

HAZLO POR UN DIA

DIA 5 – “RODEA LA MONTAÑA

Ustedes pueden decir a esta montaña:

“Levántate y échate al mar”.

Marcos 11:23, NTV

En las afueras de la antigua ciudad de Kioto en Japón, se encuentra un monasterio que data del siglo IX. **Su fundador, Sōō Oshō, fue el primer monje en completar** el antidesafío llamado ***kaihōgyō***. En español significa “**rodear la montaña**”. Como parte de su búsqueda de la iluminación, los monjes en formación deben completar el circuito del largo de un maratón alrededor del Monte Hiei. ¡Hacen esto cien días seguidos! Y ese es el nivel básico. ¡Luego de completar el desafío de los cien días, quedan calificados para el desafío de los mil días!

¿Los ves? ¡El desafío de los treinta días no es tan malo después de todo!

Solamente cuarenta y seis monjes maratonianos han completado el desafío de los mil días desde 1885. ¡Aquellos que lo logran —mil maratones en mil días— cubren una distancia mayor a la circunferencia de la tierra!

“Un monje maratoniano puede abandonar durante los primeros cien días, pero el día ciento uno es el punto sin retorno. No muy distinto al voto del Antiguo Testamento, no se puede rechazar. El monje se compromete a terminar el desafío o morir en el intento.”

el largo de un maratón alrededor del Monte Hiei. **¡Hacen esto cien días seguidos!** Y ese es el nivel básico. ¡Luego de completar el desafío de los cien días, quedan calificados para el desafío de **los mil días!**

¿Los ves? ¡El desafío de los treinta días no es tan malo después de todo!

Solamente cuarenta y seis monjes maratonianos han completado el desafío de los mil días desde 1885. ¡Aquellos que lo logran —mil maratones en mil días— cubren una distancia mayor a la circunferencia de la tierra!

Para embarcarse en ese desafío, un monje maratoniano debe solicitar ese privilegio a sus superiores. Si se le concede ese permiso, no hay vuelta atrás.

Un monje maratoniano puede abandonar durante los primeros cien días, pero el día ciento uno es el punto sin retorno.

No muy distinto al voto del Antiguo Testamento, no se puede rechazar. (*Deut. 10:12-13*) Igual la invitación que hace Jesús (*Lucas 9:23*)

El monje se compromete a terminar el desafío o morir en el intento. El sendero alrededor del Monte Hiei está marcado por las tumbas de los monjes que murieron justamente así.

Los monjes maratonianos no pueden ver todo el camino alrededor de la montaña. ¿Entonces qué hacen? Se enfocan en los cien pies (30 m) que tienen delante, y siguen poniendo un pie delante de otro. ¡Son los trabajadores lentos pero diligentes, por excelencia!

Les aseguro que si tuvieran fe tan pequeña como un grano de mostaza, podrían decirle a esta montaña: “Trasládate de aquí para allá”, y se trasladaría.

Un grano de mostaza solo mide dos milímetros de diámetro y, sin embargo, se convierte en un árbol de nueve pies[...]

Esa es la esencia de la fe. Plantamos y regamos, Dios da el crecimiento. Dios es grande no solo porque nada es demasiado grande. Dios es grande porque no hay nada demasiado pequeño.

¡No desprecies el día de los pequeños comienzos! Así es como el poder de Dios se perfecciona en la debilidad, su soberanía se revela en nuestra pequeñez.”

“preocuparte por los resultados y sigue plantando semillas de mostaza de fe.

Práctica deliberada + Dificultad deseable = Aprendizaje duradero”

“¿Cómo te está yendo con el hábito que estás intentando crear o romper? No te desanimes por la falta de progreso. Las semillas tienen que echar raíces antes de dar fruto. Sigue dando el 70% de esfuerzo y no solo va a aumentar, sino que el esfuerzo se multiplicará como los monjes maratonianos.

¿CÓMO LO TRANSFORMAS EN UN HÁBITO?

Haciendo un inventario

Benjamin Franklin es famoso por su búsqueda consistente de mejora personal. Él identificó trece virtudes que deseaba cultivar, y luego desarrolló una herramienta para medirlas y mantenerlas. Comenzó con definiciones concisas. ¿Templanza? “No comer hasta la saciedad; no beber hasta elevarse”. ¿Silencio? “Decir solo lo que pueda beneficiar a otros o a ti mismo”. ¿Tranquilidad? “No dejarse perturbar por insignificancias”.

Benjamin Franklin creó lo que llamaríamos un diario de hábitos. Él asignaba una página a cada virtud y luego las dividía en días. Al final de cada día se calificaba a sí mismo en una de esas virtudes. **Ese diario de hábitos ser debio ser como un dispositivo de compromiso y un inventario cotidiano.** Tal como él mismo confesó, nunca perfeccionó ninguna de esas trece virtudes. De hecho, estuvo lejos de lograrlo. “Sin embargo, por la iniciativa, fui un hombre mejor y más feliz de lo que pude ser de no haberlo intentado”.

La formación de hábitos requiere una autoevaluación honesta. **También requiere amigos que se preocupen lo suficiente por nosotros como para confrontarnos.** ¡Los mejores bucles de retroalimentación tienen dos orejas!

Sea cual sea el hábito que estás intentado crear o romper, tienes que hacer un inventario creando un bucle de retroalimentación.

Luego tienes que perseverar un día a la vez.

¡Rodea la montaña!”

Excerpt From

Hazlo por un día: Cómo crear o romper cualquier hábito en 30 días / Do It For A Day: How to Make or Break Any Habit in 30 days

Mark Batterson

This material may be protected by copyright.