

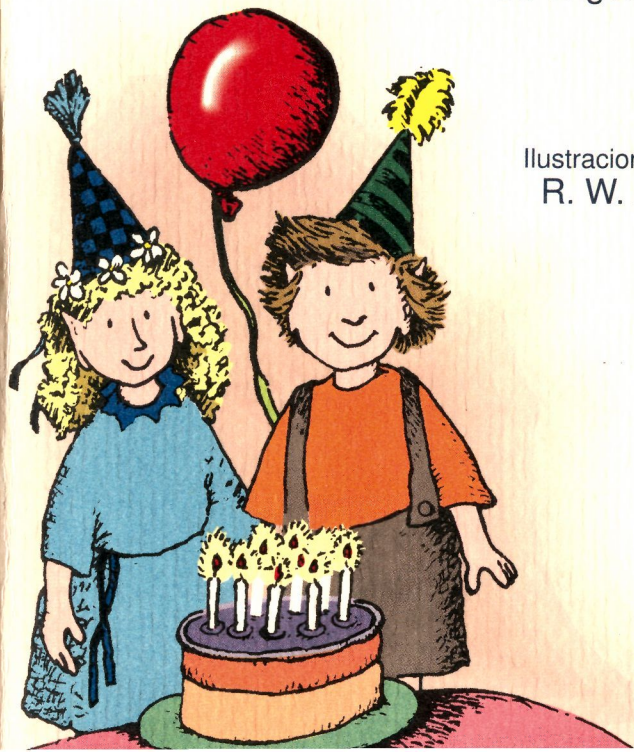
Aquí tienes una invitación a celebrar ese día especial en el que el Autor de la Vida nos escribió en la historia. Con profundidad y sensibilidad, sin tópicos ni sentimentalismos. *Celebrar el cumpleaños* explora las diferentes dimensiones del cumpleaños; desde las fantásticas añoranzas a la valoración del presente y el abrazo del futuro. Su mezcla de encanto y vibración hace de esta felicitación de cumpleaños un regalo único.



Celebrar el cumpleaños

Lisa Engelhardt

Ilustraciones de
R. W. Alley



Celebrar el cumpleaños

Escrito por
Lisa Engelhardt

Ilustraciones de
R.W. Alley



SAN PABLO

Centro Iberoamericano de Editores Paulinos (CIDEP):
Barcelona, Bogotá, Buenos Aires, Caracas, Lima, Lisboa,
Los Ángeles, Madrid, México, Miami, Nueva York, Panamá, Quito,
Santiago de Chile, San José de Costa Rica, São Paulo, Sevilla.

4ª edición

© SAN PABLO 1996 (Protasio Gómez, 11-15. 28027 Madrid)
Tel. 917 425 113 - Fax 917 425 723
© Abbey Press - St. Meinrad, Indiana 1993

Título original: *Happy birthday therapy*
Traducido por Adoración Pérez

Distribución: SAN PABLO. División Comercial
Resina, 1. 28021 Madrid * Tel. 917 987 375 - Fax 915 052 050
ISBN: 84-285-1853-X
Depósito legal: M. 41.126-2000
Impreso en Artes Gráficas Gar.Vi. 28970 Humanes (Madrid)
Printed in Spain. Impreso en España

Antes de empezar

El cumpleaños es un hito en el camino que requiere una celebración. Esto implica recibir regalos, reunirse con los amigos, obsequiar o ser obsequiados. ¿Y qué necesidad puede haber de una autoayuda para tan faustas ocasiones?

La verdad es que los cumpleaños no siempre son un «acontecimiento» maravilloso. A menudo se ven impregnados de cierta melancolía. Especialmente cuando se cambia de década o se realiza algún otro paso significativo, los cumpleaños nos recuerdan con insistencia los negocios pendientes, lo mucho que nos queda por hacer y el poco tiempo de que disponemos todavía para ser y hacer lo que queremos. Nos recuerdan inexorablemente, además, que nuestra edad sigue aumentando. Las felicitaciones que recibimos bromean acerca de las arrugas y la pérdida de energía, que aumentan a la vez que el número de velas de la tarta. Y si no nos felicitan, si nadie parece recordarnos, nos sentimos olvidados; aunque, por otra parte, tampoco nos ilusiona demasiado que nos recuerden en tal día.

Celebrar el cumpleaños prescinde de los consabidos tópicos y sugiere que utilices tu cumpleaños como un día de reflexión, afirmación de ti mismo y crecimiento. Quiere ayudarte a reconocer decepciones y añoranzas valorando al mismo tiempo lo mucho que has conseguido y lo que todavía tienes por delante. Su profundo mensaje vivificador te invita a una *auténtica* celebración de aquel día, especialmente designado por el Autor de la Vida para escribirte en la historia.

1.

Hoy es tu cumpleaños.
Celebras el día en que Dios
dispuso tu lugar y tu designio
especial en el universo.
¡Celebra tu comienzo, tu ser,
tu devenir!



2.

Considérate circundado por
un resplandor que proclama:
Este es mi día especial
y yo soy especial. Conserva
y lleva contigo cada día
este sentimiento, esta luz.



3.

No ignores tu cumpleaños.
¡El cumpleaños es una ocasión
magnífica para renovarse,
rejuvenecer, alegrarse!



4.

Recuerda: perteneces a Dios.
Desde el primer momento
de tu existencia, el nombre de
Dios fue escrito en tu corazón.
Dios afirmó desde toda la
eternidad que tú nacerías ese día,
en ese tiempo y rodeado
de esas circunstancias concretas.



5.

Recuerda cuanto sepas acerca
de tu nacimiento; infórmate
de otros detalles si te es posible.
Reflexiona orando sobre todo ello.



6.

No importa cuáles fueran las circunstancias que rodearon tu nacimiento o cómo fuiste recibido: imagínatelo rodeado por personas queridas que te dan la bienvenida al mundo, que expresan alegría por tu llegada, encantados de que seas una niña, o un niño.



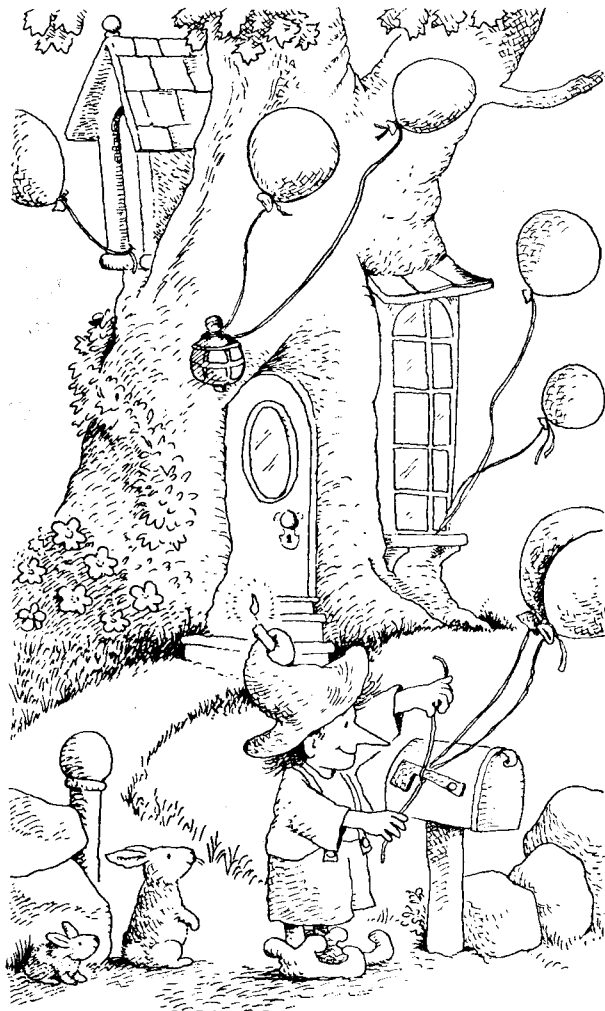
7.

Lee la felicitación personal de Dios para tu cumpleaños en la bondad de tus seres queridos, en la maravilla de la naturaleza, en la amabilidad de tu propio corazón. Lo que Dios desea para ti es que sientas siempre la cercanía de su gracia, por fuera y por dentro.



8.

Si quieres que se recuerde
tu cumpleaños, recuérdalo tú
mismo. Si quieres una fiesta
y nadie la ha organizado,
prepárala tú mismo.



9.

Reúne a tus seres queridos
en tu hogar o en tu corazón. Mide
tus amistades no por los regalos
que acrecientan tus posesiones,
sino por los regalos
que enriquecen tu corazón:
lealtad, solicitud,
cuidado, comprensión.



10.

Asegúrate un cumpleaños gozoso dedicándote a tus actividades favoritas. Entrégate a la alegría y la libertad del juego. Ríete solo o con los demás.



11.

Enumera una bendición por cada
una de las velas de tu tarta.
Celebra la abundancia de tu vida.



12.

Si prefieres estar solo,
celebralo en la intimidad. La paz
de volver al hogar, a ti mismo,
a Dios, es un maravilloso regalo
de cumpleaños.



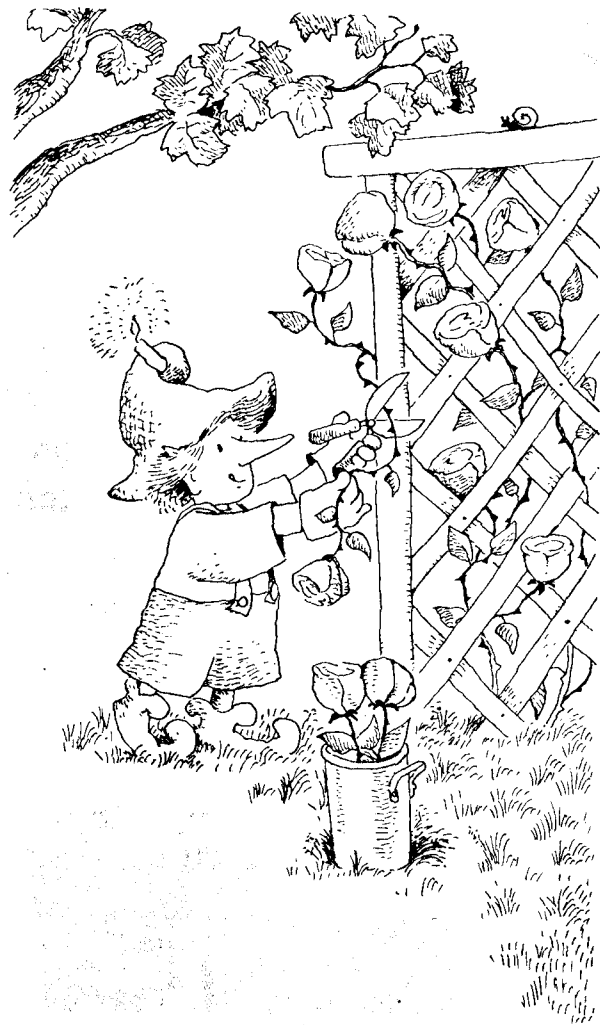
13.

Si sientes vacío por dentro, no lo atiborres de jolgorios forzados. Ante todo presta atención a la desazón que sientes en tu alma, y permite que Dios te ayude a explorar los anhelos insatisfechos de tu corazón.



14.

Celebra los ciclos de tu vida:
el nacimiento, el florecer
de la plenitud, la poda,
el estar dormido.
Entrégate gratuitamente
a la estación del *ahora*.



15.

Invéntate un ritual personal para señalar cada año tu cumpleaños: reza una oración especial, lee un poema particular, escucha una música determinada...

Conforme pasan los años, considera hasta qué punto el significado de aquella oración, poema o música ha cambiado y se ha profundizado en ti.



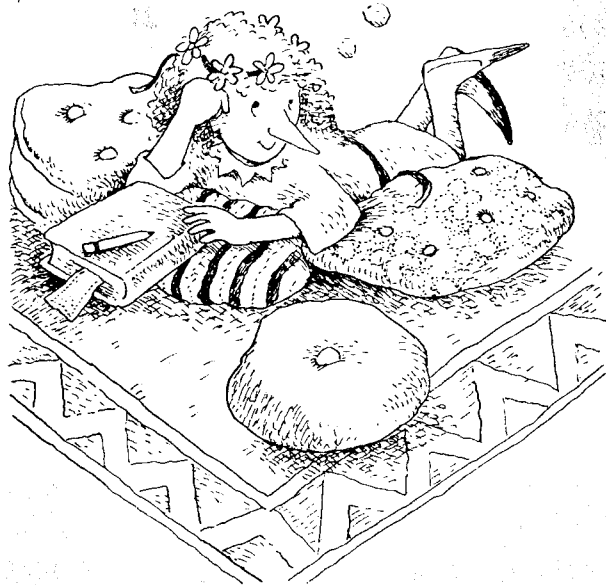
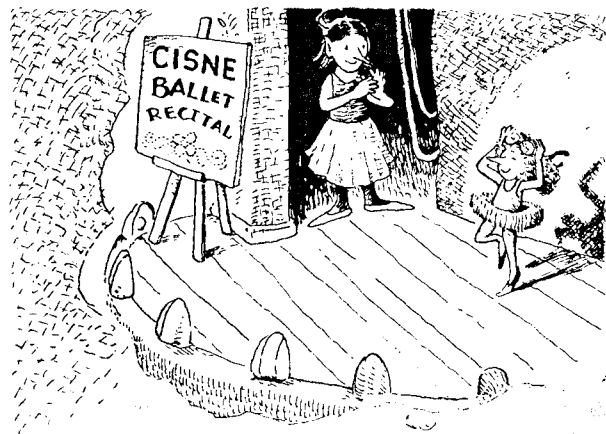
16.

Escribe un diario de cumpleaños.
En cada cumpleaños anota a qué punto has llegado en el viaje de tu vida, cómo has cambiado durante el último año, qué has aprendido, en qué sentido se ha enriquecido tu vida.



17.

Abre el álbum de recuerdos
de tu corazón y saborea
los tiempos especiales que en él
tienes recopilados. La memoria
inmortaliza los momentos
preciosos del pasado.



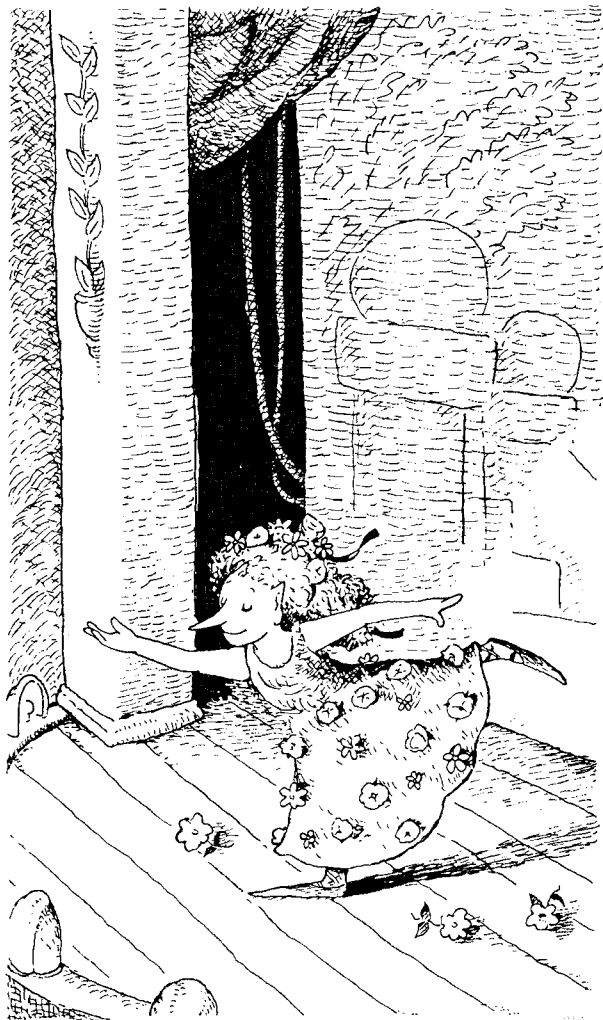
18.

¿Qué edad sientes en tu interior?
Reflexiona acerca de lo que
tu misma respuesta te manifiesta
sobre ti mismo. Celebra al niño
que hay en ti: tu entusiasmo,
tu pasión, tu esperanza. Celebra
al adulto que hay en ti:
tu madurez, tu comprensión,
tu sabiduría.



19.

El paso del tiempo te recuerda
que has de vivir atenta
y apasionadamente. Zambúlllete
en la infinitud de cada momento.



20.

Envía una tarjeta de agradecimiento a alguna persona que influyó significativamente en tu vida. La gratitud es una bendición para quien la recibe y para quien la ofrece.



21.

Si no te gustan los cambios que observas en tu cuerpo después del año transcurrido, considera que tal vez necesites cambiar tu estilo de vida, tu modo de vestir o tus actitudes. Trata bien a tu cuerpo; es el santuario de tu espíritu.



22.

Declara el día de tu cumpleaños una jornada de amnistía para todos cuantos hayan podido ofenderte durante ese último año, incluido tú mismo. Haz de tu cumpleaños un olvido de toda negatividad o intolerancia que te distancie de tu verdadero ser y de los demás.



23.

Escribe tu propio epitafio ahora
—cuando no lo necesitas— y
luego comienza a vivirlo
(o continúa viviéndolo).
El cumpleaños es la fecha más
oportuna para plantearte quién
y cómo quieres ser.



24.

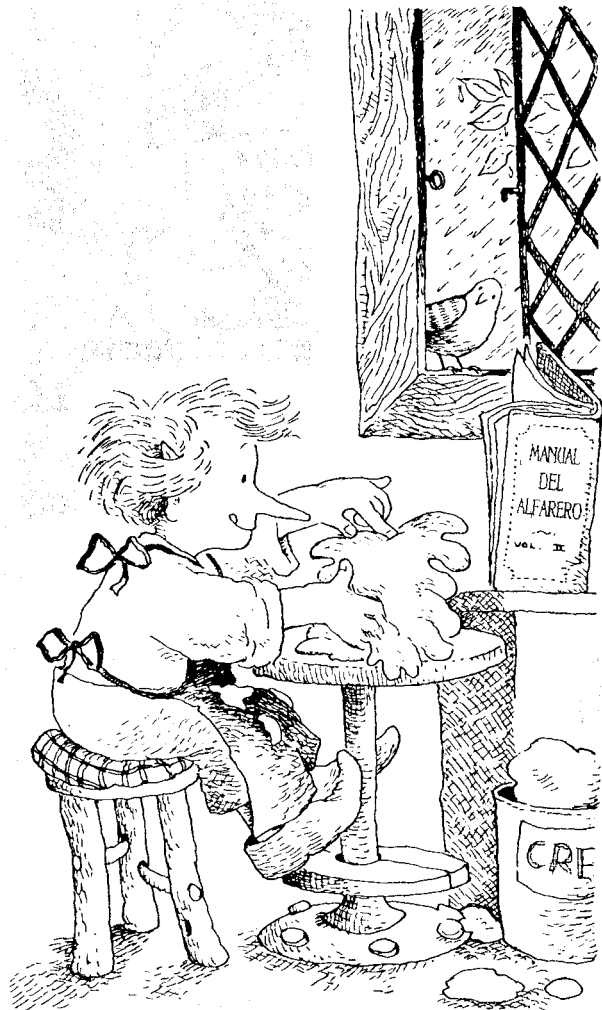
Si te sientes desanimado en este momento de tu vida porque no encuentras todas las respuestas, permanece en paz. La vida no es un enigma que hay que resolver sino un misterio que explorar. Vive los interrogantes; ama la búsqueda.



25.

Los deseos no se realizan por arte de magia. Los deseos dependen de tu propia creación y tu propia realización. Planifica lo que quieres que ocurra en el futuro y dónde quieres encontrarte en tu próximo cumpleaños.

Los planes hacen que los deseos se hagan realidad.



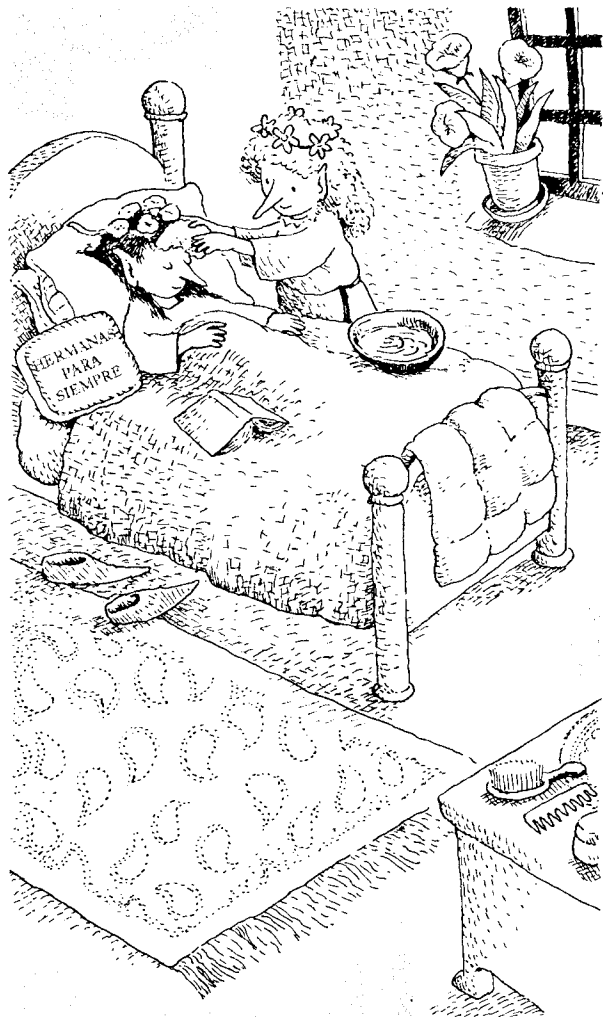
26.

Si tienes algo que reprocharte sobre caminos que no has seguido o promesas que te hiciste a ti mismo y luego no has cumplido, piensa en lo que te está impidiendo ser feliz en este preciso momento. Concédete lo que necesitas para cambiar las cosas que tú puedas.



27.

Si te sientes frustrado por no tener la fuerza de cambiar algunas circunstancias indeseables que siguen igual que el año pasado, dirígete al Poder que es capaz de gestionar lo que tú no puedes. Ora con frecuencia durante el día: «Déjame..., déjate..., guíame».



28.

Si este día te recuerda que no eres capaz de realizar el sueño de tu vida, tómate tiempo para enterrar tu sueño y lamentar tu pérdida. Cuida el terreno donde lo has sepultado, porque en él brotará un sueño nuevo.



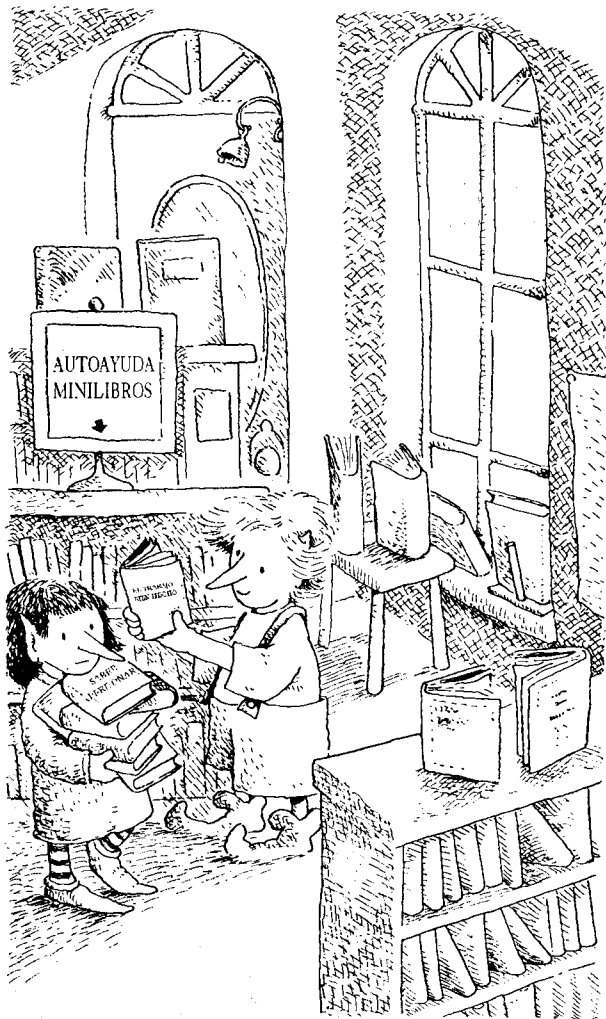
29.

Si has logrado el sueño de tu vida, tal vez sientas que todavía te falta algo. Reconstruye tu sueño de forma que coincida con tu ser actual. Abraza tu sueño transformado.



30.

No te agobies con propósitos de perfección imposibles e irreales. Sé afable y paciente contigo mismo. Toma la decisión de mejorarte y deja que Dios te proporcione la fuerza y la forma.



31.

Eres una persona diferente de la que eras hace un año, incluso hace un instante. Permanece abierto al discernimiento y a la aventura de cada momento. Entrégate continuamente al don del nuevo nacimiento.



32.

La persona que eres actualmente
es un prisma que refleja
un espectro único de herencia,
educación y opciones personales.
Muestra con orgullo
tus auténticos colores.



33.

Has sido creado por amor, guiado
por amor, sostenido por amor.
Da gloria a tu Creador:
iámate a ti mismo!



34.

Eres total y literalmente
un regalo de Dios al mundo.
Da gracias a Dios por el regalo
de ti mismo siendo precisamente
tú mismo en todo momento
de cada día.



35.

Cada cumpleaños es un paso más hacia la cumbre de la montaña. Observa cómo se extiende el horizonte y se hace cada vez más amplio a medida que vas escalando. Su gloria se despliega cada vez más ante tu mirada.



36.

¡Feliz cumpleaños!



Lisa Engelhardt es directora editorial de One Caring Place/Publications en Abbey Press. Vive con su marido y sus tres hijos en Lawrenceburg, Indiana.

R. W. Alley es ilustrador de Abbey Press Elf-help Books y se dedica también a escribir e ilustrar libros para niños. Vive en Barrington, Rhode Island, con su esposa y sus hijos.

Minilibros autoayuda



Una colección de libros ilustrados por R. W. Alley que contienen mensajes y consejos de autoayuda. Los protagonistas de los dibujos, sensibles, llenos de recursos, de espíritu y corazón amable, junto con su comunidad de amigos, nos revelan lo que es verdaderamente importante. Nos transmiten su alegría, su capacidad de asombro, su jovialidad, su espíritu comunitario; nos acercan a la plenitud, al milagro de la vida.

1. Celebrar el cumpleaños
2. Elogio de la amistad
3. Saber perdonar
4. El trabajo bien hecho
5. Ser felices en el matrimonio
6. Elogio de la paz
7. Estar bien consigo mismo
8. La oración de cada día
9. Tiempo de jugar
10. Saber aceptarse
11. Sabiduría del cuerpo
12. Elogio de la vida sencilla
13. La alegría de ser mujer
14. Contra la tristeza
15. Vivir el día a día
16. Elogio del buen humor
17. Contra el enfado
18. Ser decidido
19. Vivir sin prisas
20. El respeto de sí mismo
21. Contra el estrés
22. Cómo darse a los demás
23. Saber vivir en familia
24. Ser responsable
25. Celebrar la Navidad
26. El valor de la autoestima
27. El arte de educar
28. Vivir en plenitud
29. El sentido del sufrimiento
30. Cómo superar la enfermedad
31. Los hombres también lloran
32. Cómo superar la depresión
33. La alegría de ser padres
34. Saber confiar en Dios
35. Convivir con la naturaleza
36. Consejos para mamás ocupadas