

# 10.5

## El anillo del rey

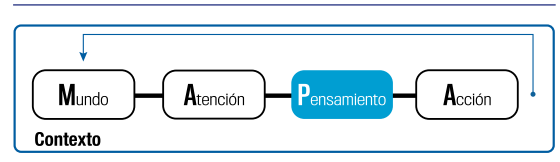
“Todo fluye, nada permanece”.  
Heráclito de Efeso

¿Alguna vez has sentido que los problemas en casa o en la escuela son tan frecuentes que piensas que siempre van a estar ahí?, ¿o que una emoción como el enojo o la tristeza es tan intensa que nunca se va a ir? Pareciera que algo en nosotros se aferra a pensar que las cosas permanecerán igual, sin embargo, nada es estático, todo cambia.

**El reto es** revalorar una situación a partir de considerar que no es permanente.

**Actividad 1.** Recuerda un momento en el que hayas tenido una dificultad con alguna de tus amistades o familiares, donde pensaste que la situación no cambiaría sino que permanecería de la misma manera.

Por ejemplo: Paola le contó a Juan que tuvo una discusión fuerte con su hermana, llevan días sin hablarse y siente que nunca se van a poder reconciliar. Contesta la pregunta aquí o en tu cuaderno:



- a. ¿Cómo te hizo sentir considerar que la situación permanecería igual? Explica tu respuesta.

---

---

---

---

**Actividad 2.** Ve el video “El anillo del rey” o lee la historia.

Busca el video en esta dirección: <https://vimeo.com/245290053> o en tu celular por medio del código QR





Ilustración realizada por Atentamente Consultores.

## El anillo del rey<sup>1</sup>

La historia cuenta que había un rey que mandó hacer un anillo con los mejores orfebres del reino. El rey deseaba que el anillo resguardara algo que pudiera ayudarlo en las situaciones más desesperadas. El hombre más sabio de su consejo le dijo que él tomaría el encargo y supervisaría que los orfebres lo ejecutaran correctamente. A los pocos días, el reino cayó en desgracia: lo asoló una sequía que debilitó al ganado y las cosechas se perdieron. Además, aprovechando el momento de debilidad, el reino fue invadido por el ejército vecino. Después de varios días de batalla y negociaciones, el rey estaba desolado, pero cuando estaba a punto de darse por vencido, un mensajero le entregó el anillo que había mandado hacer semanas antes. El anillo venía con una carta de su consejero que decía: “Cuando te sientas desesperado y necesites verdadera ayuda, lee el mensaje en tu anillo”. En ese momento el rey vio el interior del anillo y leyó una pequeña inscripción que decía: “Esto también pasará”. El rey recordó todas las batallas que había vivido, algunas que había ganado y otras que había perdido. También recordó otras épocas de sequía y las distintas soluciones al problema. Recordó enemigos

1. Leyenda popular sufi adaptada por Chernicoff, L. y Rodríguez, E. (2016), Trabajar y vivir en equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior. Módulo 1 Panorama general: cultivar calma y discernimiento. Versión 2.2, Ciudad de México, p. 117.

que se habían convertido en aliados y amigos que le habían dado la espalda. Estos pensamientos le trajeron mayor claridad y perspectiva dándole fuerza para pensar en nuevas estrategias y regresar a la batalla. De una manera u otra, esta situación iba a cambiar, no había razón por la cual sumirse en la desesperanza. El desenlace de esta batalla fue a favor del rey y, mientras celebraba la victoria en su palacio, el viejo sabio se le acercó y le sugirió al oído que leyera de nuevo el mensaje del anillo. El rey no entendía por qué, éste era un momento de euforia y celebración, todo marchaba bien. Pero ante la insistencia del consejero, en medio de la fiesta volvió a leer: “esto también pasará”.

El rey se dio cuenta de que la victoria tampoco sería para siempre y lejos de entristecerse se sintió profundamente agradecido por tener esa ocasión para celebrar, reconocer a los que le habían ayudado y convertirse en un mejor gobernante. Esta vez las circunstancias se tendieron a su favor, pero no siempre sería así, por lo que sintió humildad. También se dio cuenta de que sus agresores no eran personas malvadas y que la condición de amigo o enemigo también cambia, por lo que buscó vías para negociar con ellos y restaurar la paz y prosperidad de ambos poblados. Finalmente, pensó que habría más sequías en el futuro y que podría aprender de lo que habían vivido para sobrellevarlas mejor. En vez de dormir en sus laureles de gloria, el mensaje del anillo le ayudó a prepararse para el continuo e impredecible cambio natural de las cosas.

**Actividad 3.** Piensa por un momento en la misma situación de la actividad 1 pero ahora bajo la perspectiva de que “esto también pasará”. Reflexiona sobre las siguientes preguntas y comparte tus conclusiones con tus compañeros.

- ¿Cómo cambia tu perspectiva de la situación de dificultad?
- ¿Cómo consideras que te puede servir percibir las situaciones desde la perspectiva de que *todo cambia*?

### Reafirmo y ordeno

Pensar que las dificultades permanecerán por siempre puede llevarnos fácilmente a la desesperanza. Sin embargo, si reconocemos la naturaleza cambiante de las cosas, tendremos la certeza de que por más inmersos que nos sintamos en una situación, “esto también va a pasar”, sintiéndonos más ligeros y capaces de lidiar con las dificultades desde otra perspectiva. Recordar que “esto pasará”, incluso ante una situación que atesoramos, nos ayudará a familiarizarnos con el proceso natural del cambio y a desarrollar mayor apreciación por lo que nos rodea.

Escribe en un minuto  
qué te llevas de la lección



Handwritten-style yellow sticky note with horizontal lines for writing.

## Para tu vida diaria

La próxima vez que estés viviendo un problema o una situación que consideres que siempre va a estar ahí de la misma forma o que nunca va a cambiar, nota: “esto también pasará” y escribe lo que sientes.

---



---



---



---



---



---



---

Te puede ayudar a recordar si escribes la frase “esto también pasará” en un lugar u objeto que utilices mucho, como arriba del apagador de tu cuarto o en tu cuaderno.

## ¿Quieres saber más?

Sabías que Steve Jobs (creador de la compañía Apple) todas las mañanas se miraba al espejo y se preguntaba: “si este día fuera el último día de mi vida, ¿valdría la pena hacer lo que voy a hacer este día?”. No es que fuera una persona pesimista al pensar en la muerte o irresponsable ante el futuro. Al contrario, pensar en que el cambio es inevitable, le ayudó a tomar decisiones importantes a lo largo de su vida, a distinguir y apreciar lo que era valioso para comprometerse con ello. Te invitamos a ver el discurso que dio en la Universidad de Stanford, puedes ir directo al minuto 9 para escuchar la historia sobre esta pregunta. Búscalo en tu navegador como “Steve Jobs, discurso Standford” o entra a esta dirección:

[https://www.youtube.com/watch?v=HHkJEz\\_HdTg](https://www.youtube.com/watch?v=HHkJEz_HdTg)

## Concepto clave

### Cambio.

Proceso constante de transformación de las cosas. Aunque sepamos que todo cambia, solemos depositar la idea de permanencia y estabilidad en las cosas, situaciones y relaciones, aferrándonos y demandando a estas que duren, lo que nos genera múltiples problemas.

Si aprendemos a aceptar la naturaleza cambiante de las cosas podremos vivir en armonía con la realidad. En vez de que el cambio sea un enemigo a vencer, logramos que sea nuestro aliado.