirse por lo que no se tiene es desperdiciar lo que sí se tiene.» KEN KEYES. . . . . 135
58. «La peor situación de tu vida acaso contenga la simiente de la mejor. Cuando puedes ver una crisis como una oportunidad, la vida no se vuelve más fácil, pero sí más plena.» JOE KOGEL . . . . . 137

59. «Los ríos más profundos son siempre los más silenciosos.» QUINTO CURCIO . . . . . 139
60. «Nuestra vida es lo que el pensamiento hace de ella.» MARCO AURELIO . . . . . 141
61. «Qué injusta, qué maldita, qué cabrona la muerte, que no nos mata a nosotros, sino a los que amamos.» CARLOS FUENTES . . . . . 143
62. «No dudaría un momento en renunciar si los trabajadores, los campesinos, los técnicos y los profesionales de Chile así me lo demandaran o sugirieran.» SALVADOR ALLENDE . . . . . 145
63. «Después de saber cuándo debemos aprovechar una oportunidad, lo más importante es saber cuándo debemos renunciar a una ventaja.» BENJAMIN DISRAELI. . . . . 147
64. «La fe es el pájaro que canta cuando el día todavía es oscuro.» RABINDRANATH TAGORE . . . . . 149
65. «El triunfo hace a las personas humildes, tolerantes y amables. El fracaso vuelve a las personas amargas y crueles.» W. SOMERSET MAUGHAM . . . . . 151
66. «Solamente pasaba diez minutos con el amor de su vida, y miles de horas pensando en él.» PAULO COELHO. . . . . 153
67. «Sé tú mismo, los demás puestos ya están ocupados.» OSCAR WILDE. . . . . 155
68. «La vida es muy corta para desperdiciar un solo segundo con nadie que no te aprecie y te valore.» SARAH DESSEN. . . . . 157
69. «Recuerda que eres tan bueno como lo mejor que has hecho en tu vida.» BILLY WILDER . . . . . 159
70. «Lo que hacemos en la vida tiene su eco en la eternidad.» De la película *Gladiator* . . . . . 161
71. «La mejor manera de predecir el futuro es crearlo.» PETER DRUCKER . . . . . 163
72. «El mismo sol que permite que el águila vea, impide ver al búho.» ANTHONY DE MELLO . . . . . 165



73. «César supo cubrir de laureles su calvicie.»  
BALTASAR GRACIÁN . . . . . 167
74. «Para quienes saben correr riesgos en su vida,  
no existen caminos sin salida.» ROGER DE TAIZÉ . . . . . 169
75. «El talento es algo corriente. No escasea la inteligencia,  
sino la constancia.» DORIS LESSING. . . . . 171
76. «Cuando naciste, tú lloraste y el mundo se regocijó.  
Vive tu vida de manera que, cuando mueras, el mundo  
llore y tú te regocijes.» Proverbio cheroqui . . . . . 173
77. «Disfruta de las pequeñas cosas de la vida; un día puede  
que mires atrás y te des cuenta de que eran grandes  
cosas.» ROBERT BRAULT. . . . . 175
78. «Nunca olvido una cara, pero con usted voy a hacer  
una excepción.» GROUCHO MARX. . . . . 177
79. «Lo más importante que aprendí a hacer después  
de los cuarenta años fue decir no cuando es no.»  
GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ. . . . . 179
80. «Nada hay más difícil que ser claro y breve.  
Se necesita ser un genio.» EÇA DE QUEIROZ. . . . . 181
81. «El hombre que tiene autoridad sobre los fuertes ha de  
ser dulce con los débiles.» *Udanavarga* . . . . . 183
82. «Nada motiva más a una persona  
que ser escuchada.» ROY MOODY . . . . . 185
83. «Ojo por ojo y todo el mundo acabará ciego.»  
MAHATMA GANDHI . . . . . 187
84. «Solo hay una manera de poner término al mal, y es  
devolver bien por mal.» LIEV NIKOLÁIEVICH TOLSTÓI. . . 189
85. «Nadie debería ser nombrado para una posición directiva  
si su visión se enfoca en las debilidades, en vez de ver  
las fortalezas de las personas.» PETER DRUCKER . . . . . 191
86. «Si no está en tus manos cambiar una situación que te  
produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con  
la que afrontes ese sufrimiento.» VIKTOR FRANKL . . . . . 193

87. «Aunque viajemos por todo el mundo para encontrar la belleza, debemos llevarla con nosotros para poder encontrarla.» RALPH WALDO EMERSON . . . . . 195
88. «La burla y el ridículo son, entre todas las injurias, las que menos se perdonan.» PLATÓN . . . . . 197
89. «Protegedme de la sabiduría que no llora, de la filosofía que no ríe y de la grandeza que no se inclina ante los niños.» KHALIL GIBRAN . . . 199
90. «De devociones absurdas y santos amargados, líbranos, Señor.» SANTA TERESA DE JESÚS . . . . . 201
91. «Serás amado el día en que puedas mostrar tu debilidad sin que el otro se sirva de esto para afirmar su fuerza.» CESARE PAVESE . . . . . 203
92. «La vida es fascinante: solo hay que mirarla a través de las gafas correctas.» ALEXANDRE DUMAS . . 205
93. «Quien salva una vida, salva al mundo entero.» Talmud, citado en la película *La lista de Schindler*. . . . 207
94. «La flor que crece en la adversidad es la más hermosa de todas.» De la película *Mulan*. . . . . 209
95. «La tierra no es herencia de nuestros padres, sino préstamo de nuestros hijos.» MOSES HENRY CASS . . . . 211
96. «Cuando lo superficial me cansa, me cansa tanto que para descansar necesito un abismo.» ANTONIO PORCHIA . . . . 213
97. «Lo que una vez disfrutamos nunca lo perdemos. Todo lo que amamos profundamente se convierte en parte de nosotros mismos.» HELEN KELLER . . . . . 215
98. «A los veinte años nos preocupa lo que los demás piensen de nosotros. A los cuarenta ya no nos importa. A los sesenta descubrimos que los demás no han pensado en nosotros en absoluto.» JOCK FALKSON . . . . 217
99. «El futuro tiene muchos nombres: para el débil es lo inalcanzable; para el miedoso, lo desconocido. Para el valiente, la oportunidad.» VICTOR HUGO . . . . . 219

“En el corazón de todos los inviernos vive una primavera palpitante, y detrás de cada noche viene una aurora sonriente.”

KHALIL GIBRAN

No sé a ti. Pero a mí no me gustan. Ni el invierno ni la noche. Si por un momento pensara que toda mi vida va a transcurrir en un continuo invierno o en una continua noche, creo que caería en el más profundo de los desalientos. Yo sé que hay gente en los polos de la tierra que vive la mitad de cada año en la oscuridad. ¡Qué tristeza! Debe ser muy duro tener que acostumbrarse a tanta negrura persistente.

Y el caso es que miro a mi alrededor y parece que hay muchas personas sumidas en la tiniebla. No me sorprende y en cierta forma las valoro. No corren buenos tiempos. Valoro sus luchas tremendas, su sufrimiento innegable y su constancia en medio de la falta de fuerzas para sobrevivir en la larga noche. Lo malo es que la noche muchas veces nos confunde. A veces hasta nos hace ver fantasmas.

En ocasiones yo también me sumo a los seres de negro. En verdad, no creo que exista ningún mortal que no lo haga. Lo importante, al menos para mí, es tener en mente un triple secreto.

Lo primero, no olvidar. Porque nuestra mente tiene el poder de crear nuevas realidades. Y sí, seguro que te ha pasado: piensa en tu plato favorito, sentirás cómo empiezas a salivar. Cuando es de noche, lo importante es no olvidar esa aurora que siempre llega.

Lo segundo, descubrir que el presente nunca es realmente malo. Lo malo son nuestros miedos al futuro (o la nostalgia del pasado), la tendencia a dejarnos derrotar por las dificultades, o a tirar la toalla y

no intentarlo más. Porque no siempre podremos escoger las circunstancias, pero siempre podremos elegir cómo responder ante ellas.

Finalmente, para mí es fundamental no olvidar quiénes son nuestros apoyos en los peores momentos. Dónde descansa nuestro corazón cuando más sufre. Es muy importante saber que no estamos solos, que siempre hay alguien que nos quiere, incluso cuando esa persona ya haya partido. No me negarás que los que creemos en Dios tenemos cierta ventaja. Nunca he sido atea, pero tengo amigos ateos. Y ellos me confiesan que nuestra esperanza siempre es mayor. Puedes no estar de acuerdo, claro.

Es genial darse cuenta que dentro del mismo invierno ya palpita la primavera. Dentro de la misma noche surge el alba. Me atrevo a afirmar que en las mismas dificultades ya vienen las oportunidades. Y en el sufrimiento existe también el gozo. No se trata solo de una intuición, sino también de una constatación personal. Créeme, la fuerza del amor es más poderosa de lo que imaginamos. Es capaz de sacar fuego de las aguas y música del llanto.

Nos suele avergonzar hablar de estos temas. Pero en el fondo todos sabemos lo que nos pasa por dentro. Vamos, **#arezaryadormir**, que mañana un nuevo día nos espera lleno de mil oportunidades. Déjate sorprender, vive el presente, pon tu corazón en marcha y disfruta de los torrentes de vida que te rodean. Estás vivo, no estás solo. Y alguien, en un lugar secreto, te espera y te ama.

“Si nunca haces las cosas que te dan miedo, siempre tendrás miedo.”

De la película *Un lugar llamado Paraíso*

Es cierto que, sin miedo, no habríamos sobrevivido como especie humana. Posiblemente los mamuts nos habrían destruido hace millones de años. O habríamos muerto a causa de cualquier imprudencia temeraria. Ese es el mismo miedo que nos impide decir a un superior todo lo que pensamos acerca de él. O el que nos paraliza ante un abismo. Está asociado a la prudencia y se lo conoce como «miedo saludable». Es un miedo necesario.

Pero también existe otro miedo que no nos sirve para sobrevivir, ni siquiera para conservar la paz. Porque, en el fondo, es un miedo que nos ata, nos paraliza y no nos deja gozar. Por ejemplo, el miedo a pedir perdón, cuando en el fondo lo estamos deseando. O el miedo a tomar una decisión importante. O el miedo a la asertividad. Y tantos otros miedos que ni evitan los conflictos, ni nos cuidan de un peligro ni nos traen ningún beneficio.

Una forma curiosa de explicar el miedo es la de la mitología griega: Afrodita, diosa del amor, mantuvo un romance con Ares, dios de la guerra. De él nacieron tres hijos: Fobos (la fobia), Deimos (el miedo) y Harmonía (diosa del equilibrio y la belleza). Es interesante porque, según los griegos, el miedo procede de la unión del amor y la guerra.

Quizá por eso a mucha gente le pasa como a Juan sin miedo, que no conoce esa emoción hasta que se enamora de su princesa y teme perderla. Por otra parte, muchas instituciones y empresas (dicen que hasta un 50 por ciento de ellas) controlan a su personal a

base de miedo. Da igual. Lo importante es que todos conocemos el miedo al rechazo, al fracaso, a la pérdida de poder, a no llegar a fin de mes y al cambio.

Con el tiempo he aprendido que el primer paso necesario es reconocer la emoción que sentimos. No podemos seguir pensando que sentir es una debilidad.

Lo siguiente es reconocer aquello a lo que tenemos realmente miedo. Pueden ser mil cosas: el ridículo, el paro, la autoridad, el conflicto, la verdad, el rechazo... Aunque todos lo sentimos, suele costarnos mucho admitir a qué le tenemos miedo. Una forma fácil de averiguarlo es pensar en aquello que más nos gusta o más nos motiva en la vida. Eso será lo que más temamos perder. ¿Te encanta trabajar en equipo? Probablemente temas el rechazo. ¿Te sientes un triunfador? Seguramente tendrás miedo al fracaso.

Por último, hay que contemplar de frente la situación, la persona o el hecho que temes. Verte en ella o en él. ¿Qué pasaría si eso sucediera? Lo más seguro es que, si lo haces, te armes de fuerza para lanzarte. Y, al hacerlo, sentirás que el miedo desaparece completamente. Seguro que ya te ha pasado alguna vez.

La experiencia también es buena maestra. Si recuerdas la última vez que venciste un miedo y te atreviste a hacer lo que temías, seguro que descubrirás que el mal rato pasado no fue tan terrible como imaginabas. El miedo es lo contrario del amor. Quien ama y se siente amado nada teme. Santa Teresa de Jesús decía: «Nada te turbe, nada te espante, a quien a Dios tiene, nada le falta.» **#arezaryadormir.**

“Canta, no te preocupes por nada, porque todo va a estar bien.”

BOB MARLEY

¿Recuerdas la última vez que dormiste como un niño arrullado por su madre? Yo tengo la suerte de ser una dormilona y, además, de dormir a gusto y tranquila casi siempre. Pienso que vivir cantando debe ser como vivir siempre con esa sensación de seguridad y sana despreocupación de quien duerme bien.

No creas que no tengo preocupaciones o inseguridades. También las tengo. Pero es verdad que he recibido muchos regalos del cielo: tengo una familia, un techo con una cama y una comida más o menos decentes, unos estudios, unos amigos que son piedras preciosas, una misión, unos medios, unas hermanas, etcétera. Dones que realmente mucha gente no tiene. (Tendría que pensarlo con mucha más frecuencia para vivir más agradecida.)

Son necesidades básicas completamente cubiertas. Sin embargo, a pesar de vivir así, acabo siempre enredándome en mil pequeñeces y nimiedades. Tal vez por falta de confianza y seguridad. Me avergüenza reconocerlo, pero ¿por qué no ser sincera? Quizá también te pase a ti y captés rápido adónde voy. Líos en el trabajo, rencillas con algunos, envidias de otros, falsas apariencias, enfados innecesarios y nuestro pobre hígado sufriendo... Pero, cuando me hago consciente de tanto don, no me queda más remedio que pasar a la *descomplicación*.

El jamaicano Bob Marley, autor de la frase que encabeza este texto, no lo tuvo fácil, ni de pequeño ni después. Primero, porque creció en una familia muy humilde que pasaba grandes dificultades

económicas; después, porque sufrió mucho el rechazo de parte de los negros por ser mulato. «No queremos blancos», le decían. Al final, porque con treinta y seis años un cáncer acabó con su vida. Cuentan que, a pesar de ser rastafari, fue bautizado en la Iglesia Ortodoxa Etíope antes de su muerte. Esto fue considerado una traición por muchos rastafaris. Y digo todo esto porque así se entiende mejor la fuerza que le daba Bob Marley a sus palabras: «Canta, no te preocupes por nada, porque todo va a estar bien».

Decirlo cuando todo nos va bien no tendría valor. Decirlo cuando las cosas parecen ir mal, tiene mucha fuerza. Supone una confianza inmensa, tan grande que es capaz de crear nuevas realidades. Todos conocemos esos instantes de incertidumbre en los que pareciera que el tiempo se detiene y el corazón palpita mucho más rápido; cuando, guiados por la intuición, confiamos por primera vez en alguien. ¿Cómo nos responderá? Algo parecido se extiende en el tiempo cuando tenemos una preocupación. Y es un sinvivir... Jesús dijo: «No os preocupéis por el día de mañana; porque el día de mañana se cuidará de sí mismo. Bástele a cada día sus propios problemas» (Mateo 6, 34). La esperanza requiere confianza.

**#arezaryadormir.** Si crees, no te preocupes; escucha como Dios te canta mientras concilias el sueño. Si no crees, no te preocupes; cree al menos que no te engaña: existen ángeles en la tierra. Igualmente mi Dios no te abandonará; enviará en tu auxilio a uno de ellos con un rostro humano. Todo saldrá bien. Duerme bien.