la sabiduría de vivir

josé maría toro

2ª edición

Desclée De Brouwer

La sabiduría de vivir

José María Toro

La sabiduría de vivir

2ª edición

Desclée De Brouwer

1ª edición: noviembre 2008
2ª edición: abril 2009

© José María Toro, 2008

© Ilustraciones: Ismael Cruz, 2008

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2008
C/ Henao, 6 - 48009 BILBAO
www.edesclee.com
info@edesclee.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España - Printed in Spain
ISBN: 978-84-330-2274-5
Depósito Legal: BI-1235/09
Impresión: RGM, S.A. - Bilbao

A mi madre, que me abrió las puertas de la vida
y anónima y silenciosamente cuidó, entre bastidores,
mis representaciones en el teatro del mundo.

A mi padre, que sigue orientando mis pasos
por los senderos de la sencillez, la honestidad
y la sabiduría de vivir.

Índice

Introducción: La sabiduría de vivir 15

1. El instante presente 21
2. El entusiasmo 23
3. El entusiasmo como "arma revolucionaria" 25
4. El reto de la esperanza 27
5. Bendecir 29
6. Bendiciones 31
7. El silencio 33
8. Recordar 35
9. Las hojas no caen, se sueltan 37
10. El viento del otoño 39
11. El adentro de lo visible 43
12. Doce uvas para renacer por dentro 45
13. El embudo: apertura y discernimiento 47
14. La inercia 49
15. La utopía 51

16. La prisa 53
17. Sin prisa... y con pausas 57
18. El exceso 59
19. Veranear hacia adentro 61
20. Pastillas para dormir 63
21. El cuerpo orante 65
22. Habitar el cuerpo 67
23. La nutrición 71
24. El valor de los "valores" 73
25. De la "imagen" a la "semejanza" 75
26. Dejarnos sembrar 77
27. Cuando parar es "de-tenerse" 79
28. El tiempo "habitado" 81
29. Santificar el tiempo 83
30. Cometemos "errores", pero nunca nos "equivocamos" . 85
31. El pecado original de la prisa 89
32. El ayuno comunicativo 93
33. La vacaciones como "días sagrados" 95
34. El bueno nunca es tonto 97
35. Creer "a medias" es no creer 99
36. El "sensismo" 101
37. Los niños 103
38. Ser quien no soy 105

39. Soltar 107
40. La novedad de cada día. 111
41. La "incorporación dermoética" 113
42. ¡No estoy cansado, no estoy cansado!. 115
43. El descanso siempre tiene lugar dentro 117
44. El mundo de las paradojas. 121
45. Las paradojas del mundo. 123
46. Palabras como flores 125
47. El perfume de las palabras. 129
48. Reflexiones ante la caja del supermercado. 131
49. La jirafa tiene ideas muy elevadas 135
50. La vid del Silencio 137
51. Otoño: invitación al desprendimiento. 139
52. El puzzle de lo humano 141
53. Los Koan. 145
54. El turismo del Silencio 147
55. Doce maneras de tomar las uvas del año nuevo. 149
56. La Profundidad 151
57. Enamorados del Amor 153
58. Las caricias 155
59. Leer más allá del error. 159
60. El domingo, día del Señor "Mercado" 161
61. La sonrisa de los maestros. 163

62. "Muchos" "pocos" 167
63. "Crecemos o menguamos, o porqué estamos siempre los mismos" 169
64. "Caminar sobre las aguas" 171
65. Lo "novedoso" y lo "nuevo" 173
66. El arte de callar 175
67. Verano: la pausa que da sus frutos 177
68. El plato exquisito de la respiración. 181
69. Un "chupito" de silencio 183
70. Las "cuatro estaciones" de la respiración 185
71. El "descanso" es siempre un "descenso" 187
72. Alergia del ego a los vientos del otoño 189
73. Soltar para saltar. 191
74. "De-tener" el tiempo. 193
75. Una vasija rota ya no es una vasija 197
76. "Si-lentium": el silencio como afirmación de la lentitud . . 201
77. Regalos que no cuestan pero que valen mucho 203
78. El árbol de la comparación 205
79. La sonrisa del silencio 207
80. Las nuevas tecnologías como nuevas idolatrías 209
81. El mito del esfuerzo. 213
82. Pulsaciones veraniegas 217
83. La justicia corporal. 219
84. Vivir es ofrecerse 223

85. Yo creo 225
86. Oda al desapego 227
87. Estar de paso 229
88. Invierno: una estación para estar en quietud 231
89. No hay... 233
90. La rutina 235
91. ¿Quemarse o encenderse? 237
92. El amor que nos hace 239
93. Elogio a la lentitud 241
94. Educar, o el arte de "encender los ojos" 243
95. Todo rostro deja un rastro 247
96. La línea curva de la sonrisa 249
97. ¿La bolsa o la vida? 251
98. ¿Quién soy yo? 253
99. Saber recibir 255
100. La otra orilla de la vida 257
Índice temático 261

Introducción:
La sabiduría de vivir

Sabiduría es la palabra con la que se hace referencia a la *"posesión de profundos conocimientos sobre determinadas materias"*. Se aplica también a la *"capacidad de pensar o juzgar con prudencia y equidad"* y es sinónimo de *"noticia"* o *"conocimiento"*.

En torno a la palabra sabiduría se mueven conceptos como erudición, penetración, intuición, ciencia, ilustración, cultura, instrucción o pericia.

Desde un punto de vista teológico la sabiduría se refiere al *"discernimiento en las cosas de orden sobrenatural"*. La sabiduría se considera *"uno de los siete dones del Espíritu Santo"*.

La sabiduría solemos referirla al "saber".

Hay un "saber" que es *"conocer una ciencia o arte", tener noticias de algo o de alguien"* o *"tener conocimientos o habilidad para hacer alguna cosa"*.

Y hay un "saber" que es *"tener un determinado sabor"*.

Las páginas de este libro versan sobre esas diversas aristas o rostros de la sabiduría. He querido acercarme y acariciar sus diferentes semblantes con los dedos de la ternura poética.

Desde las diferentes caras de la sabiduría podemos encarar los acontecimientos que la vida nos presenta con otra mirada. Mirar lo que sucede con los ojos de la sabiduría es vaciar nuestra mirada de contenidos, de prejuicios, de temores, de rencores, de ansiedad o de culpa.

Mirar lo que sucede con los ojos de la sabiduría es llenar nuestra mirada de sencillez, transparencia, asombro, alegría, inocencia y paz.

La sabiduría es como un camino que nos adentra en el corazón de las cosas. Por eso los pasos han de partir desde el propio corazón. Siento que la sabiduría es como un puente que nos permite llevar nuestro corazón hasta la otra orilla para que allí pueda latir y cantar y regocijarse junto al corazón de las cosas, de las personas y de los acontecimientos.

Me siento un enamorado de este camino. Me gusta recorrerlo, una y otra vez, porque cada paso que doy, cada recodo que descubro, cada nuevo paisaje que voy avistando me va adentrando en el reconocimiento de mí mismo y del mundo.

La sabiduría es el hilo que nos enhebra a la Vida en un mismo pespunte y permite el bordado de nuestra vida sencilla de cada día en un tejido sin costuras.

Decíamos anterormente que hay un "saber" que es *"conocer una ciencia o arte"*.

El conocer, para el biólogo Humberto Maturana, es un proceso natural que, cuando sigue determinadas fórmulas y

convenciones metodológicas, es considerado por la sociedad como científico. Es decir, el carácter "científico" proviene de los "criterios de validación de las explicaciones científicas" establecidos. El distanciamiento objetivante buscado por la ciencia hace que *los científicos no sean necesariamente los más sabios* ya que la sabiduría de vivir es algo diferente, es un rezumar del corazón; un proceso que *no nos aleja ni nos distancia* sino que nos aproxima y nos invita a intimar con todo aquello que vivimos.

Todas y cada una de las páginas de este libro destilan un "saber" orientado al desarrollo de la *"con – ciencia"* y al *"arte de vivir"*.

La sabiduría cumple su función más esencial cuando nos enseña a vivir y cuando nos instruye a partir de cuanto vivimos. No hay arte que supere a los modos creativos de conducir la propia existencia. Las cosas de todos los días, la vida sencilla y cotidiana está llamada a ser nuestro mejor lienzo, nuestra mejor sinfonía, nuestro mejor poema.

Cada página de este libro la ofrezco a modo de pincelada, como un verso o como una nota que puedas transcribir en la partitura de tu propia vida.

La sabiduría que pueda derramar sobre la copa de tu lectura no quiere saber a mera erudición sino a fruto sabroso que alimente. Vano es el conocimiento que no remedia ningún sufrimiento o que no propicia alegría alguna.

Decíamos también que hay un "saber" que es *"tener un determinado sabor"*.

La sabiduría nos permite saber a qué saben un amanecer o una puesta de sol, un saludo, una mirada, una sonrisa, un gesto de entrega, una caricia, las palabras o el silencio.

La sabiduría nos permite saborear los matices de cada decisión, de cada encuentro, de cada estación del año, de cada paso que damos, de cada respiración, de cada cosa que comemos, escuchamos, leemos o vivimos.

Decía Ignacio de Loyola que *"No el mucho saber harta y satisface al ánima, sino el sentir y gustar las cosas internamente"*.

El erudito sabe. El sabio sabe lo que sabe y sabe a qué sabe lo que sabe.

No es ningún sabio quien escribe estas líneas sino alguien que sigue considerando que todo está aún *"pendiente de saborear"*, de degustar y de aprender.

En cada palabra escrita quiero renovar conscientemente mi condición de discípulo de la Sabiduría, de alumno de la Vida.

A veces se ha representado la Sabiduría con la figura de una joven que lleva una lámpara encendida en la mano derecha y libros en la izquierda. Un preciso y precioso símbolo de lo que, como autor, me encantaría que la lectura de este libro supusiera para ti: un rayo de luz, un destello de conciencia, el brillo de tu propia sabiduría interior alumbrándolo, embelleciéndolo y saboreándolo todo.

Los "saberes" parecen sobrevolar los espacios recónditos de nuestra mente. Mas hay una sabiduría que siempre brota

y nos conduce al corazón, una sabiduría que, paradójicamente, consiste en una especie de "no saber".

La sabiduría del "no saber"

Saber es mucho más que conocer, "saber" es "amar mucho".

Cuando uno comparte lo que sabe, es decir, lo que uno ama, no lo debilita ni lo hace disminuir.

El saber que brota y es fuente de amor se expande más cuanto más se comparte y se afianza cuanto más se extiende.

Es el amor el saber más auténtico, la más divina de las sabidurías.

La Sabiduría lo vuelve todo mágico.

La "magia" verdadera no es un truco de ilusionismo sino un estado de conciencia, un modo de ver, acercarse, tocar y transformarlo todo que hace titilar las pupilas de un niño.

Los niños saben muy pocas cosas pero su alma está recubierta con los visillos de la Sabiduría.

El sabio sabe, en realidad, muy poco: sabe ver cuando mira y oír cuando escucha.

Por eso está abierto y disponible para aprenderlo todo de nuevo.

El sabio no necesita hablar para compartir lo que sabe: todo él es una revelación permanente de un saber "de otra manera".

El sabio no añade más palabras o ideas sino silencio entre las palabras y las ideas para que así el "conocer" se transforme en "amar".

El sabio es la forma material y limitada en la que se encarna una Sabiduría ilimitada.

Todos los corazones "sabios" tienden a unirse formando un único territorio en el que los latidos se multiplican, como uno solo, para que también puedan oírlo las estrellas.

Educar con Co-razón

Desclée De Brouwer, 2005. Pág. 287-88

1

El instante presente

La vida, como reza en una tradicional afirmación zen, es una paradoja tremenda. *"La única realidad que existe es el aquí y ahora. El pasado no debe preocuparnos porque ya no existe, pero este instante presente es fruto del pasado. El futuro tampoco debe preocuparnos porque aún no existe, pero de lo que se haga en este mismo instante depende el futuro, aunque tampoco sabemos cuál será"*.

Por eso, cada instante que vivo puede ser el mejor. Sólo tengo este instante presente para darme cuenta, para vivir lo mejor de mí, para sacar todo el jugo posible a la vida y para aceptar y abrirme a lo que sucede.

Sólo tengo este instante presente para despertar y ser consciente de lo que hago y cómo lo hago, de lo que digo y cómo lo digo, de lo que pienso y cómo lo pienso y de lo que siento y cómo lo siento.

Sólo tengo este instante presente para estar sereno, para vivirlo todo con paz y serenidad y para gozar con las cosas sencillas de cada día.

Sólo tengo este instante presente para SER, ESTAR y VIVIR en plenitud.

Quizás mañana ya sea demasiado tarde.

AQUÍ: Éste el lugar.

AHORA: Éste es el momento.

2

El entusiasmo

Junto a un paisaje lleno de flores que nos brindan sus mejores colores y perfumes, aun cuando el cielo se cubra de negros nubarrones y nadie se fije en sus pétalos, el "paisaje humano" aparece decorado y coloreado cada vez más con los pinceles de la apatía, el desinterés, la desesperanza, la desgana y la falta de tono vital.

Cada vez acudimos con más frecuencia a esa paleta con la que poder dibujar mil y una justificaciones para la propia desidia. Cada vez más se recurre a esos colores oscuros con los que poder ocultar las verdaderas y más profundas raíces y motivaciones de nuestra falta de entusiasmo.

Muchas personas no se entusiasman con nada ni por nada. No beben sino de su propio desinterés que intentan compensar consumiendo y triunfando: consumiendo su propia vida y operando su propio fracaso. Una vida que no digieren ni les resulta nutritiva. Comen y vomitan, comen y vomitan una y otra vez todo tipo de productos que les engordan pero no les alimentan. Finalmente quedan famélicas, sin ganas ni fuerzas.

Sin entusiasmo no podemos ser agentes de transformación ni sujetos de recreación de nosotros mismos y de la realidad en la que vivimos.

Sin entusiasmo nunca daremos alcance al Paraíso y agotaremos toda la eternidad viviendo, como ahora, en un infierno, pero con aire acondicionado.

Siento hoy una urgente necesidad de rehabilitar el entusiasmo como algo que reclama ser recuperado, redimido y recreado.

Cuando me adentro en el significado profundo de la palabra entusiasmo (*verse sumergido en la divinidad y acogido por ella*) no me queda sino preguntarme de nuevo: ¿en qué estoy sumergido? ¿qué me acoge y a qué me acojo en mi vivir sencillo de cada día?

Al abrir la ventana de mi corazón miro y me veo reflejado en las flores que danzan en el paisaje y me apresto a incorporar al latido de mi propia sangre las pulsaciones con las que el campo se entusiasma y se enamora a base de colores.

3

El entusiasmo como "arma revolucionaria"

No hay nada más peligroso que una persona enamorada de una "Utopía" y entregada totalmente a ella.

No hay nada más desafiante que grupos humanos que siguen manteniendo su empuje, sus ganas y su entusiasmo por transformarse a sí mismos y mejorar el mundo.

Si algo no tolera el poder es la insistencia, la permanencia, la terquedad de quienes, "*permanentemente descontentos pero alegres*" extienden y propagan un Mundo muy diferente y del que ya son primicia.

No hay arma, ni siquiera la publicidad más fina y sugerente, que pueda vencer al sencillo pero impresionante gesto de quienes, sin salirse ni evadirse de la realidad, no son absorbidos ni disueltos en ella: sencillamente no le pertenecen (están en el mundo pero no son del mundo) y sus vidas, en los más simples gestos y acciones de cada día, son un vivo testimonio, una manifestación clara, una expresión diáfana de que "*se puede ser y vivir de otra manera*".

El entusiasmo, cuando deja de ser simple emoción pasajera o un mero estado anímico esporádico y tiende a conformarse

e instalarse como un estado de conciencia, como modo de vida, se convierte en un elemento que lo revoluciona y distorsiona todo para que todo esté en su ser, en su equilibrio y armonía, en su justicia y en su belleza.

Lo más peligroso de un entusiasmo así es que tiende a ser contagioso.

Nada hay en este mundo que pueda vencer a quienes, desde el corazón, con las manos abiertas y levantando su mirada al cielo, gritan con la misma fuerza del viento:

"*Yo soy Entusiasmo. Yo soy la intención amorosa de la semilla por germinar aunque la escarcha haga tiritar de frío mis pétalos o el sol abrase luego mis frutos*".

4

El reto de la esperanza

Uno de los instrumentos más eficaces de dominación ha sido y sigue siendo la manipulación de la esperanza.

La esperanza sin posibilidad de cambio es una estupidez; pero nosotros, los que seguimos teniendo esperanza, no somos unos estúpidos.

Sabemos que los medios de comunicación se recrean en un morbo que sólo presenta la cara más dura, cruel y negativa de la realidad; no olvidamos que por cada gesto aberrante que se comete en el mundo se están expresando miles de acciones amorosas y solidarias.

Sólo la alteración negativa o dolorosa de la realidad es noticiable. Y, a base de enfocar sólo esa mínima parte oscura y dramática de todo lo que sucede, acabamos pintándolo todo de negro, con la tinta negra de la desesperanza.

La realidad humana en su conjunto, por encima de tanta violencia, injusticia e inconsciencia, sigue siendo una acuarela que invita al entusiasmo y la esperanza.

La evolución no sólo es posible sino inevitable.

La pérdida de esperanza es señal inequívoca de nuestra progresiva, sutil e imperceptible acomodación e instalación en un sistema que nos mantiene hipnotizados, dormidos y alienados.

Los humildes nunca dejarán de tener esperanza porque tienen muy poco que perder y mucho que ganar.

El reto de la esperanza no consiste en esperar sino en adelantar eso que se "*a-guarda*" y que, precisamente porque no se guarda ni se esconde sino que se saca, se muestra y se expresa convirtiendo el tiempo de la esperanza no en un tiempo de espera sino de acción y movimiento.

"El tiempo de la esperanza no es el tiempo de la espera cuando lo que se espera ya está aquí, en nosotros, aunque sólo sea a manera de esbozo".

El reto de la esperanza consiste en vivir, compartir y organizar eficientemente la esperanza. Es preciso cantar una y otra vez y saludar cada nuevo día y la aparición de las estrellas en el espesor de la noche con los versos de Neruda: "*podrán podar todas las flores, pero no detener la primavera*".

5

Bendecir

Bendecir es "*decir bien*"; no sólo un hablar bien de las cosas o las personas sino un referirse al "bien" que ellas contienen.

Cada vez que bendigo algo o a alguien no estoy sino reconociendo y enfatizando una cualidad o rasgo positivo. Y al hacerlo aquello que es reconocido y exaltado se actualiza, se moviliza, se desarrolla, se despliega, se incrementa, perdura...

Cualquier rasgo, característica o condición puede ser bendecida de tal modo que, al bendecir, no hago sino enfocar mi pensamiento y mi emoción hacia cualidades positivas. En ese mismo instante yo me sintonizo con dichas cualidades y me lleno de esa misma energía: la energía siempre fluye hacia donde va la atención.

Toda bendición tiene un dinamismo centrífugo (hacia lo bendecido) y al mismo tiempo centrípeto (hacia quien bendice): cada vez que bendigo soy bendecido, revestido con la misma energía amorosa que derramo sobre todo aquello en lo que vierto mi bendición. Al referirme bien del bien de algo

o alguien me estoy inundando de ese mismo bien que proclamo y afirmo.

Bendecir es rociar el mundo con palabras y gestos amables llenos de benevolencia, admiración, fuerza, ternura y misericordia; es proclamar, ensalzar y realzar la belleza y bondad de todo lo creado. Cada vez que bendigo algo, en el fondo, no estoy sino piropeando a Quien una vez culminada su obra la contempló "y vio que era algo bueno".

6

Bendiciones

Bendigo todo lo que es bueno y todo lo que siento como amable, positivo y hermoso en todas las personas, en todos los seres y en todas las cosas.

Bendigo todo gesto, expresión o señal de felicidad y gozo que llego a ver, escuchar y sentir en mi ambiente cercano y toda la que puedo intuir incluso en los confines más lejanos del universo.

Bendigo toda obra bien hecha y toda acción realizada con amor y entrega.

Bendigo toda forma de prosperidad honesta y que no se asienta en la ambición, el abuso o la injusticia.

Bendigo todo éxito que no engorda al ego ni amordaza al alma sino que es manifestación humilde y sencilla de dedicación, de cumplimiento de una vocación, de realización de un destino, de desarrollo de la verdad personal, de simple añadidura de haber alcanzado el reino de la propia esencia.

Bendigo cada viaje y cada desplazamiento que propicia y hace posible el encuentro de los corazones humanos, el avistamiento de nuevas sendas, el descubrimiento de espacios

desconocidos, la llegada a puertos que siempre invitan a reemprender una nueva travesía.

Bendigo los más mínimos indicios y las más altas y expresivas señales de atención y cuidado a los más pequeños, a los débiles, a los que más sufren e incluso a los que más hacen sufrir. Porque sólo puede hacer sufrir a otro quien ha sido modelado a base de sufrimiento.

Bendigo toda amistad sincera y fiel que se vive como amor sin contrato, toda vinculación personal armoniosa y toda relación respetuosa y sagrada con cualquier elemento de la naturaleza.

Bendigo cada conversación humana que abre, acerca, une y nutre a quienes participan en ella y cada relación sexual en la que no se hace el amor sino que se deja que sea el amor quien haga a los amantes.

Bendigo toda manifestación de quietud y silencio, los movimientos ejecutados con conciencia, soltura y gracia, todos los colores, las canciones, todo sonido que suene a música, cada comida preparada con amor y tomada con respeto, calma y veneración.

Y bendigo, uniéndome a ellas, todas las bendiciones pasadas, presentes o futuras que vertidas en el mundo lo revisten de su manto más hermoso y sagrado.

7

El silencio

8

Recordar

"Recordar" no es lo mismo que "rememorar": mientras ésta es una actividad de la mente, una simple operación de la memoria, aquélla es una cuestión del corazón.

"Re-cor-dar" es un "*volver a dar nuestro corazón*". Cuando recordamos algo o a alguien no estamos sino haciendo que nuestro corazón refresque y recree los latidos con los que aquella experiencia o persona se adentró en nuestra sangre y nos recorrió por entero.

Una mente desconectada del corazón necesita de continuas "novedades" que la saquen de una rutina que se vive como "más de lo mismo".

Por el contrario, el corazón tiende a vivir como nueva una "rutina" que se experimenta y se goza como algo inédito o inaugural.

Es frecuente también la tendencia mental a obnubilarse o anestesiarse con un rememorar incesante, con un asfixiar el presente con evocaciones del pasado. Quien así "*re-cuerda*" queda como atado a lo ya vivido, presa de lo ya acontecido y víctima de una memoria que opaca lo que se ve y ciega a

quien ve. Cada acontecimiento presente se convierte, así, en una pantalla gigante en la que continua e involuntariamente se proyectan una y otra vez imágenes del pasado.

Rememorar es una función cognitiva necesaria y útil; lo importante es ser conscientes de que se está en ello y, sobre todo, evitar estar rememorando continuamente.

Al recordar no quedo atado sino simplemente unido a aquello que evoco de nuevo en este momento presente. El nudo con el que vinculo lo anterior con el ahora es realizado con los dedos de la conciencia y deja intacta en su originalidad la vivencia presente.

Cada árbol, cada hoja, cada saludo, cada encuentro, cada abrazo, cada beso, cada tarea cotidiana, cada gesto, acontecimiento o momento se conforma como algo único y singular, como algo inédito, que no ha sido editado ni registrado anteriormente... porque se está reestrenando, viviéndose como nuevo.

Al recordar no repito sino que reitero. Es entonces cuando lo mismo de ayer, de hace unos años e incluso de todos los días, se hace absoluto presente, es decir, divino regalo.

9

Las hojas no caen, se sueltan

Siempre me ha parecido espectacular la caída de una hoja. Ahora, sin embargo, me doy cuenta de que ninguna hoja "se cae" sino que llegado el escenario del otoño inicia la danza maravillosa del soltarse.

Cada hoja que se suelta es una invitación a nuestra predisposición al desprendimiento.

Las hojas no caen, se desprenden en un gesto supremo de generosidad y de profunda sabiduría: la hoja, que no se aferra a la rama y se lanza al vacío del aire, sabe del latido profundo de una vida que está siempre en movimiento y en actitud de renovación y comprende y acepta que el espacio vacío dejado por ella es la matriz generosa que albergará el brote de una nueva hoja.

La coreografía de las hojas soltándose y abandonándose a la sinfonía del viento traza un indecible canto de libertad y supone una interpelación constante y contundente para todos y cada uno de los árboles humanos que somos nosotros.

Cada hoja al aire me está susurrando al oído del alma ¡suéltate!, ¡entrégate!, ¡abandónate! y ¡confía! Cada hoja que

se desata queda unida invisible y sutilmente a la brisa de su propia entrega y libertad. Con este gesto la hoja realiza su más impresionante movimiento de creatividad ya que con él está gestando el irrumpir de una próxima primavera.

Reconozco y confieso públicamente, ante este público de hojas moviéndose al compás del aire de la mañana, que soy un árbol al que le cuesta soltar muchas de sus hojas. Tengo miedo ante la incertidumbre del nuevo brote. ¡Me siento tan cómodo y seguro con estas hojas predecibles, con estos hábitos perennes, con estas conductas fijadas, con estos pensamientos arraigados, con este entorno ya conocido...

Quiero, en este tiempo, sumarme a esa sabiduría, generosidad y belleza de las hojas que "se dejan caer". Quiero lanzarme a este abismo otoñal que me sumerge en un auténtico espacio de fe, confianza, esplendidez y donación.

Sé que cuando soy yo quien se suelta, desde su propia consciencia y libertad, el desprenderse de la rama es mucho menos doloroso y más hermoso.

Sólo las hojas que se resisten, que niegan lo obvio, tendrán que ser arrancadas por un viento mucho más agresivo e impetuoso y caerán al suelo por el peso de su propio dolor.

10

El viento del otoño

El viento es la respiración de lo no visible, el hálito que anima a las hojas en su danza del desprendimiento.

Todo lo que se mueve es su más diáfana expresión y cuando se detiene lo hace para movilizar la quietud y el silencio.

Aferrado a su vocación de bailarín de danzas invisibles, el viento sabe que nunca es él quien arranca hoja alguna en otoño; simplemente las acompaña y las alienta: les presta su aire, su brisa, su música. No es él quien provoca la caída sino quien sostiene y prolonga la coreografía en la que las hojas trazan el gesto más sublime de libertad de lo inanimado.

El viento es el aire cuando sopla.

La brisa es el aire cuando acaricia.

El soplo sobre las hojas es siempre una caricia en la que, como un lecho nupcial, se produce una maridaje perfecto, un equilibrio logrado, una armonía sutil entre la fuerza y la ternura.

Sólo así las hojas se sueltan en una impronta llena de fe, con un impulso transido de generosidad.

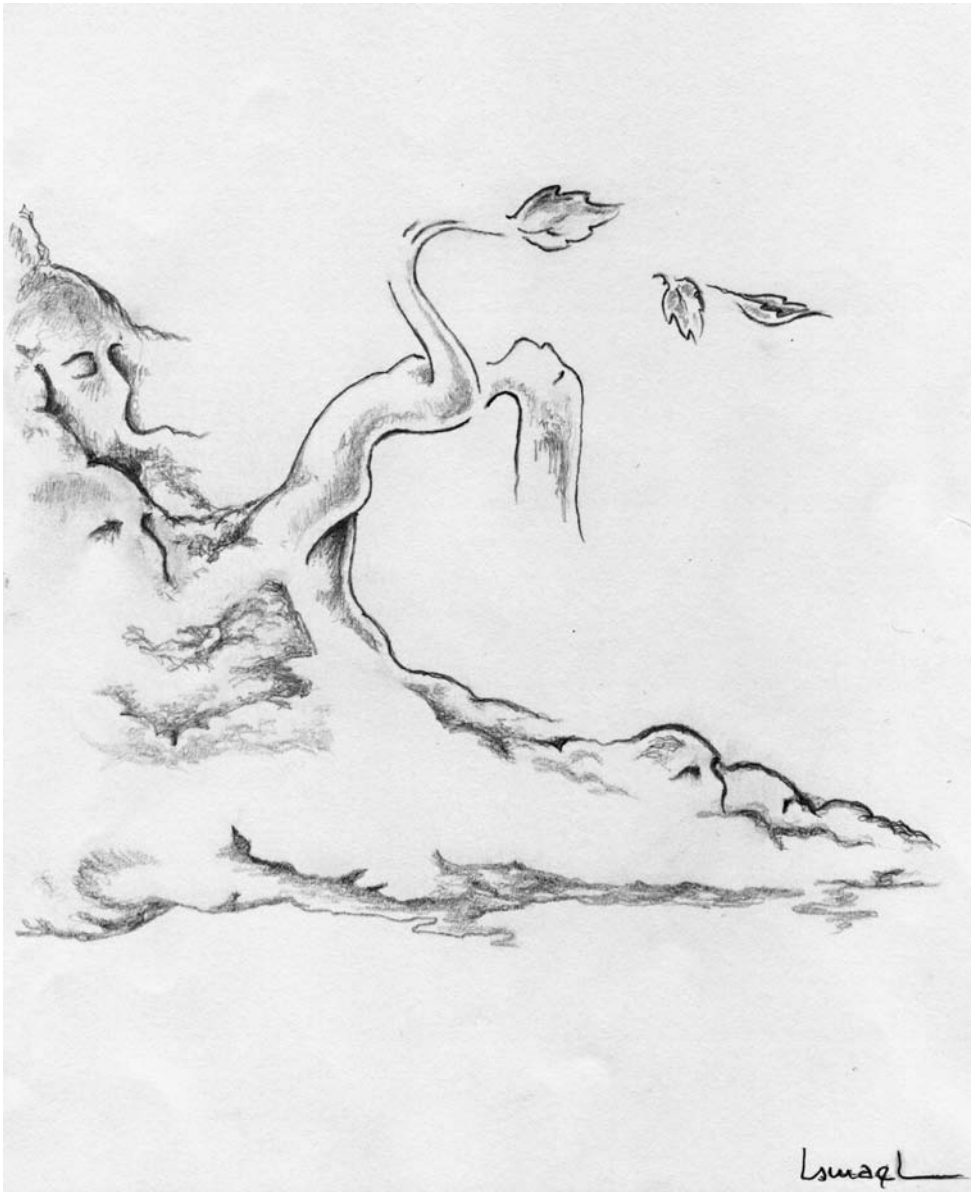
De esta manera, los árboles recuerdan al ser humano que es preciso que las cosas vengan y se vayan para que la vida no se detenga.

El movimiento del viento es la representación perceptible del fluir. El viento "in-fluye" y todo lo que influye transforma.

Es la belleza de todo un séquito de hojas descoloridas paseándose a ras de suelo la que pone al descubierto a una humanidad incapaz de aceptarse en su propia vejez.

Gracias al viento las hojas pueden comunicarnos su último y más íntimo mensaje:

"*En cada hoja de otoño se condensan todos los cansancios del verano, todos los reposos del invierno y las promesas de futuro del brote de una próxima primavera. Ese brote contendrá dentro de sí la plenitud del verano, la caída del otoño y el vacío silencioso del invierno. Cada gesto cotidiano es una hoja que cae, impulsada por el soplo del espíritu, para posibilitar la renovación de aquello que le sigue*".


Ismael

11

El adentro de lo visible

Lo que se ve, lo "visible", siempre se muestra como los ecos de una hondura que palpita y se mueve tras las "apariencias".

Sólo para quien mira y ve en eso que mira la apariencia se transforma en "transparencia": porque es capaz de atravesar la capa densa de la superficie, accede al corazón secreto, a la dimensión misteriosa, a la sustancia divina de todo cuanto puede ser mirado, contemplado y amado.

Lo visible es un vehículo, un ropaje llamativo, evocador y provocativo, una mediación material necesaria para que podamos manejarnos y relacionarnos en lo pequeño, lo concreto y lo asequible con lo que no es sino inmenso, inabarcable y eterno.

Todo lo visible tiene un "adentro" al que se va accediendo según los adentros de quien mira. Desde las entrañas del que mira puede "desentrañarse" todo un universo de significados y sentidos que posibilitan que el mundo deje de ser algo "extraño" y se torne algo comprendido, cercano e íntimo.

La riqueza y profundidad de todo cuanto existe siempre está ahí, en su interior, y verlo, sentirlo, percibirlo, amarlo... no es una cuestión de los ojos sino de la conciencia y del corazón.

Descorrer el cortinaje de lo visible y adentrarse en los latidos profundos de cada suceso, de cada gesto, de cada persona, de cada cosa... es un modo de acercarnos con pasión y reverencia al Misterio de cada Acontecimiento y una manera de habitarnos de nuevo en el hogar inefable de nuestro propio adentro.

Vivimos centrifugados hacia fuera; el exterior nos seduce, nos hipnotiza, nos posee y nos destruye. Y, mientras tanto, exiliados de nuestro propio centro nos descentramos y propiciamos que todo se precipite y se desmorone; desconectados del propio fondo todo se nos vuelve superficial, intrascendente o banal.

Desfondamos nuestra existencia en una carrera sin fondo que nos deja sin base, sin hondura y que cada vez nos aleja más de nuestra verdad más esencial.

Corremos continuamente para no estar nunca presentes en ningún lado.

Salimos una y otra vez buscando lo que desde siempre hemos tenido y que forma parte de nuestra identidad y naturaleza.

No hay que salir sino adentrarse y, entonces, toda la belleza, el orden y la armonía que nos colme por dentro será derramada por nuestros ojos sobre todo aquello en lo que posemos la mirada.

12

Doce uvas para renacer por dentro

En nuestra cultura recibimos el año nuevo abriendo la boca y tomando doce uvas al ritmo de doce campanadas emborrachadas por el champán y el despilfarro legitimado de la fiesta.

También nos es posible abrir, al mismo tiempo, nuestro corazón al ritmo de doce latidos profundos del alma, ebria de amor y de esperanza.

Mal empezamos si recibimos al año nuevo con el impulso del stress y la prisa. La ansiedad nos visita aunque sólo sea por "tragarnos" las uvas en doce segundos. Nos tragamos el tiempo, no lo saboreamos ni digerimos.

La rapidez nos hace perder la conciencia de cada mes, de cada uno de los días y minutos que condensamos en una uva.

Cada uva es una invitación a una actitud más abierta, consciente y creativa ante el año nuevo, no sólo en el momento de las doce campanadas sino a lo largo y ancho de cada uno de los fugaces tic-tac con los que camina cada instante.

Metafóricamente las doce uvas son, de alguna manera, doce latidos que pueden dar un determinado pulso a tu vivir cotidiano: ternura, paciencia, sencillez, alegría, entusiasmo, serenidad, sensibilidad, descanso, acción, sabiduría, esperanza y silencio.

Puedes, por tanto, acoger y tomar cada uva como símbolo de una determinada actitud o valor que puedes movilizar y expresar cada día, cada mes.

Al tomar conscientemente cada uva no sólo habrás abierto la boca sino las puertas de tu alma y su jugo te deslizará y adentrará en esos espacios que tú puedes llenar de aquello que realmente necesitas para renacer con el nuevo año.

Casi sin saberlo, al deshacer el racimo en tu boca, harás recorrer por tu cuerpo el sentido profundo que también está presente en las doce tribus de Israel, en los doce trabajos de Hércules, en los doce apóstoles, en los doce signos del zodíaco, en tus doce vértebras dorsales y en todos y cada uno de los doce meses del año.

13

El embudo: apertura y discernimiento

Todo lo que se está moviendo en este momento histórico es confuso, veloz, complejo, contradictorio y al mismo tiempo interpelante, estimulante y posibilitador.

¿Nos encontramos ante una moda pasajera más o ante un cambio, tan lento e imperceptible como profundo, de mentalidad, de valores, de comportamientos y de conciencia?

La nueva era *("new age"),* el crecimiento personal, la energía, los enfoques "alternativos" no son un movimiento *masivo* pero sí cada vez más amplio.

Hace ya unos años advertía de algunos rasgos que manifiestan una especie de *"absolutización de las añadiduras"* en la que se sostienen y recrean muchos enfoques y planteamientos tan en boga hoy día.

Observo una polarización desequilibrada y desequilibradora frente a todo lo que supuso la racionalidad o modernidad; detecto una banalización y comercialización de las grandes tradiciones y principios espirituales, psicológicos...; me asusta esta tendencia al pensamiento *débil* con el que se compensa la "anemia intelectual" con una peligrosa "vita-

minosis sentimental" y con una actitud tan mágica como acrítica, tan crédula como no fundamentada.

Muchas espigas de trigo están germinando en este tiempo (paradigmas, tendencias, sistemas, enfoques, métodos, técnicas...) mas no poca cizaña, bajo formas sutiles de deformación, manipulación, tergiversación e incluso engaño, amenaza con destruir tan prometedora cosecha.

Aquí y ahora hemos de conjugar una gran apertura a nuevos e incluso inquietantes planteamientos y enfoques de todo tipo y en todas las áreas con una buena dosis de "sentido común" y un impecable discernimiento.

Es un tiempo, por tanto, para conformarnos al modo del "embudo".

En medio de tanta confusión y manipulación, el pueblo, en masa, sigue prefiriendo al mago (que eclipsa y crea adeptos desde la fascinación de sus poderes) frente al sabio (que desde su sencillez y simplicidad siempre remitirá a la desnudez de la verdad esencial y a la responsabilidad de los propios pasos).

Seguimos en pos de un gurú que nos oferte alivio y seguridad en lugar de un maestro que permanentemente nos provoca, inquieta y desinstala.

14

La inercia

La inercia es una de las fuerzas más poderosas que actúan en el universo y también en el microscosmos humano.

Desde un punto de vista físico y mecánico la inercia es esa propiedad de la materia que hace que los cuerpos no puedan modificar, por sí mismos, su estado de reposo o de movimiento.

El principio de inercia (o ley de Galileo) sostiene que un punto material no sometido a fuerza alguna si está en reposo seguirá en reposo y si está en movimiento mantendrá su movimiento rectilíneo y uniforme.

La cuestión fundamental para mí es ser consciente de cómo esta cualidad de la inercia se manifiesta, actúa y afecta a mi vida.

La inercia, por un lado, me dificulta o impide pasar de la inmovilidad al movimiento, a la actividad.

El inmovilismo nada tiene que ver con la quietud profunda que siempre representa un movimiento interno de una altísima vibración. Algo parecido a la rueda que por girar a tal velocidad aparentemente parece inmóvil.

Por inercia mi vida se para, se detiene, se mantiene en los mismos espacios, estructuras y hábitos de siempre.

Pero por otro lado, es esa misma inercia la que obstaculiza o niega mi posibilidad de frenar, de pasar de la agitación al reposo.

La inercia afecta tanto al pasota, al inactivo y al pasivo como al activista, al inquieto y a quien siempre está en movimiento.

A uno lo ata a su estatismo y fijación, al otro lo amarra a una impulsividad descontrolada y frenética.

A uno lo instala en la desidia, la indolencia, la pereza y el aletargamiento; al otro lo mantiene en la vehemencia, la precipitación, el arrebato y la impetuosidad.

La *fuerza de inercia* hace referencia a la *resistencia* que oponen los cuerpos al movimiento dependiendo de su masa. La inercia es esa tremenda fuerza reactiva que entorpece y pone trabas a mi predisposición al cambio.

Cuando no soy sujeto ni consciencia sino parte de una "masa", cuando no soy capaz de movilizar el impulso amoroso que todo lo trastoca y transforma... entonces la inercia es la fuerza soberana de mi existencia. Una existencia "inerte", sin actividad o movimiento propio, sin vida, mera costumbre, pura rutina... en la que cada minuto, cada hora, cada día no son sino *"más de lo mismo"*.

15

La Utopía

Solemos entender por utopía *"cualquier plan o sistema bueno o halagüeño pero irrealizable"*. Utópico suena a imposible, inalcanzable y se aplica, por tanto, al idealista o soñador.

La utopía, en cuanto "*u-topos*", no hace referencia a ningún sitio, lugar o espacio porque la utopía es, básicamente, *un estado de conciencia*. El territorio, la geografía donde se asienta no corresponde a ninguna localidad, nación o continente porque la sede real de toda utopía se halla en el corazón humano.

La persona utópica es, esencialmente, una persona realista ya que hace reales, porque los vive, los ideales a los que aspira y, lejos de ser un iluso o soñador, es siempre alguien despierto y lúcido que despierta y aviva la conciencia de otros.

Así como *"la esperanza no espera, sino que adelanta"* la utopía es *la encarnación de las aspiraciones*, el *contagio de los anhelos*, la *actualización de las potencialidades* y la *realización de las posibilidades*.

El utópico crea en sí y en torno a sí esa realidad "ideal" que sincera y profundamente desea porque sus ideas las vive, las materializa. Sus aspiraciones pasan a ser realizaciones y sus deseos se ven colmados en sus propias actuaciones.

La utopía, entendida como *aspiración*, se convierte en auténtica *respiración*: inhala, se nutre de aquello que anhela, desea, espera y ama... lo combustiona y metaboliza dentro de sí... y lo devuelve al mundo como un aire fresco y renovado que lo acaricia y remueve todo.

En cada gesto o acción no hace sino desplegar un trocito de esa utopía que se abre como los pétalos de la rosa de la vida, embelleciendo los espacios y perfumando los tiempos en los que desarrolla su actividad y en los que manifiesta su ser.

La utopía no es meta final sino despliegue continuo, no es un lugar de llegada sino cada paso dado, cada realización realizada. Lo que ha de venir se adelanta, se vive ya y como primicia, aunque sólo sea a modo de esbozo.

El utópico es realista no porque pida lo imposible sino porque atestigua con su vida la posibilidad de lo que propone. La belleza de todo aquello que hace consiste, precisamente, en que algo de la Utopía, de la Verdad pase a la realidad.

16

La prisa

El caracol que busca su casa no se conoce.

El caracol no necesita correr porque lleva su casa con él. Dicho de otro modo, en todo momento y lugar se halla *habitado*.

La parsimonia y lentitud del caracol es siempre una dura y contundente interpelación para mí cuando me sorprendo corriendo y con prisas. Algo que siempre sucede cuando "salgo de mi casa" dejando deshabitada mi alma, cuando vivo exiliado de mí mismo.

En no pocas ocasiones advierto que corro para llegar en lugar de detenerme para estar.

"Detenerme" es simplemente una cuestión *"de tenerme"* a mí mismo en cualquier movimiento realizado, como una manera de cambiar la prisa por la consciencia y por el gozo de cada paso, de cada momento, de cada recodo del camino.

La prisa es un modo de hacer con el que pretendo acallar las angustias del pasado y con el que elevo el volumen de las ansiedades de futuro.

La *prisa* me hace *presa* del objetivo, del logro, de la meta, de la llegada y, por eso mismo, me impide ser libre y hace de mi movimiento algo compulsivo y falto de armonía y belleza.

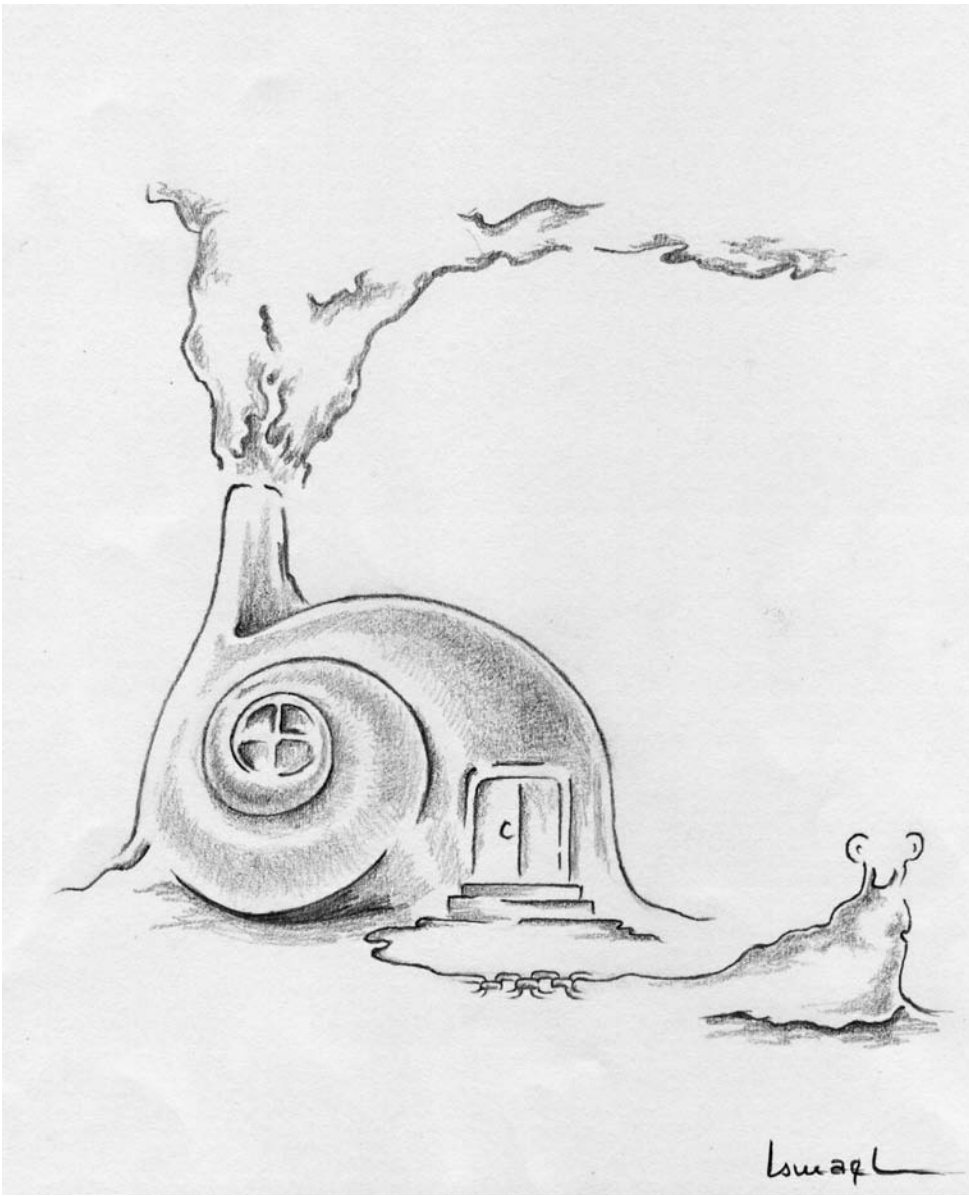
Paradójicamente con la prisa no adelanto nada.

La prisa es una aceleración en el emocionar y en el hacer que sustituye la profundidad por la rapidez, la consciencia por la impulsividad, la respuesta por la reacción, el gesto libre y autoexpresivo por la acción mecánica.

Desde la prisa no me *"ex – preso"*, no dejo de ser esclavo de esa prisión que es la opresión con la que experimento mis acciones sino que, por el contrario, quedo atado a un proceder cargado de ansiedad, tensión y nerviosismo.

Entonces mis movimientos se precipitan: hago tantas cosas y con tanta rapidez que el tiempo se achica, se comprime y me deprime, como si la vida se me escapase, igual que el humo al cigarro encendido. Sólo que yo me siento apagado, sin fuerzas.

Sin duda, *la prisa es la mejor manera de desparramar el vaso del tiempo.*


Ismael

17

Sin prisas... y con pausas

De todos es bien conocida esta expresión usada tan a menudo: *"Sin prisa... pero sin pausa"*.

Reconozco que a mí, por lo menos, me resulta tremendamente difícil no activar la prisa si, al mismo tiempo o poco tiempo después, no me concedo una cierta pausa.

Sin pausas es ciertamente difícil no acabar siendo arrastrados por la prisa.

Son precisamente las pausas las que hacen posible otra "pauta", otro ritmo, otra cadencia, otro orden y armonía en el movimiento o acción que se está ejecutando.

La pausa, como descanso menor, es siempre un bien mayor que actúa como un auténtico antídoto contra el estrés, previniéndonos de la ansiedad y de la compulsividad.

Cuando vivo sin prisas, la pausa es siempre un adecentar el paso que sigue a partir de una más fresca y liviana vivencia del momento presente.

Cuando me paro me estoy concediendo una posibilidad de corregir y mejorar el paso y cuando reanudo el movimiento puedo retomarlo sin tanta celeridad ni premura.

Y es así como voy dotando de otra calidad y consistencia mi caminar por la vida.

La pausa me permite no confundir lo urgente con lo importante.

Y si le doy todo el espacio que requiere, la "pausssssa" termina acallando los ruidos de mis gestos, silenciando las pretensiones de mis actuaciones, calmando las ansiedades de mis quehaceres y atemperando las expectativas de mis acciones.

La prisa necesita de la pausa para su propia autoinmolación: una muerte que a mí me devuelve la vida y a la vida porque me hace vivirlo todo con otro talante, con otra pulsación, con otro temple y con otra gracia.

Cuando actúo con prontitud pero sin reposo termino cayendo finalmente en un inmediatismo agotador e infructuoso. El "a-premio" en el hacer me despoja del galardón, de la distinción, de la recompensa que lleva consigo todo hacer auténtico: la calma, la serenidad y la dicha de un hacer que no se fuerza, no se obliga, no se aligera ni se precipita sino que simplemente sucede como ejecución armoniosa, rítmica e impregnada de belleza.

18

El exceso

La sociedad, a través de nuestros sencillos y habituales gestos de cada día y en los ritos y celebraciones de todo tipo, se está configurando como una cultura o una civilización del exceso.

Durante siglos el trabajo tenía el sentido evidente y natural de crear, producir o conseguir aquello que podía satisfacer las necesidades básicas e inmediatas de las personas.

Se produce sin sentido, o quizás con el único sentido de la rentabilidad, pero sin responsabilidad. Creo que nos estamos asentando sin el más mínimo escrúpulo en la "sociedad del demasiado". Teilhard de Chardin advertía en las primeras décadas del siglo XX que se estaba dando una "*proliferación que parece hacerse sin orden, a la manera de un tejido que pulula, hasta el punto de ahogar bajo su neoplasma al organismo sobre el que ha nacido. Demasiado hierro, demasiado trigo, demasiados automóviles, demasiados libros, demasiadas observaciones, demasiados diplomas...*".

¿Cuánto lees de todo lo que llega a tus manos? ¿Cuántas palabras crees que son pensadas, escritas, impresas, publica-

das... y que no alcanzaron otros ojos, otra alma que aquella de la que brotaron inicialmente? ¿Cuántas cosas son producidas, fabricadas o hechas y acaban en la basura sin haber servido para nada ni a nadie?

En la próxima boda o primera comunión (valga la redundancia) o en cualquier otro evento social de carácter festivo al que asistas observa como sobra de todo: decoración, apariencias, comida, bebida, horas de trabajo mal pagadas de los empleados, conversaciones banales.

En los armarios y estanterías de nuestras casas hay demasiadas cosas en demasiados muebles, en demasiadas construcciones.

¿Para qué tenemos tanto? ¿Por qué queremos tanto cuando en realidad se necesita tan poco para llevar una vida digna y dichosa?

Es desde nuestro propio vacío interior que precisamos y propiciamos escaparates repletos, publicidades seductoras y un consumo desaforado que nos consume sin compasión.

Cuando elevamos un poco la mirada vemos que mientras unos vivimos en el exceso, el despilfarro o el empacho una buena parte del mundo apenas tiene de nada. Simplemente porque lo que más distingue a esta *sociedad del demasiado* es que se asienta y se vertebra en torno a "*demasiada injusticia*".

19

Veranear hacia adentro

El verano es la estación que representa el mediodía del año; es, por tanto, el apogeo del sol, de la luz y del calor. Estos elementos hacen que las flores de la primavera se conviertan en fruto.

El verano representa también para los árboles humanos el tiempo de la maduración, del crecimiento y de la evolución.

Obnubilados por el progreso y la tecnología, empachados de consumo y propaganda, hipnotizados y alienados por cien mil reclamos publicitarios nos hemos ido alejando y distanciando de una vida sencilla, simple, pero al mismo tiempo muy profunda y en clara sintonía y armonía con la naturaleza que nos rodea y nos alberga.

Las estaciones, y en concreto el verano, ya no nos dicen casi nada, salvo qué tipo de cuerpo lucir, qué ropas de baño exhibir, qué distracciones frecuentar... Reducimos los cambios de estación a mero cambio de tiempo y confundimos el tiempo con el clima.

El verano, como cada estación, es un tiempo específico, con un sentido particular, con una energía peculiar. Cada estación

es un tiempo singular, una invitación a vivir equilibrada y armónicamente sus matices y una oportunidad para habitar ese espacio del calendario de una manera consciente, responsable y creativa.

El verano, según la sabiduría china, es la estación del corazón, del fuego, del color rojo.

No se trata sólo de exponer nuestra piel al sol para broncearla sino de avivar ese sol interior que es el corazón. Exponernos también durante largas horas de inactividad al sol del corazón inundará nuestros cuerpos de una alegría que exudará por nuestros poros. Esa alegría que también se hará correr en las celebraciones festivas propias de este tiempo.

El verano nos invita no sólo a vivir más al aire libre sino también a hacer más libre y consciente el aire de nuestra vida de cada día. Se facilitan y propician el encuentro, el contacto y la comunicación con los demás. El verano es un canto de afirmación a la vida, la exaltación de los sentidos, la celebración de la abundancia y el regocijo de la generosidad.

No habrá verano si, al mismo tiempo que nos trasladamos a la playa o a la montaña, no nos adentramos en nuestro paisaje interior... para conocerlo, habitarlo, embellecerlo y disfrutarlo.

20

Pastillas para dormir

Recientemente meditaba en silencio las palabras del profeta: "*No duerme ni reposa el guardián de Israel*".

Ellas me acunaron y me abismaron en un descanso espeso, dilatado, profundo... pero sobre todo confiado. Me entregué gozosa y suavemente, por entero, sabiendo, sintiendo que Alguien cuidaba de mi sueño. Me sentía como un niño recién amamantado y recostado en el cálido regazo amoroso de su Padre-Madre. Un casi imperceptible palpitar cósmico, divino velaría por mí mientras dormía.

Al despertarme con el gorgojeo de los pájaros y acariciado por el viento fresco del alba me sentía totalmente recompuesto, inspirando un entusiasmo renovado y espirando un agradecimiento de todo mi ser por un nuevo día de vida.

Más tarde caía en la cuenta de cuán patética es una sociedad de cuyo sueño cuidan los somníferos.

Llevamos una vida tan dispersa, ajetreada, desordenada y estresante que luego el sueño se hace muy difícil, casi imposible.

Mi modo de descansar en la cama dice mucho, lo dice casi todo, de mi manera de moverme por la vida. Precisamente porque no estamos vigilantes y atentos en la vigilia luego simplemente no podemos dormir en el sueño.

El sueño degenera en insomnio cuando los latidos de nuestro vivir cotidiano pulsan como taquicardia.

La mejor receta para el insomnio es estar bien despiertos durante el día, es decir, atentos y descansados.

Las pastillas que necesitamos para dormir revelan a qué brazos nos entregamos durante el día. Y es que ya no es Dios el guardián de nuestros sueños sino las multinacionales de la farmacia.

21

El cuerpo orante

Durante mucho tiempo el cuerpo no sólo ha sido ignorado, sino considerado un obstáculo, un enemigo para el orante. Se creía que maltratando al cuerpo se ensalzaba el espíritu, que castigando a la carne se exculpaba al alma.

El cuerpo, sin embargo, no sólo no es una dificultad, sino que es una posibilidad, es más, la única posibilidad que tenemos para la experiencia religiosa.

Lo trascendente sólo se nos hace asequible en la inmanencia de nuestro cuerpo, lo sutil y lo invisible sólo lo intuimos, presentimos o sentimos en la torpeza, densidad y fragilidad de nuestro cuerpo. El Misterio siempre se nos revela en la realidad inmediata del cuerpo. Lo infinito y eterno se me hace abarcable, comprensible y manejable en lo finito, limitado y presente de mi cuerpo.

El orante ha de educar, adecentar su propia realidad corporal porque es en su cuerpo donde la Cita, la Experiencia, el Encuentro tiene "lugar".

También el Cuerpo "aprende" y recibe a Dios.

El cuerpo es el ámbito de la propia personalidad del que ora. Uno siempre reza con su cuerpo y, a veces, a pesar de su cuerpo.

El orante ha de atender al cuerpo porque éste tiene un papel decisivo en la configuración de su mente humana y de su vivencia espiritual.

Y lo ha de hacer yendo mucho más allá de esa reducción empobrecedora que limita la presencia del cuerpo en la oración a los gestos o cantos.

Es preciso ir del cuerpo del que ora al "cuerpo orante". Este "cuerpo orante" es mucho más que un simple cuerpo relajado, acomodado a posturas más o menos exóticas. Es un cuerpo, todo él, concebido, vivido y posicionado como "espacio para el Misterio", un cuerpo que poco a poco aprende a conocer, valorar y conducir adecuadamente los modos, maneras y ritmos de sus gestos, posturas y movimientos.

Se trata básicamente de ir viviendo una Corporalidad en la que el cuerpo se lentifica, se ralentiza, se calma, se "simplifica" y se enamora.

Y es que, simplemente, el orante "in-corpora" el Espíritu. Por eso, su cuerpo es algo "sagrado". Por eso mismo el "cuerpo orante" no puede abordarse como un campo de experimentación de técnicas ni un lugar de exploraciones metodológicas sino como un "espacio de entrega amorosa".

22

Habitar el cuerpo

Alguien ha dicho del cuerpo que es esa casa de la que hemos salido y de la que hemos perdido las llaves.

Volver a habitar el Cuerpo es mucho más que un ejercicio de relajación o de conciencia sensorial. Es la posibilidad de consagrar el Cuerpo como Templo del Espíritu". Es ahí donde la Corporalidad adquiere su máxima identidad y realización.

Todo el trabajo corporal, el sentido y papel que otorgamos al cuerpo en la meditación tienen aquí su máxima justificación y sentido. Trabajamos en y con el cuerpo, no como terapia o ejercicio corporal, sino para ser "seno de Dios", para acoger el Espíritu.

Habitar el cuerpo como espacio supone un volver a la propia patria de la que normalmente vivimos exiliados, entrar "dentro de nosotros", no como simple ejercicio de introspección psicológica, sino como medio de reconocer y hacer visible "el Reino de Dios que allí dentro yace".

Recuperar y habitar el cuerpo requiere un largo y serio proceso de aprendizaje.

Su dificultad, pero también su maravilla, radica en que es un proceso que "pasa por uno mismo". Nadie puede hacer el camino hacia dentro por nosotros.

Es un proceso que hemos de vivir "en soledad", "la soledad de estar solo", aunque no aislado. Esta soledad es imprescindible para recuperar nuestro cuerpo y devolver a la mente su ritmo y calidad originales.

No se trata de un aislarse o estar ausentes, tampoco es un modo de estar "desinformados"; por el contrario, esta soledad es la manera privilegiada de pertrecharnos de una nueva calidad de presencia y de ser mejor informados por la Vida.

El Espíritu de la Vida se va a hacer presente en mí en la medida que haya espacio para ello. Mas no un simple espacio vacío y hueco sino un espacio "acogedor", "una atmósfera de amor".

23

La nutrición

La nutrición consiste en tomar lo suficiente de lo adecuado.

Hoy, infinidad de influencias interfieren y distorsionan nuestra capacidad para percibir y discernir qué es lo adecuado y cuándo es ya suficiente.

La nutrición no se refiere sólo a la comida sino también a los estímulos que nos llegan (imágenes, mensajes, palabras, ideas...), a las atenciones que prestamos y a las relaciones que establecemos.

Comemos, además de por la boca, a través de los ojos y de los oídos.

Una sonrisa, una caricia, un abrazo, una palabra de consuelo, una interpelación amorosa, una crítica constructiva, un gesto solidario... son alimentos básicos en la dieta de un humano vivir y convivir.

Además de la alimentación corporal hay también una alimentación espiritual: no sólo de pan vive el hombre sino de todo aquello en lo que se ocupa o invierte, y también de lo que le divierte y a lo que atiende.

Nutrirnos es acogernos, aceptarnos, tratarnos adecuadamente y amarnos.

Para conocer a alguien sólo es menester observar cuáles son los aspectos que cultiva o alimenta, a qué parte de su naturaleza concede particular importancia y qué tipo de nutrientes aporta en su entorno.

Una nutrición adecuada conjuga, equilibra y armoniza calidad y cantidad. El descuido, el desconocimiento o la manipulación del mercado está haciendo de nosotros cuerpos obesos, mentes empachadas y corazones insatisfechos. Mucho de lo que "comemos" no nos nutre porque no es el alimento adecuado que el cuerpo y el espíritu realmente necesitan.

Tenemos que comer mucha cantidad por la escasa calidad de lo que ingerimos. Y el exceso de algo, sea lo que sea, siempre se convierte en tóxico. Al tomar mucho de lo que no nutre siempre experimentamos una carencia, una necesidad. De este modo nuestra vida acaba envenenada por el deseo y la búsqueda constante de más. De más de lo mismo.

El Reino es un banquete donde hay abundancia pero no excesos ni despilfarro y en el que las mesas sólo están servidas de esos alimentos que nos permiten luego saborear la vida en toda su exquisitez y hermosura.

24

El valor de los "valores"

Hoy se habla de crisis de valores, olvidándose a veces que una sociedad es siempre hija de la anterior, fruto de los tiempos que le precedieron.

Es verdad que antes se daba una mayor homogeneidad, un mayor consenso en torno a lo que se consideraba valioso y, por tanto, deseable. Pero no es menos cierto que esa uniformidad, ese acuerdo era algo más bien artificial, impuesto y no libre y conscientemente acogido e interiorizado.

La libertad trae consigo el conflicto inherente a todo libre albedrío pero también la posibilidad de asumir los valores en el corazón de cada uno.

Cada visión del mundo y del ser humano atiende de manera diferente los valores: valora, fomenta y desarrolla unas cosas y desprecia, dificulta e incluso proscribe otras. Llama "valores" a lo que vale, a lo que es valioso. Son algo nuclear por cuanto se asientan en lo más hondo de la estructura personal y desde ahí afectan a la totalidad de la propia existencia.

Los "valores" no son una entelequia intelectual, una elucubración teórica sino los latidos mismos con los que pulsa

el vivir cotidiano de una persona: configuran lo que uno piensa, conforman lo que uno siente y afectan y modelan la propia conducta.

Son percibidos e incorporados no a través de una operación mental sino por una estimación, por un consentimiento del corazón.

Un valor es lo que da sabor y color a todo cuanto vivo; está en la base, en el origen, en el impulso inicial de cualquiera de mis iniciativas.

Son unos determinados valores y no otros los que sirven de fundamento a lo que hago o dejo de hacer. Desde ellos, y sostenido en ellos, marco mis preferencias, oriento mis opciones y concreto mis acciones. Son como flechas que van dirigiendo mis pasos en este camino de la vida. Son una especie de creencias prescriptivas, es decir, que a partir de aquello en lo que creo (de creer), creo (de crear) mi modo de vivir. También son las pautas de mi conducta, la batuta que dirige cada uno de los movimientos e interpretaciones en la sinfonía y en la danza de mi cotidianeidad.

Los valores alcanzan a todas las dimensiones de la vida humana (a lo material, a lo intelectual, a lo artístico, a lo moral, a lo religioso, a lo vital)... simplemente porque todo en la vida humana es valioso, es sagrado. Por eso los valores han de presidir, sostener y medular toda conducta y toda educación humanas, ya sea sexual, cívica, ambiental, de la salud, deportiva, cultural... Sólo unos valores plenamente humanos pueden colmar de felicidad y gozo una vida humana y hacer del mundo un lugar habitable y amable.

25

De la "imagen" a la "semejanza"

El Génesis, primer libro de la Biblia, comenta que el ser humano fue creado "*a imagen y semejanza*" de Dios.

Lo más importante de este relato es la revelación de nuestra verdadera y real naturaleza así como del proyecto o sentido de la creación en general y de nuestra vida en particular.

En la semilla está contenida la "imagen" del árbol. Toda la inmensidad del árbol está como recogida, grabada y guardada, en la pequeñez y fragilidad de la semilla.

Somos "imagen" de Dios significa que la divinidad ha sido implantada en nuestro corazón, a modo de semilla.

Pero la semilla precisa de un proceso de crecimiento y maduración para que el árbol se despliegue e irrumpa como presencia perceptible y real, con su tronco, sus ramas, sus hojas y sus frutos.

Este proceso supone un espacio o lugar de plantación y un tiempo de crecimiento y maduración.

La energía divina es plantada en la carne humana para que lo que estaba como posibilidad se realice a su debido tiempo.

El proyecto de un ser humano incluye, necesita, requiere un proceso y un tiempo que conforman la historia personal de cada uno y de todo el colectivo como especie.

Dios quiere una criatura tan "divina" como Él. Pero opta por un diseño de libertad en el que, será por el propio ardor de sus pasos y gracias a su progresiva conciencia y responsabilidad, como podrá la semilla hacerse crecer a sí misma y realizarse como árbol.

Dios crea una criatura abierta, le ofrece la posibilidad de ser como Él, realizarse a sí mismo como Árbol de Vida.

En su generosidad planta su imagen en nuestro Corazón, pero es de la nuestra de la que dependerá que nos hagamos semejantes a Él.

Todo lo que necesitamos para llegar a ser divinos está ya dentro.

Ahora sólo falta que nos demos el tiempo necesario y las condiciones más propicias para que, en su momento, no seamos sino pura transparencia de la divinidad que nos habita y podamos irrumpir en el bosque de lo humano como un árbol frondoso cuyas ramas y hojas sirvan de cobijo a los pájaros y ofrezcan sombra y sosiego al caminante; y, sobre todo, para que podamos ofrecer un fruto que sacie el hambre y calme la sed de justicia, de verdad, de belleza y de gozo de todo aquél que lo necesite.

26

Dejarnos sembrar

"Salió el sembrador a sembrar".

Para sembrar hay que salir, muy de mañana, y abrir y expandir las manos. El campo no puede ser sembrado si no abrimos esa puerta interna que nos adentra en el corazón del mundo, si estamos perfectamente instalados en la cama de la propia seguridad y comodidad.

El sembrador siempre sale a la intemperie del nuevo día. Hasta el más mínimo de sus movimientos se asienta en la incertidumbre. La incertidumbre de no saber qué pasará, el misterio de iniciar un proceso que es sostenido por esa energía inabarcable que es la que otorga y posibilita todo crecimiento.

De la bolsa, ceñida a su cintura, extrae y devuelve a la tierra la semilla que brotó de ella. Pero la hace retornar impregnada del calor y la ternura de su mano.

Por eso, sólo puede sembrar quien es humilde y generoso, lo suficientemente humilde como para reconocer que es un simple intermediario, que no es dueño de nada salvo del amor

con el que desarrolla su trabajo. Simplemente devuelve lo que le fue previamente otorgado, dando a la tierra lo que es de la tierra a través de la generosidad de unas manos abiertas y en movimiento.

Cada vez que sembramos sintonizamos con el Corazón de Dios que no ha dejado de sembrar desde el primer día de la Creación.

Mirad si no las estrellas. No son sino pequeñas semillas que hacen brotar vastas galaxias en torno a ellas. Adentraos en la contemplación de las células de vuestro cuerpo, esas estrellas que conforman vuestro cosmos interior en el que Dios ha puesto una perfecta réplica a escala microscópica del universo infinito.

El mundo no es sino una impresionante siembra que sigue brotando, creciendo y evolucionando. Aún no es el tiempo de la cosecha. Sólo cuando el fruto final que es el Hombre esté maduro podrá Dios recogerlo.

Entonces y sólo entonces podrá Dios comer de él. Cuando un hombre come, eso que come se hace parte del hombre, carne del hombre, energía vital que sostiene el vivir de quien lo ha ingerido.

Así también nosotros terminaremos siendo *alimento para Dios*, *carne de Dios*.

27

Cuando "parar" es "de-tenerse"

Hace ya unos años escribía un texto que titulé "*Cuando parar no es detenerse*". Aunque lo central del mismo sigue siendo válido y sigo reconociéndolo y suscribiéndolo quiero precisar algunos matices.

Ciertamente "parar", en el sentido de cesar, frenar, aquietarse y descansar, no es un "detenerse" que signifique inmovilidad, impedimento, obstáculo, conclusión o término.

Parar es, por el contrario, la posibilidad, el reto, la ocasión, la oportunidad "de *tenerse*" uno a sí mismo.

El descanso es esencialmente eso: *un pararnos para tenernos*.

Mientras que las formas de descanso superficiales me "entre-tienen", el "descanser" (descansar para ser) me permite "tenerme entre" o en medio de todo aquello que me rodea, que me reclama.

Entonces parar supone un movimiento muy sutil y profundo, de un tremendo alcance, por el cual me instalo en mi centro y me habito a mí mismo.

Cada vez que me paro con la intención de darme cuenta de la naturaleza, ritmo y cualidad de mis pasos, de mis movimientos y de mis acciones no estoy sino preparando y adecentando el paso que sigue.

Estas paradas detienen por un momento el trayecto, pero nunca el recorrido, el camino.

Pararse en los desplazamientos horizontales que significan nuestros múltiples quehaceres habituales, nos abre a la posibilidad de movernos verticalmente, hacia adentro, hasta lo hondo.

Detengo el quehacer para activar la conciencia de "qué ser" es el que hace. Paro en lo que estoy haciendo para poder re-hacerme a mí mismo.

El ego tiene cierta alergia y aversión a pararse porque en la seducción de un activismo desenfrenado siempre encuentra halagos, alivios, distracciones y dispersiones. Cuando paro y descanso, mi ego se desactiva porque él siempre se afirma, se refuerza y se recarga con lo que hago. Al no hacer nada no puedo demostrar nada, sólo mostrarme. Al no "*conseguir*" nada no puedo jactarme de ningún logro, sólo "*seguir con* migo mismo". Parado, quieto y en silencio nadie puede ver ninguna de mis cualidades o habilidades; nadie puede entonces "admirarme", sólo "mirarme". Con el activismo no voy sino reforzando mi "Don", esa expresión social con la que se recalca un cierto rol, estatus o nivel social. Cada vez que me paro y descanso, yo mismo, en mi quietud y silencio, me convierto en un auténtico "don" gratuito.

28

El tiempo "habitado"

El Tiempo apenas si nos dice ya nada. Confundido, reducido a mero "*clima*" ha sido desentrañado de toda su hondura y significación quedando empobrecido, limitado a simple "*meteorología*". Tan es así que ya apenas distinguimos la Energía de Enero de la de Mayo salvo por las obvias diferencias de temperatura.

Creo que en nuestra cultura, fuertemente marcada por los relojes, los horarios y las agendas, nos hemos *desconectado del Tiempo*. Esta desconexión nos ha vuelto insensibles, sordos y ciegos a las diversas y peculiares vibraciones, cadencias, ritmos y frecuencias que caracterizan y singularizan las diferentes estaciones y meses del año.

Al sentirnos desconectados del Tiempo en lo más hondo de nuestro ser, aparece y vivimos, en la superficie de nuestro vivir cotidiano, una tremenda sensación de carencia de tiempo. Decimos entonces ¡*No tengo tiempo*!, expresión que también revela la cosificación a la que lo hemos sometido. El Tiempo no es ninguna cosa; no es algo que se tenga o se deje de tener, que se pierda, sino algo que se vive.

El valor del Tiempo no se cotiza en la Bolsa sino en la calidad y alcance de la Vida que uno es capaz de vivir. El valor del Tiempo queda patente cuando nada puede comprarlo. Pueden pagarme por mi tiempo pero nunca podré comprar ni un solo segundo de vida. El Tiempo no tiene precio sino valor.

En hebreo la palabra "tiempo" comparte la misma raíz, y por consiguiente tiene un parentesco, una proximidad, una relación, una cierta implicación energética y de significado con las palabras "*invitación*" y "*oportunidad*".

Si sólo nos quedamos en una captación y vivencia del Tiempo en sus más superficiales manifestaciones atmosféricas o ambientales, nos habremos desconectado de sus más hondas referencias y ligazones con nuestra dimensión más profunda.

El Tiempo es mucho más que un decorado climático o una forma de descripción y contabilización horaria; es una dimensión muy sutil y poderosa con la que puedo establecer una vinculación existencial y espiritual.

En efecto, el Tiempo es una invitación y, al mismo tiempo, la oportunidad de realizarnos, de cumplir nuestra misión de "hacer-nos", de "ser".

Necesitamos y podemos recuperar el sentido y valor profundo del Tiempo. Ante mí se abre la oportunidad de habitar mi tiempo de una manera responsable, llenando cada día de mi vida de sentido, con un significado renovado, accediendo a la comprensión y vivencia de lo que cada momento, cada día, cada mes, cada estación me sugiere, me propone y me posibilita; abriéndome, en definitiva, a la aceptación de lo que cada tiempo o estación me invita. Hagámoslo, "aún estamos... a tiempo".

29

Santificar el tiempo

Sincronizar nuestro reloj interno con el pulso y el ritmo cósmico del Tiempo es mucho más que una mera adecuación biológica y que un simple ajuste temporal. Es la posibilidad de descubrir la relación de armonía y belleza que se establece entre la Vida, la Naturaleza y el Ser Humano.

El Tiempo es un inmenso latido cuyo fluir se conforma a modo de recipiente que alberga todo lo que existe. El corazón del Tiempo bombea continua y cíclicamente pulsaciones de energía con la que los sucesivos instantes, segundos, minutos, horas, días, semanas, meses y años... se constituyen en una especie de movimiento en espiral en el que ningún momentum es igual a otro y en el que, rítmicamente, se vuelve al mismo punto o "lugar" (la misma hora, día de la semana, mes del año...) pero de una manera original, inédita, renovada. Ningún momento, ningún tiempo se presenta nunca dos veces: esta tarde de hoy no es la repetición de ninguna otra. Cada segundo trae consigo su posibilidad única y nos lleva, nos anima y nos invita a la realización de lo que tal momento sugiere. Por eso, cada día de nuestra vida trae consigo una cierta sensibilidad, una determinada propuesta

y un crecimiento específico. Por eso, cada instante lleva consigo una alusión, una invitación, una provocación.

Cada momento está cargado de significado. Es una llamada. Y es a partir de una especial sensibilización con respecto al Tiempo que nos hacemos conscientes del flujo de energía que todo tiempo trae consigo. Empezamos entonces a darnos cuenta que cada instante viene pertrechado con aquello que puede ayudarnos a vivir lo que nos corresponde en ese momento.

El tiempo deja de ser así un lienzo en el que pintamos nuestras experiencias de vida y se convierte y se vive como una fuente de energía e inspiración para dichas experiencias. Podemos así dejar de ser dependientes, esclavos del tiempo y pasar a vincularnos con él. Cuando reconozco que esta existencia concreta tiene una delimitación temporal, una direccionalidad, un sentido, una finalidad... soy consciente de que el tiempo apremia y me urge a rescatar cada momento de mi vida llenándolo de contenido. Lo contrario no sería sino profanar el tiempo, dedicándome a lo trivial o insustancial y a lo que me aleja de mi verdadero centro, origen, esencia y destino.

Un solo segundo es más valioso que el diamante más caro. Cuando no valoramos justamente el Tiempo, su alcance y significado en el proceso de desarrollo espiritual y humano de una persona, el modo concreto de vivir nuestro tiempo se acerca a la profanación, se aproxima al sacrilegio. Santificar el tiempo es hacer de cada uno de los minutos de mi vida un altar donde se realiza la ofrenda, el sacrificio más agradable al Cielo: una Vida humana plena de sentido, amor, alegría y belleza.

30

Cometemos "errores", pero nunca nos "equivocamos"

Cada vez que tomo una decisión, cualquiera que sea, se marca un determinado camino, se traza un recorrido concreto. Toda opción no es sino abrir un sendero en medio de la espesura de las infinitas posibilidades que se nos muestran. Con cada decisión tomada creemos despejar el camino de las dudas, miedos e incertidumbres y nos adentramos, a pesar de todo eso, si no con la certeza, sí, al menos, con el deseo o la esperanza de escoger lo mejor.

No creo en el masoquismo como rasgo humano. Lo que sostiene la vida es el gozo y no el sufrimiento. El masoquista no busca el dolor por sí mismo sino por el placer que aquél le proporciona. Por esto mismo dudo que nadie haga algo desde la certeza absoluta de que es lo peor para él. Siempre vamos a tender a lo mejor o más favorable para nosotros, aunque no siempre acertemos en el reconocimiento de lo que ciertamente nos conviene. Cuando tomo una decisión es porque, desde el nivel de conciencia que en ese momento tengo, creo que es la más adecuada y pertinente.

Muchas veces nos autoinculpamos injustamente por las decisiones que, tomadas tiempo atrás, ahora se pueden revelar o manifestar como erróneas.

Supongamos que hace unos años tomé una decisión. A partir de ella inicié un determinado camino. Cuando pasados unos años me paro y compruebo que he de cambiar de dirección, valorar lo que se decidió entonces como una equivocación me parece un error, una injusticia. Simplemente porque cuando decidí aquello y en aquel momento era lo que sentía como "mejor". Y si hoy hago una nueva valoración y me encuentro en otra situación... es gracias a todo lo recorrido a partir de entonces. Sólo estoy en un determinado punto, momento o lugar por todos y cada uno de los pasos que me condujeron hasta este aquí presente.

Si hoy ya no sigo viviendo una decisión como acertada, eso mismo me lanzará a una nueva decisión que abrirá mi vida a nuevos senderos de cambio. Una decisión nunca invalida la anterior, simplemente la corrige, la sucede, la reorienta. No puedo "condenar" el pasado desde el momento presente ya que éste es hijo, deudor y consecuencia de él. Tal vez este tiempo vivido, este espacio recorrido, estas vivencias que se han ido sucediendo... y que ahora percibo e interpreto como una equivocación, no sean sino un error, es decir, un *puente que media entre mi inexperiencia pasada y mi sabiduría presente.*

Una y otra vez me digo "*amo y bendigo todos y cada uno de los pasos que he dado*". Y compruebo que esta aceptación y reconocimiento no hace sino adecentar y mejorar cada

paso presente. Es entonces que también puedo decir *"amo cada paso que doy"* con la conciencia y alegría de saber que *"puedo cambiar de dirección"*. Es así como voy sintiendo que todo gesto pasado es siempre redimido por el gesto presente que le sucede.

31

El pecado original de la prisa

Nos han contado infinidad de veces el relato de la tentación de la "serpiente" en el Edén: *"si coméis del fruto del árbol, seréis como Dios"*.

Siempre me pareció absurdo pensar en un Dios celoso de su poder y status cuando en su gesto amoroso y libre crea no sólo a su imagen, sino también a su semejanza.

Nunca me cuadró esta imagen paterna tan deplorable, cuando compruebo que incluso el padre humano más limitado desea que sus hijos le mejoren e incluso le superen.

Adán y Eva sucumbieron a la propuesta de comer la manzana del Arbol de lo Realizado y de lo No Realizado (aunque habitualmente se ha entendido del Bien y del Mal) no encandilados por la soberbia sino más bien cegados por la prisa.

Pasar de la "imagen" a la "semejanza", de la semilla al fruto, supone un proceso, un tiempo, una dedicación y una entrega personal.

La serpiente les tentó, como sigue haciéndolo ahora con nosotros, con la promesa de la inmediatez, la rapidez y la eficacia.

Hoy seguimos siendo tentados y engañados por modernas y sofisticadas serpientes que nos incitan a *comer ya directamente del fruto* y a conseguir de manera instantánea resultados. Seguimos recurriendo o convocando a la "*magia*", a *"poderes externos"* que nos harán dioses con el simple gesto de extender la mano.

"Al comer la manzana seré como Dios"... al hacer, al comprar, al lograr, al tener, al acumular... seré como un dios.

Siento que el Proyecto de la Creación iba por otros derroteros y apuntaba hacia otro horizonte: que Adán y Eva se convirtieran, ellos mismos, en el fruto; es decir, que pasaron de ser sólo un boceto, un esbozo, una imagen de Dios, a ser semejantes a El, que actualizaran y encarnaran todo el potencial divino que su alma albergaba a modo de semilla.

Había que saber esperar, tener paciencia y entregarse a un lento y arduo, pero maravilloso, proceso de germinación y crecimiento hasta que la semilla diera sus frutos, hasta que lo no realizado en la imagen contenida en ella se hiciera árbol, tomara cuerpo.

Adán y Eva se equivocaron, "pecaron" por inconsciencia (al no saber reconocer su propia naturaleza e identidad y buscar erróneamente fuera de sí mismos) y por impaciencia y premura.

De lo narrado en el mito bíblico recibimos un mensaje de gran alcance y permanente actualidad: *las prisas por llegar no hacen sino sacarnos, exiliarnos del Edén de nuestro corazón.*

Nos hacemos divinos, no alargando la mano para apropiarnos de algo exterior sino expandiendo nuestra esencia, haciendo crecer la propia interioridad.

El Cielo está aquí en la Tierra, en nuestro Corazón.

El Paraíso es la conciencia vivida de que realmente es así.

32

El ayuno comunicativo

Es curioso, pero en la llamada "era de la comunicación" nos sentimos más solos que nunca.

Nos hemos dotado de sofisticados "medios" que han terminado convirtiéndose en "fines" en sí mismos.

La finalidad de la comunicación realmente humana es siempre el encuentro (con uno mismo, con los otros, con el mundo).

Pero si los medios se absolutizan, se idolotran, se abusa de ellos, no sólo dificultan, enmascaran o impiden el encuentro sino que la persona que no hace un uso responsable y razonable de ellos acaba perdiéndose.

Los medios son para la comunicación, no para la incomunicación: son para la información, no para la deformación; son para despertar y avivar, no para la alineación.

La comunicación está degenerando en entretenimiento, diversión, distracción... y, sobre todo, negocio. Ya no nos comunicamos para satisfacer una necesidad de nuestro corazón sino para rentabilizar ofertas de las grandes compañías.

De este modo, acabamos consumiéndonos en redes conversacionales que son puro consumismo.

¿Por qué y para qué descuelgo el teléfono, cito a un amigo o enciendo el ordenador? Todo el que entra en la red, por ejemplo, busca algo. Podemos entrar para adentrarnos en nosotros mismos, en un espacio de comunicación personal; pero también podemos hacerlo como una forma de exiliarnos de nuestro espacio interior.

Creo que estamos debilitados por el exceso de todo. Sospecho que no podemos ingerir ni digerir más datos, más información, más mensajes, más conversaciones...

Los "móviles", haciendo honor a su nombre, no son tanto aparatos que pueden llevarse de un sitio a otro sino dispositivos que mueven nuestra conciencia y atención de un lado a otro, de un mensaje a otro, de un toque a otro. Más que el teléfono, lo que se mueve es nuestra atención hacia la dispersión. "Erase una mano a un móvil pegada..." o "Érase una mirada en una pantalla perdida..."

Con estas palabras te invito a un cierto ayuno comunicativo: de vez en cuando apaga la pantalla del ordenador o del televisor, porque sólo cuando está apagada podemos ver reflejada en ella nuestra propia silueta y figura; desconecta tu móvil cuando estás saboreando una comida o, simplemente, deja todo aquello que te tiene ocupado y sal fuera, pasea, escucha la música del viento, observa la danza de las hojas y siéntete en comunicación con el latido sutil de una Vida que, permanentemente, te está convocando al encuentro, a la plenitud y al gozo.

33

Las vacaciones como "días sagrados"

El verano trae consigo, como un esperado rey mago, el regalo de las "vacaciones"; pero estas vacaciones son algo más que reposo, mucho más que un mero "no trabajar". En inglés vacaciones se traduce por "holidays", es decir, "días santos". Sólo el descanso y el disfrute y gozo que de él emanan pueden servirnos para hacer de las vacaciones un período sagrado.

El verano es la época del "justo descanso", y la expresión de la "plenitud". El fruto ya formado es el ejemplo de la persona madura que reposa tras los arduos trabajos del resto del año. Coincidiendo con la recolección de los frutos la persona puede mirarse, evaluarse, reconocerse en su propia maduración.

Ciertamente el verano huele a madurez, a expresión plena de la vida, y nos incita a sentirnos de la misma manera en nuestro propio corazón.

El espíritu del verano nos invita a sentirnos maduros, sazonados, llenos de sol y energía.

No es sólo el cuerpo quien ha de descansar; no es sólo la piel quien ha de sentir esa plenitud de luz y energía bañando

su continente; es toda la Persona Interior la que puede también vivirse como verano pleno.

Si durante muchos meses, la monotonía diaria ha anquilosado nuestra conciencia en su nivel más mecánico y físico y la ansiedad y la prisa nos han instalado en la superficialidad como ámbito y espacio de nuestro vivir cotidiano; si durante el resto del año, el quehacer incesante, la fricción y el roce continuo con las asperezas de trabajos, obligaciones y actividades nos han ido desgastando y menguando, podemos ahora renovar nuestro ser con la energía que nos proporciona descansar en verano.

Podemos sentir el contacto del sol, de la brisa... con nuestra piel y, al mismo tiempo, sentirnos en conexión con nuestro sol interior, con el aire-espíritu que se mueve en lo más hondo de nosotros. De esta manera todo lo vivido en la superficie no será nada superficial sino expresión, emergencia y realización de lo profundo.

El descanso es ese viaje que nos permite hacer turismo por las múltiples y variadas geografías de lo que Somos y nos posibilita adentrarnos en paisajes inéditos y desconocidos de "lo que estamos llamados a Ser".

34

El bueno nunca es tonto

La Bondad consiste en dar *el "bien"*, en ofrecer lo bueno, lo que no daña al otro ni le perjudica. Pero también significa o implica *dar bien*, es decir, apropiada y justamente.

"Es tan bueno que parece tonto". Es ésta una expresión tan frecuente como popular pero que sólo adquiere sentido aplicado al ego, en tanto y en cuanto *"quiere **parecer** tan bueno que es tonto"*. Sólo nuestro falso yo, la imagen que queremos mostar, el personaje que nos gusta representar de cara a la galería confunde la bondad con la estulticia o la estupidez.

De la persona buena puede sacarse mucho ***provecho***, ya que es una fuente de benevolencia, dulzura y entrega, pero nadie puede ***aprovecharse*** de ella, simplemente porque nunca lo permitiría. Si dejo que alguien se aproveche de mí yo me convierto en víctima y, en esa misma medida, estoy conformando o manteniendo al otro como agresor.

Necio es quien cree ganar algo quitando o mermando a otros como también quien da para conseguir o quien sus-

tenta su bienestar en la posesión de una cosa, de prestigio o de poder.

Si algo caracteriza al que es bueno es su estar despierto y su lucidez. Por eso ***"sabe dar lo justo a quien lo necesita, cuando es conveniente y del modo más adecuado"***. Nunca da lo innecesario ni se ofrece para lo superfluo y jamás hace por el otro nada que éste pueda hacer por sí mismo.

El bueno colabora, el necio reemplaza.

El bueno responde, el tonto se adelanta.

El bueno hace con el otro, el necio hace por el otro.

El bueno acompaña, el tonto sustituye. Aquél ayuda, éste soluciona.

La persona buena no renuncia a nada para colmar el exceso de otros, pero puede renunciar a cualquier cosa para satisfacer la demanda justa de alguien realmente necesitado. La renuncia o donación del bueno es siempre un gesto de afirmación y por eso es vivido con satisfacción y gozo. No se siente menguar en nada porque siempre está colmado de su *sí mismo*.

Finalmente, también huye de la tentación de *universalizar su bien* porque reconoce que no necesariamente lo bueno para él es bueno para otros.

El bueno vive siempre su capacidad de donación y entrega *hasta el extremo, pero nunca en exceso*.

35

Creer "a medias" es no creer

Recientemente, en un curso, un alumno me preguntó: *"¿Se puede creer "a medias"?*

De mi brotó, con la ingenuidad, frescura y espontaneidad de un niño, la siguiente respuesta: *"En efecto, se puede "no creer"*.

Ha sido recientemente, días después de aquella conversación e inmerso en un amplio y profundo clima de meditación y silencio, cuando mi cuerpo todo, y no sólo mi cabeza, ha llegado a comprender que la fe no es sino eso***, creer plenamente***.

El que yo tenga diversas creencias parciales, relativas e incluso dogmáticas, no significa que tenga fe.

Y venía a mi memoria esa imagen en la que se representaba la fe como una persona con los ojos vendados, como expresión de esa *confianza en lo no visible que nos sostiene*.

La fe es el puente que me permite *atravesar mis miedos e inseguridades* sin naufragar en ellos. Creer totalmente es la fuente de la serenidad suprema y del gozo sin medida, es la posibilidad de acoger y trascender la adversidad y el sufri-

miento y vivirlos de otra manera, como reto e invitación a la transformación y al cambio.

Si creo confío. Pero también visto por la otra cara: si confío, creo. Es entonces cuando puedo entregarme, abandonarme y fluir con todo lo que se presenta en la vida. Creer es saber y reconocer que la Vida me cuida y es la más interesada en mi crecimiento y maduración y que, por tanto, todo lo que necesite (no lo que desee) me será dado.

Si creo de verdad... creo en mí una vida al modo divino.

La meditación en completo silencio, sin ningún tipo de adornos ni contenidos, es un acto de fe radical por cuanto en ella uno permanece en lo que no se ve, pero se ama. Una oración en la que, como señala el maestro Eckhart, *por amor a Dios me olvido de todas las palabras y reflexiones que hablan de El.* Cuando abandono toda forma, todo recurso, toda metodología, todo hacer... creo la condiciones propicias para que Otro haga en mí. Sólo la fe permite ir más allá de este aparente no hacer nada, no pensar nada, no sentir nada y permanecer en ese espacio vacío y silencioso en el que, la persona creyente de verdad, reconoce que todo se está gestando, todo está ocurriendo.

Ahora entiendo que realmente *se puede ser muy religioso*, amante de formas, rituales, doctrinas y procedimientos *y no creer en Dios.*

Aunque fue hace más de dos mil años que Alguien pronunció aquello de *"hombres de poca fe"*, he de reconocer que todavía hoy sigue pareciéndome una frase hecha a mi medida, dicha expresa y directamente para mí.

36

El "sensismo"

"La Vida es Conciencia, no sensación".

(Fedora Aberastury)

No es que tengamos profundidad sino que somos profundos.

He ahí uno de los aspectos esenciales del Misterio que nos habita y nos conforma como personas. Pero esa profundidad ha de emerger para hacerse visible, tangible, perceptible, sensible... en la superficie.

Cuando algo disocia en la persona la profundidad que es de la superficie en la que necesariamente ha de vivir y expresar esa hondura, dicha superficie deviene y degenera en *superficialidad*.

Se comienza a vivir desconectados, alejados, exiliados del propio centro o fondo. La existencia toda termina banalizándose.

Llamo "sensismo" al movimiento, dinámica, proceso o actividad que lleva al sentir humano a desvincularse, a desconectarse de lo profundo. Es un *modo* que la sociedad

de consumo ha puesto de *moda* y que está configurando toda una manera de ser y vivir.

Estamos ante un nuevo pecado de capital importancia: la *"gula sensorial"*.

Sentir, pero sobre todo sentir internamente, con plena conciencia, es uno de los gestos más específicamente humanos. Cuando lo que vivimos y sentimos en la superficie es expresión o experiencia de conexión con el centro o fondo, se torna profundo y se recibe como algo sagrado: una caricia, beber un vaso de agua, escuchar el canto de los pájaros, saborear la brisa de la mañana.

Pero el "sensismo" nos lleva a una absolutización de los continentes, de los significantes, de las cáscaras o envoltorios, a costa y en detrimento de los contenidos, de los significados y de los frutos. Y nos conduce por un camino sin salida en el que se confunde lo nuevo con la novedad, la plenitud con la saturación y se sustituye el gozo por el goce y la satisfacción por la glotonería.

Es un sentir que surge y se agota, nace y muere en las capas más superficiales de la estructura personal y vital. Al no colmar la necesidad profunda no calma el deseo de satisfacción interior, lanzando una y otra vez a un consumismo indiscriminado, voraz y desenfrenado.

No es de extrañar, por tanto, que el "sensismo" haya hecho de las "grandes *superficies*" los modernos templos de una gran *superficialidad*.

37

Los niños

Cada niño es la expresión de un misterio insondable: ¿cómo en tan poco espacio cabe tanto?

Lo que más duele a un niño no es el insulto o el golpe que recibe sino el impulso que lo genera.

Ni siquiera en la totalidad de los océanos cabría entera la lágrima que derrama el corazón de un niño maltratado.

Pero el llanto que se desprende y cae de las nubes del puro capricho no es sino agua venenosa para las amapolas del valle.

Cuando un niño pregunta no quiere que se le responda sino que se le escuche.

El niño es un espíritu redondo... por eso rueda con facilidad por la vida sin hacer socavones en la calzada.

Cada niño, cada niña es Patrimonio Común de Toda la Humanidad.

En cada rama es el árbol entero el que crece, en cada ola es todo el mar el que se desplaza y en cada estrella es la totalidad del cosmos la que se enciende. Y en cada niño se enciende, se desplaza y crece la genealogía completa de la gran familia humana.

Un niño carece de expectativas, no tiene proyectos de futuro y está exento de responsabilidades; no tiene grandes posesiones ni se encuentra agitado por ansias de poder ni pretensiones de grandeza. ¿De qué está lleno si se muestra vacío de todo eso? ¿Dónde se encuentra el manantial del que brotan su eterna sonrisa y su limpia mirada?

El niño, como el árbol, crece gracias a lo que no se ve.

El niño, para soñar, "abre los ojos".

38

Ser quien no soy

Muchas veces he pensado lo poco que me parezco a Aquél que en cierta ocasión dijo: "Yo Soy el Que Soy".

Muchas veces a lo largo y ancho de mi vida y en no pocos momentos de mi acontecer cotidiano me muestro diferente a como soy. Alguien usurpa mi identidad, mis deseos más profundos, mi naturaleza más esencial para que mi conducta se acomode a lo que el mundo espera, desea o exige de mí.

En más de una ocasión no soy sino una caricatura, una marioneta movida por la mano diestra de un ego ávido de ser reconocido, aceptado y valorado. Mis pies toman un camino por el que mi alma se extravía; mis manos modelan acciones a través de las cuales mi espíritu se desparrama en lugar de desplegarse. Es como si mi corazón latiese no con un pulso, sino echando un pulso a todo lo que vivo.

¿Cómo pude llegar a este estado de exilio interior, a este nivel de fraude para conmigo mismo?

No hace mucho tiempo, rebuscando entre archivadores y carpetas, cayó al suelo un texto anónimo que arrojaba cierta luz y comprensión sobre este sutil e inconsciente mecanismo

de falsificación de la propia identidad. Más o menos decía así:

"Mi papá espera que sea valiente y maduro. Si le demuestro que soy un chico maduro y que no tiene miedo me querrá.

Pero yo sólo soy un niño pequeño y me siento asustado.

Y me da auténtico pánico que él pueda averiguar que estoy asustado y que no soy tan maduro como él quiere porque entonces no me querrá.

Así que finjo no estar asustado.

Y compruebo que él se siente orgulloso de que sea lo que no soy realmente.

Pero ahora que me comporto de manera diferente a como soy en realidad, él espera que sea cada vez más quien no soy.

Y esto me asusta aún mucho más porque ahora he de ser más de alguien que nunca fui.

Por si fuera poco, también me dice que nunca debo mentir. Si le digo que en realidad no soy tan maduro y que tengo mucho miedo él se sentirá orgulloso de que le diga la verdad. Pero si le digo la verdad se sentirá profundamente decepcionado. Es más, si le digo la verdad de no haberle dicho quien soy realmente estaría admitiendo una mentira. Por lo tanto, no me queda más remedio que seguir mostrándome cada vez más como no soy".

39

Soltar

Soltar es la acción previa, el prerrequisito ineludible para poder "recibir" de nuevo.

Es la diástole del corazón generoso, la espiración del pulmón noble que rebosa.

Soltar es el infinitivo que el espíritu desapegado y davidoso conjuga con toda persona, en todo tiempo, lugar y modo.

Sólo puede soltarse y soltar quien se siente seguro y confía. Cuando desconozco mi verdadera esencia abro las puertas del miedo y las ventanas de la inseguridad y, de este modo, la tensión y el desasosiego comienzan a poblar toda mi casa.

Sólo cuando suelto me siento "suelto", no atado a nada, libre.

Quiero aprovechar la invitación que me hacen las hojas que revoletean al son del aire para hacer de este tiempo una oportunidad para soltarme y soltar.

Quiero soltar la crispación y tensión de mis músculos que sirven de soporte corporal a la rigidez de mis pensamientos y movimientos.

Quiero soltar y liberar adecuadamente las emociones retenidas y amordazadas.

Quiero soltar los viejos hábitos, las costumbres que me enajenan, los reflejos inconscientes... todo lo que me ata a un modo de vivir mecánico y sombrío.

Quiero soltar toda expectativa, todo afán desmedido por los resultados y los logros, todo prejuicio.

Quiero soltar cualquier carga o peso que no me corresponda. Durante mucho tiempo he creído en la bondad de asumir las cargas, tareas o responsabilidades de otros. No era sino una forma sutil y refinada de desconocimiento y egoísmo: cada gramo que asumo de la carga de otro, que bien puede hacerse cargo de ella, es una tremenda losa que coloco sobre él y que le impide realizarse al no asumir de la gravedad o peso que le corresponde.

El mayor gesto de amor para con otra persona consiste en no hacer nada que pueda hacer por sí misma, permitiéndole así que se haga a sí misma. El peso que quito a alguien a mí me sobrecarga y, por tanto, me descentra mientras que al otro no le descarga sino que lo desfonda, precipitándole, igualmente, fuera de sí.

Otra cosa bien distinta es compartir, colaborar, repartir o participar cuando nos hallamos ante el peso de la injusticia o la carga de los más débiles y desprotegidos.

Este peso, libre y gozosamente asumido, no deprime sino eleva, no carga sino recarga, no pesa sino libera.

Quiero soltarlo todo, incluso el afán o deseo de soltar y quedarme sin nada, como la hoja que se balancea acariciada por el aire tras desprenderse de su rama.

40

La novedad de cada día

La rutina es uno de los *rituales* más *habituales* en nuestra sociedad contemporánea, también una de las pautas significativas de la persona alienada y uno de los rasgos más frecuentes en los quehaceres de cada día. Es la que tiñe de gris todo lo que se hace o se vive, es la que nos amarra a un mecanicismo pasivo sin relieve, ni profundidad, es la que nos ata a mapas que no entrañan ningún riesgo y a planes sin aventura y es la que nos sumerge en vivencias sin conciencia.

El que "lo de todos los días" suponga una especie de "habitual instalación" en unos usos, maneras, tareas y modos de proceder con arreglo a los cuales estructuramos y ordenamos regularmente los diversos momentos de la jornada, no tiene por qué implicar necesariamente vivir esa habitual instalación como algo rutinario, monótono, aburrido, mecánico y falto de interés.

"Lo de todos los días" puede vivirse como algo insólito, inédito o nuevo.

Como algo ***insólito***, no en el sentido de lo raro o extravagante sino en cuanto que dejamos que las cosas más habituales *nos sorprendan y nos dejamos sorprender por ellas*.

Como algo ***inédito***, en lo que dicha palabra significa: *"no editado previamente"*. Cada cosa que hacemos o vivimos es *"un curioso libro en cuyas páginas de la izquierda siempre hay algún texto escrito y en las de la derecha un texto por re-escribir por cada uno de nosotros"*.

Como algo ***nuevo***. Durante mucho tiempo estuve confundiendo lo *nuevo* con lo *"novedoso"*: continuamente cambiando de actividades, de estímulos, aprestándome rápidamente a "lo último"... Hasta que caí en la cuenta de que lo *nuevo* no es tanto un cambiar de actividades sino *un cambiar de actitud*. No tenía que cambiar las cosas sino *mi modo de vivir esas cosas*. Comprendí que es la falta de profundidad la que necesita de continuos cambios en la superficie y que es posible *vivir "lo de todos los días" como algo nuevo*.

Sin la presencia de este elemento de *"lo nuevo"* inevitablemente caemos en un cierto *"estancamiento"* desde el cual *el paisaje que se ve y se vive cada día es siempre el mismo:* las mismas actividades, las mismas conversaciones, los mismos pensamientos y emociones, las mismas acciones y omisiones... Las horas y los días no transcurren sino que se suceden uno tras otro como una *mera sucesión de repeticiones*. De este modo, *todo va pasando sin que nada pase a través de uno* y sin sentirnos traspasados por ello.

41

La incorporación dermoética

Es éste un anuncio publicitario que sirve de presentación pública de una nueva "empresa" que propongo y presento como una oferta alternativa a uno de los emporios económicos de mayor crecimiento en los últimos años: la *corporación dermoestética*.

La *incorporación dermoética* es una "*empresa*", no en el sentido de negocio sino en el de ocupación, tarea, labor o cometido. No tiene sede, ni logotipo, ni administradores ni libro de cuentas. No se publicita ni financia sus servicios, simplemente porque está al alcance de todos y porque, nunca, la imposibilidad económica es un criterio de exclusión para poder hacer uso de sus servicios.

No es una "*compañía*", pero promueve la convivencia; no es una "*sociedad*", pero hasta el más mínimo de sus movimientos tiene un carácter y proyección social. No es una "*firma*", porque su quehacer es básicamente humilde y anónimo.

No realizamos ningún lifting o estiramiento de arrugas sino que invitamos a nacer de nuevo y a vivir con dignidad y orgullo la edad que se tiene.

No cuidamos la *apariencia* sino la presencia de la persona, como modo de presentar su esencia, sus mejores energías, sus sentires más humanos y sus aspiraciones más divinas.

Lo que instalamos son *procesos* de reconstrucción de nuevos "cielos" pero no aires acondicionados que permitan seguir respirando y viviendo en el mismo infierno.

Fomentamos un mirar y escuchar el cuerpo por dentro, no un cuerpo que sea sólo mirado y admirado por fuera.

No hacemos ninguna *prótesis*... tan sólo ayudamos a *quitar* lo que sobra y lo que impide desarrollar y expresar lo que somos.

No sometemos al cuerpo a la más mínima agresión. Lo cuidamos con la reverencia y respeto que exige su carácter de *expresión del Espíritu*.

No lo recubrimos de botox o silicona sino de luz y energía. No lo marcamos con ningún tatuaje sino que lo ungimos con el sello de lo divino.

El cuerpo no es un escaparate sino un templo sagrado. Es el "topos" de la expresión y manifestación de la verdadera naturaleza humana y espacio para la epifanía de Dios.

Es un espacio para que se reflejen en él las cualidades del "adentro" y no una pantalla de destellos de última moda. Nuestros tratamientos no quieren sino hacer de la piel el envoltorio *sano* de un tesoro *santo* y que sus poros no rezumen sino paz, amor y alegría.

42

¡No estoy cansado, no estoy cansado!

Recientemente, en el coloquio de una conferencia que titulaba "*Cuando vivir significa No amargarse la vida*", uno de los asistentes expresó una de las técnicas que utilizaba contra el estrés y el cansancio. Consistía en decirse una y otra vez: "*No estoy cansado, no estoy cansado*".

Le hice tres observaciones a su relato.

La primera: en efecto, cuando uno está cansado, decírselo una y otra vez no hace sino añadir más cansancio al que ya se tiene.

La segunda: Es conveniente utilizar expresiones de tipo afirmativo ya que el cerebro no procesa la negación sino como una apertura o intensificación de la expectación. Si te digo: "No te imagines un elefante rosa sobrevolando el cielo", muy probablemente lo estés viendo en tu pantalla mental. Decirle a un niño "no abras este cajón" no hace sino despertarle aún más su curiosidad y estará pensando continuamente en él hasta que llegue a abrirlo y ver lo que contiene. Es preferible, por tanto, decir "estoy tranquilo y descansado" a "no estoy cansado".

En la tercera le advertía de los peligros de usar inadecuadamente esto conocido como "pensamiento positivo". Decirse "no estoy cansado" no merma el cansancio sino que lo oculta, lo enmascara, lo disimula o lo niega. Este tipo de pensamientos y afirmaciones, supuestamente positivas y benéficas, no hacen sino conformar una "*superestructura mental*" que envuelve y cubre el verdadero estado corporal y personal. Diciéndose una y otra vez "no estoy cansado, no estoy cansado" se le hacía imposible escuchar su cuerpo, percibir los latidos de su corazón... impedía así el *darse cuenta de su real cansancio*. De este modo, nada le invitaba a frenar su ritmo convulsivo de vida, nada obstaculizaba la frenética conducción de su vivir cotidiano.

Indagando algo más sobre su vida, supe que había sufrido una serie de accidentes bastante serios que, finalmente, le habían obligado a una jubilación anticipada y forzosa. Tal vez, si hubiese estado atento y a la escucha de lo que su cuerpo le devolvía, si hubiese reconocido que estaba cansado y que, por tanto, lo que necesitaba era reposo y descanso, tal vez no habría necesitado de paradas tan bruscas y dolorosas.

La Vida es así de implacable: si no nos damos por enterados con sus susurros nos gritará con la tremenda fuerza que tiene un accidente o una enfermedad.

No te digas ninguna frase, ningún pensamiento. Quédate quieto y en silencio. Y escucha. Y si te sientes cansado... simplemente descansa... descansa...

Te parecerás entonces a Aquél que en el séptimo día de la creación también descansó.

43

El descanso siempre tiene lugar dentro

Habitualmente viajamos lejos para llegar a un lugar de descanso. Paradójicamente, en muchas ocasiones, buscando espacios para el descanso nos cansamos y no pocas veces no arribamos sino a espacios de bullicio, aglomeración, agitación y de una continua y permanente sobreestimulación, lugares en los que no vivimos sino "más de lo mismo" que hemos dejado atrás.

Olvidamos que *el descanso es el viaje*, el itinerario, el recorrido que hay que realizar para llegar a ese lugar misterioso de nuestro interior donde realmente reposamos y en el que nos reconstruimos, nos regeneramos y recomponemos a través de *un "no hacer" que nos rehace*.

Si durante muchos meses nos hemos agobiado en tareas rutinarias, descansemos ahora de ellas con una renovada creatividad: lecturas nuevas, relecturas o incluso descanso de toda lectura, conversaciones diferentes, otra distribución de las horas del día, otras calles para recorrer el mismo camino...

Lancémonos a explorar nuevos paisajes, o los mismos, pero con una mirada diferente.

El descanso es un decidirnos a acampar en la cima de una inactividad tremendamente fructífera, dar largos paseos por las orillas de nuestro propio mar emocional y recorrer las playas que conforman nuestros encuentros y relaciones con los otros.

Las vacaciones nos dan la posibilidad de "romper" con nuestras rutinas y pueden devolvernos transformados al reinicio de un nuevo período de actividad, pero con una condición: *haber descansado en ellas*. Si esta condición no se cumple tendremos, una vez finalizadas las vacaciones, que *descansar de ellas*.

Desgraciadamente, no es nada extraño ni infrecuente regresar más cansados de las vacaciones. Esto sucede cuando nos engañan haciéndonos creer que para descansar basta con *alejarse* de los lugares habituales de todos los días y *viajar* lejos. Descansar es más bien un *acercarse* al propio adentro, a ese espacio tan poco frecuentado en nuestro ajetreo diario. Descansar es más bien un *estar* cerca, aquí, en nuestro corazón.

Otras veces nos engañamos pensando que descansar es *cambiar de actividad*, olvidando que el descanso es *el cese de toda actividad* que no sea renovarnos y reconstruirnos por dentro.

Más grave aún es cuando se profana el descanso, cuando se le despoja de su sentido espiritual y es entonces cuando quedamos como meros despojos a expensas de los vaivenes de unas demandas externas cada vez más exigentes, continuas y demoledoras.

El descanso vacacional del verano me invita a madurar como fruto para que luego, durante todo el resto del año, pueda seguir alimentándome con mi propio jugo.

44

El mundo de las paradojas

Paradoja viene a significar etimológicamente "*contrario a la opinión común*".

La paradoja contradice el "sentido común", cuestiona o pone patas arriba lo que se considera como cierto y nos sitúa ante lo incompleto, lo ambiguo e incluso ante lo contradictorio.

No puede acogerse favorablemente una paradoja si no es con una fuerte dosis de coraje y valentía para desafiar y violentar lo establecido, lo aceptado porque sí y lo asumido sin el más mínimo cuestionamiento.

La paradoja cumple la importantísima función de suspender nuestro pensamiento, dinamitando los límites de nuestra lógica habitual y abriendo ante nosotros un vacío, un abismo que nos deja asombrados, sin respuestas y presos de la perplejidad.

La paradoja del hotel infinito: *un hotel de infinitas habitaciones siempre puede aceptar más huéspedes, incluso si está completamente lleno.*

También hay paradojas en torno a la libertad: *"te ordeno que seas libre"* o esta otra de *"prohibido prohibir"*.

Otras están además preñadas de belleza: *"¿por qué, si hay infinitas estrellas, el cielo es negro?"*

La cuestión no creo que sea eliminar lo paradójico sino abordarlo de tal manera que suponga un estímulo para un pensamiento más abierto y flexible y para una acción más constructiva y creadora.

De hecho, los grandes maestros constantemente desinstalaban a sus discípulos dejándolos solos ante una paradoja: *"quien quiera ganar su vida ha de perderla"* y *"quien quiera ser el más grande ha de hacerse el más pequeño"*. Les incitaban, de esta manera, a captar la complementariedad profunda que subyace bajo los "aparentes" antagonismos, contradicciones, oposiciones y alternativas.

Una paradoja es mucho más que una afirmación encerrada entre dos signos de interrogación y que espera una respuesta. Es más bien una pregunta que no se responde, con la que se convive y con la que se trabaja. Una paradoja no es un interrogante que aguarda ansiosamente la contestación adecuada sino una pregunta que se abre y nos abre, dirigiéndonos hacia algo que no se clausura.

Como afirmaba Heidegeer, *"la respuesta es la desgracia de la pregunta"*.

45

Las paradojas del mundo

Hemos hecho del mundo una inmensa paradoja que da vueltas sobre sí misma mientras se mueve por el universo.

- Un 15% de la población del mundo posee el 79% de la riqueza mientras que el 85% sólo accede a un 21%.
- Escolarizar a todos los niños del mundo que carecen de educación primaria costaría unos 6000 millones de dólares al año. Sólo en Estados Unidos, se gastan cada año 8000 millones de dólares en cosméticos.
- El coste para dar salud básica y nutrición a todos los habitantes del mundo que carecen de ella es de unos 13.000 millones de dólares. Sólo en Estados Unidos se gastan 17.000 millones de dólares en comida para animales domésticos.
- El coste total de la erradicación de la pobreza más severa es de unos 80.000 millones de dólares. Esta cantidad corresponde al 0,32% del PIB mundial (de lo que se produce en el mundo), a un 10% del gasto militar mundial (que en 1995 fue de 800.000 millones). Los 80.000

millones necesarios podrían obtenerse, y aún les sobraría, del patrimonio neto de las 7 personas más ricas del mundo o, si se quiere, con sólo el 2% del patrimonio de las 225 personas más ricas del mundo.

- Ayudar de una manera eficaz a los 20 países más pobres supondría 5.500 millones de dólares, el mismo dinero que ha costado construir EuroDisney.
- Un obrero de la marca Nike tendría que trabajar en Indonesia cien mil años para ganar lo mismo que un ejecutivo de la misma empresa en Estados Unidos.
- Hay en el mundo tantos hambrientos como obesos. Los hambrientos comen basura de los vertederos, los obesos comen basura muy bien presentada en McDonald´s.

Donde más "progresa el progreso" más trabaja la gente. La tecnología y la maquinaria no han reducido el tiempo de trabajo sino que lo han aumentado y, sobre todo, lo han acelerado. Ahora estamos siempre corriendo para no llegar a ningún sitio. La anormalidad se está consagrando como norma, de tal manera que la persona normal en un mundo de anormales es vista como anormal. Y mientras tanto, Oriente, con toda su carga de espiritualidad se muere de hambre, y Occidente, a pesar de todo su progreso y tecnología, se muere de pena.

46

Palabras como flores

En la primavera los campos aparecen inundados de flores. Yo quiero cubrir los campos de la conciencia y decorar los paisajes del corazón humano con la flor de la palabra.

Cada frase, en su enunciado, no es sino la primicia, el anuncio de un próximo fruto.

La energía de una palabra hermosa fecunda el alma de quien la lee, la saborea y se deja impregnar y transformar por ella.

El esplendor de la flor es fugaz, como breve es el resplandor que provoca en los ojos de quien lee una frase provocativa, impactante, inesperada o poética que luego, con menor aparatosidad y majestuosidad, dará su fruto.

La belleza sonora del azahar da paso a la riqueza silenciosa de un fruto sabroso que no sólo alimenta, también cura.

Las palabras que siguen han sido entrelazadas y mezcladas como ramilletes que ahora coloco ante tus ojos. Es mi pequeño regalo de primavera: un jarrón repleto de palabras como flores para decorar y embellecer cualquiera de los rincones del corazón de tu casa.

El camino del descubrimiento no consiste
en encontrar nuevos paisajes,
sino en tener una nueva mirada.

El paisaje ya estaba,
aun antes de que yo descorriera las cortinas.

Las flores evidencian
que lo eterno
es la fugacidad que permanece.

Detente y contempla
la humilde grandiosidad de la flor marchita.

Las flores del arcén no dejan de saludarte
y tú ni siquiera las miras
en señal de agradecimiento.

El trigo no madura antes
a pesar del hambre de los seres humanos.

Cuando el viento dobla el tallo
las raíces recomponen su figura.

Ni todas las ramas, ni todas las hojas
bailan igual al son del mismo aire.

A veces, la tierra reseca no pide agua
sino un poco de sombra.

Las nubes no son sino la cristalización
del deseo del agua
de ver el mundo desde arriba.

El monte es la expresión de un valle
sobrecogido por su propia belleza.

Todo campo de trigo es un mar
llamado a calmar la sed de los hambrientos.

La línea del horizonte nunca señala el fin del paisaje
sino el anuncio de nuevas sendas.

47

El perfume de las palabras

Inhala bien el perfume de cada frase y luego, casi sin darte cuenta, irás exhalando pequeños efluvios de la fragancia que las palabras contienen.

Acude a cada una de ellas como la abeja a la flor, para succionar su néctar, alimentarte con él y, así, poder dar luego tu propio fruto.

Nuestro destino no es nunca un lugar,
sino una nueva forma de percibir las cosas.

La risa es la luz que ilumina las oscuridades
del rostro humano.

No hay ascensor para la felicidad,
has de llegar subiendo las escaleras.

La Conciencia es la Presencia de lo Divino
en el Ser Humano.

Sólo la paciencia acorta las largas distancias.
La impaciencia siempre alarga los retrasos.

Caminar es pasear el alma por el cuerpo del mundo.

Cada día me entrego a la perfección
con la tranquilidad que da saber
que para ello tengo toda la eternidad... y tres años más.

El camino sin piedras
gana en rapidez lo que pierde en belleza.

Quisiera aprender de esas flores
que hacen del hedor del estiércol
la fragancia de su propio aliento.

A veces el sufrimiento es como estiércol
que puede hacer crecer flores de inusitada belleza.

Todas las lágrimas del hombre
salen por el mismo lugar
pero no provienen del mismo sitio.

La melancolía es un hundirse
en el pantano de las lágrimas
que tienen su manantial en la sequedad del alma.

La felicidad es tan costosa
por ser absolutamente gratuita.

Para que la vela alumbre
hay que encenderla primero.

48

Reflexiones ante la caja del supermercado

¡Qué mundo tan curioso el que se mueve contemplando la línea del horizonte que marcan las cajas registradoras de un gran supermercado! Hasta llegar allí, deambulando por pasillos y estanterías, el reloj no cuenta. No hay prisa ni ansiedad mientras las manos sigan arrojando productos a un carro que puede terminar pareciendo un pozo sin fondo.

El gesto de comprar no estresa ni angustia, por el contrario, satisface y colma. En cierta forma nos parece haber vuelto al Edén: todo está puesto allí para nosotros y listo para servirse, basta con extender la mano y cogerlo. Comprar en un supermercado puede llegar a vivirse, inconscientemente, como un gesto religioso y sagrado.

Compro, luego existo.

Pero todo el éxtasis de la compra, toda la visión paradisíaca se rompe nada más comienza uno a dirigirse hacia las cajas de pago.

El reloj comienza a apretar en la muñeca, aunque las correas nos estén anchas, en cuanto comprobamos que cien-

tos de "Adanes" y "Evas" ya se nos adelantaron. Con el carro hasta las trancas, haces una parada para ver a cuál de ellas te diriges. Dudas unos segundos. El retraso en la decisión ya ha supuesto un ligero incremento en las filas humanas y de carros. Por fin avanzas hacia la caja número 13. Unos metros antes de llegar, un carro furtivo, que aparece de pronto por el pasillo frontal que da a esa caja, se te adelanta. Te resignas, y empiezas a comprobar con qué rapidez avanzan los situados en las cajas 12 y 14. ¡Tenía que ser la número 13! Aunque uno no sea supersticioso el resto del año, en esos momentos, por si acaso, en un arrebato de sentido común, decides pasarte a la número 12.

Tan pronto como cambias de fila, la que acabas de dejar comienza a avanzar mucho más rápidamente. Y empiezas a tomar conciencia de la prisa que tienes y de la cantidad de cosas que tienes que hacer. Sólo te sirve de consuelo ver cómo en la "caja rápida", ésa que sólo atiende con menos de diez artículos, está la cajera más lenta.

Dudas de nuevo. La cola de la caja número 10 es corta, pero seguro que antes de llegar ya habrá crecido y se habrá hecho larga. Notas una onda de excitación en todo tu cuerpo al ver que van a abrir la caja número 11; pronto se torna en indignación y rabia cuando, sin darte tiempo a reaccionar, los que estaban detrás de ti se acaban de colocar los primeros en la caja recién abierta.

Respiras, y vuelves a respirar. Miras el reloj tres veces en dos minutos. ¡Cómo corre! Por fin te acercas, sólo tienes ya delante a una pareja que está volcando sobre la cinta

transportadora la bolsa gigante de papel higiénico. En ese momento uno de ellos vuelve a las estanterías por varias cosas que habían olvidado.

Entregado, rendido... comprendes, finalmente, una gran verdad: ¡con qué rapidez puede pasar uno del cielo al infierno!

49

La jirafa tiene ideas muy elevadas

Siempre me resultó sugerente esta frase, título de un libro de José Mª Cabodevilla que leí hace casi veinte años. Recuerdo que en la portada se veía una jirafa, muy pensativa, montada en una silla que, a su vez, estaba colocada sobre una mesa. No se trataba de un chiste contra las jirafas sino más bien de una fina ironía sobre las "ideas": a fuerza de estirar el cuello durante milenios, llegó la jirafa a poder alimentarse de las hojas de los árboles.

De manera similar nuestra cabeza se nos ha subido, o todo se nos ha subido a la cabeza, de modo que frecuentemente nos alimentamos de abstracciones, ideas y pensamientos.

Nos creemos personas de más altura cuanto más altas resultan nuestras ideas, cuanto más elevadas suenan nuestras palabras o cuanto más alcance tiene lo que hacemos.

Con el humor no se menosprecia nada sino que se "justiprecia" todo. El sentido del humor restablece, no pocas veces, el sentido justo de las cosas.

"No se puede escribir correctamente sobre el vino cuando se está borracho".

"¿Qué es una bandera? Una pieza de tela de dos metros por uno veinte".

"¿Qué es el honor? Una palabra de dos sílabas".

"El pico más alto de los Andes es el Aconcagua, salvo cuando un cóndor se posa en la cumbre, en este caso el pico más alto es el del cóndor".

Tomás Moro rezaba así: *"No permitas, Señor, que me preocupe demasiado de mí mismo ni que me conceda una importancia indebida; Dios mío dame sentido del humor".*

Ya lo decía Oscar Wilde, "*la vida es demasiado importante para tomársela en serio*".

El humor y la risa nos hacen ver las cosas desde otra perspectiva, eliminan el grado de angustia y depresión, aumentan el ánimo, nos hacen más creativos y nos permiten comunicarnos mejor.

Es curioso el dato estadístico de que los niños ríen unas 400 veces al día y los adultos sólo de 20 a 30 veces. Conclusión: tenemos que volver a ser como niños...

Y no nos vendría mal recordar de vez en cuando que Dios es Amor... Dios es Humor.

50

La vid del Silencio

El Silencio es la vid y nosotros los sarmientos. Quien cultiva el Silencio da fruto abundante y de él extrae un vino exquisito con el que se emborracha de gozo.

Sin Silencio no podemos hacer ni decir nada, nada que sea sabroso, nutritivo o hermoso. Sin Silencio las acciones devienen en puro activismo, frenesí del movimiento y meros espasmos de una actividad que se agota en sí misma y desfonda a quien se deja seducir y engañar por ella. Sin Silencio las palabras no colman a quien las escucha y dejan vacío a quien las dice. Las acciones y las palabras que no brotan del Silencio surgen sin vibración ni fuerza y se desvanecen tan pronto como son ejecutadas o pronunciadas.

El Silencio dota de peso, densidad, consistencia y belleza cada gesto.

Sin el Silencio no podemos hacer nada, nada que merezca la pena.

En la "nada" del Silencio se gesta toda acción verdadera; su vacío es el vientre de su fecundidad. No podemos cantar con la boca llena ni actuar convenientemente sin un mínimo de quietud interna.

El ego y todo el sistema social montado desde él y para él son alérgicos al Silencio. El Silencio desactiva el ego y desmorona los cimientos de las estructuras que le sirven de refugio y manifestación.

La cuestión es así de simple: si permanezco en el Silencio, el Silencio permanecerá en mí. Porque reconozco y asumo que muchas cosas me afectan, me condicionan y contaminan es por lo que estoy invitado y convocado a "volver" al Silencio, a esa parte de mí que permanece incondicionada y sin contaminar.

Así de sencillo, y por eso mismo tan difícil: volver al Silencio, a la meditación silenciosa *siempre que sea posible y hacer lo posible para que sea posible.* Y hacerlo *no sólo en nuestro tiempo libre* sino también, y sobre todo, *liberando tiempo* para regresar a nuestro corazón.

El Silencio es la oración por excelencia: sin palabras, sin plegarias, sin metodologías, sin músicas de fondo, sin inciensos y sin velas. Porque el Silencio es la luz, la fragancia y la música que realmente necesito y que recibo gratuitamente de Aquél que me ama.

Cuando me quedo quieto y en silencio siento que *"todo me sobra y nada me falta"* por la sencilla razón de que *"me tengo a mí mismo"* y advierto la Presencia de quien está ahí conmigo, junto a mí, dentro de mí... también envuelto en su Propio Silencio.

51

Otoño: invitación al desprendimiento

Decía Leo Buscaglia que *"debemos aprender a desprendernos de las cosas con la misma facilidad con la que las tomamos o nos encontraremos con las manos llenas y la mente vacía"*.

Cada año, al empezar el otoño, inicio, una vez más, la *danza del desprendimiento*, una coreografía que interpreto sobre todo en el escenario de mi despacho y en un garaje donde no guardo el coche sino una infinidad de cajas y carpetas.

Siento que siempre voy *contracorriente*: la publicidad lleva todo el mes de septiembre incitándome al coleccionismo más variado e inimaginable y yo no hago otra cosa que soltar, descargarme y desprenderme de papeles, músicas, recuerdos, objetos...

Cada año me desprendo de más cosas; este año he soltado algunas que resistieron al ímpetu con el que soplaron mis vientos de desapego y descarga en el otoño anterior. Como en el resto del planeta, soplan dentro de mí huracanes de una gran fuerza dispuestos a llevarse consigo lo que ya no me sirve, no me es útil o incluso me estorba y dificulta.

Todo peso o carga que no facilita es un estorbo; todo lo que ocupa un espacio está impidiendo que "algo nuevo" pueda ocupar dignamente su lugar.

Sé que cajones, estanterías, muebles o estancias repletos de cosas amontonadas, en exceso y en desorden y no son mero decorado sino que constituyen realidades energéticas que afectan a mi propio sistema de energía: mi mente, mi emoción, mi actividad... todo ello también se sobrecarga, se desordena y se satura.

Lo he repetido muchas veces: la saturación es enemiga de la plenitud. Tener no implica ser.

Los árboles pronto nos lo recordarán de nuevo: es preciso el gesto supremo del desprendimiento, un retorno a la austeridad en la que, soltadas las hojas de las ramas y vaciados los espacios de nuestro interior y de nuestro entorno, nos quedamos con lo esencial, con lo imprescindible. Este desprendimiento de ahora es el prerrequisito necesario para acceder en el invierno a lo profundo, a lo verdadero y necesario; es la condición ineludible para acceder a las raíces más hondas o posibilitar nuevas semillas.

Sintoniza con la energía y espiritualidad de la estación otoñal; para ello sopla sobre las vivencias pasadas que todavía te amarran y te impiden volar hacia nuevos cielos. Sopla también con fuerza y determinación sobre las cosas presentes aún y que ya han dejado de ser regalos para convertirse en ataduras. Sopla, sopla... suelta... despréndete... y verás como, al igual que en el gesto sagrado de respirar, muy pronto una brisa de aire fresco entrará de nuevo y lo renovará todo.

52

El puzzle de lo humano

En cierta ocasión me vino una imagen que me provocó un especial impacto interno: había sido consciente de un paso más en mi evolución personal, había accedido a un conocimiento que iluminaba la comprensión y el reconocimiento de mí mismo. Era como si hubiese colocado la última pieza de un complejísimo puzzle y de pronto accediera a la imagen total del mismo. Esa imagen no era otra que mi propio rostro, pero una décima de segundo después la imagen se desmoronó en otros mil pedazos. Había que volver a empezar de nuevo. Pero lo sorprendente y maravilloso era que cada vez que volvía a completarlo el rostro que aparecía se mostraba con más claridad, nitidez y profundidad. Cada nuevo puzzle que completaba ofrecía una imagen más precisa y preciosa de mí mismo, pero apenas formada se deshacía y me invitaba a comenzar de nuevo.

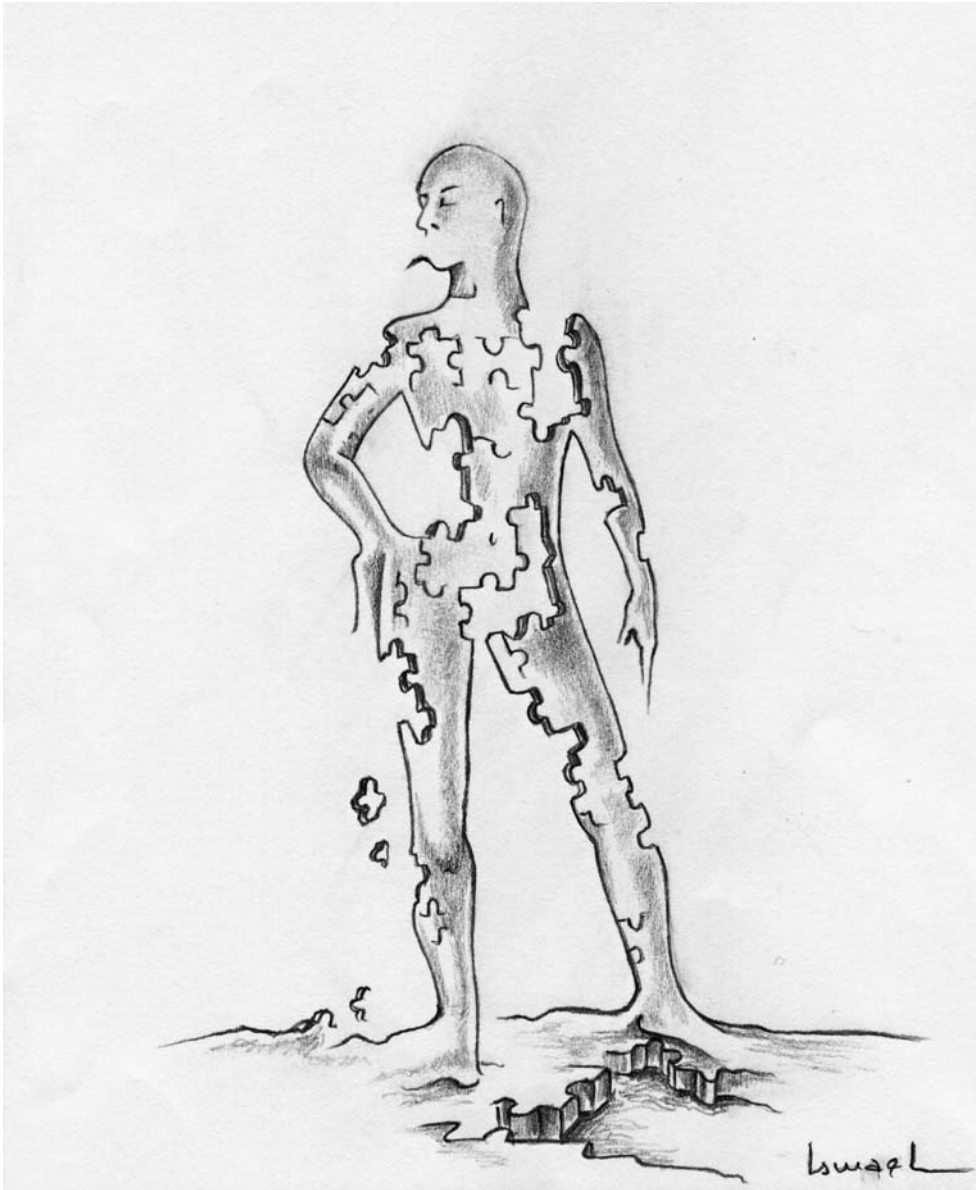
Somos como un inmenso rompecabezas. En un rompecabezas, para que cada pieza encaje ha de mantenerse fiel a sí misma, en su coherencia y estructura.

Ahora bien, sin diversidad de piezas no hay puzzle. Cada pieza ha de ser diversa para que haya puzzle y ha de ser reconocida como legítima y necesaria.

Cuando acepto mi forma y reconozco mi lugar en el rompecabezas comienza a serme favorable lo que me pasa.

Me viene al recuerdo aquel relato de Ortega y Gasset en el que nos cuenta cómo un padre viajaba con su hijo en el tren y éste no le dejaba leer con sus continuas preguntas y demandas. Al padre se le ocurrió arrancar una página de la revista en la que estaba dibujado un mapa del mundo y recortarlo en varios trozos para que jugara a recomponerlo a modo de puzzle. Pero apenas transcurrido un minuto el niño toca el brazo del padre diciéndole que ya lo había hecho. El padre, sorprendido por la rapidez con la que había recompuesto el mapa, le preguntó cómo lo había logrado. El niño se limitó a decirle: "Es que por detrás había el dibujo de un hombre y no he tenido más que juntar sus partes".

En efecto, *"quien reconstruye a un hombre, reconstruye todo un mundo"*.



53

Los Koan

Los koan son como unas adivinanzas aparentemente absurdas y casi sin solución inmediata. Los koan normalmente van dirigidos a los discípulos para que mediten sobre ellos, a veces durante años.

"Golpeando las manos una contra otra se produce un sonido. Este es el sonido de las dos manos. ¿Cuál es el sonido de una sola mano?".

"*Se ha hecho crecer una oca en una botella y ahora ya es grande. ¿Cómo podemos sacarla de la botella sin romper la botella y sin hacer daño a la oca?*".

Seguro que nos hemos imaginado una botella con un cuello estrecho, y claro, ¡cómo va a salir la oca por ahí!, pero ¿porqué tiene que ser de cuello estrecho?

Un koan tiende a "romper" nuestra forma habitual de pensamiento, mas no para destruirla sino para elevarla y trascenderla.

Un koan, más allá de su absurdo aparente, pone alas a un pensar habitualmente "a ras de suelo", dualista, analítico, lógico y convergente.

"*Las patas del pato, aunque cortas, no pueden ser alargadas sin producir molestia al pato; Las piernas de la grulla, aunque largas, no pueden ser acortadas sin producir molestia a la grulla*".

El reconocimiento y aceptación de la altura de mis piernas podrán hacer de mi caminar un gesto gozoso y lleno de hermosura. En el reconocimiento y aceptación de mis límites está el inicio de una posibilidad... la posibilidad de, aun estando dentro de ellos, ir más allá de ellos.

"*Un fuerte viento voló la banderola del templo y dos monjes comenzaron a polemizar. Uno decía que era la banderola la que se movía, el otro que lo que se movía era el viento. Discutían sin arribar a la verdad y un tercer monje dijo: "¿puede un lego interrumpir vuestra vana discusión?". Ni el viento ni la banderola se están moviendo, son vuestras mentes las que se están moviendo"*.

Curiosamente es la quietud en nuestro pensamiento la que puede llevarlo hasta los confines de la sabiduría.

Una sabiduría que no es acumulación sino desapego, no es reflexión sino silencio. Nuestros pensamientos estarán entonces en nuestra mente como la luna en el agua del arroyo que ni se moja ni el agua la perturba.

54

El turismo del Silencio

Una de las perversiones de nuestro sistema social y cultural está siendo la confusión e indiferenciación entre turismo y descanso.

El turismo no es descanso sino actividad.

Una actividad, por cierto, necesaria y tremendamente positiva y reconfortante. Viajar es una gran oportunidad para abrirnos y conocer otras geografías y gastronomías, para crear una distancia saludable de nuestro mundo habitual y relativizar, de paso, nuestros modos y maneras de conducir la existencia, para darnos cuenta, reconocer y aceptar que hay otros paisajes, otras costumbres, otras fisonomías... y poder abrazar, más allá de todo eso, el corazón de una humanidad que se siente como "una".

Cada viaje nos educa en nuestra aceptación gozosa de la *unidad en la diversidad*.

Nuestra mirada se recrea, nuestro corazón se expande y nuestra alma se engrandece con cada viaje.

Hacer turismo implica desplazamientos, muchas veces largos y continuos. El turista se adentra, voluntaria y gozo-

samente, en una incesante actividad: quiere verlo todo, conocerlo todo. Se levanta temprano y se acuesta tarde. Como suelo decir con cierta ironía *"la vida del turista es muy dura"*.

No es raro volver de un viaje intenso más cansado de lo que uno se fue. La emoción de lo vivido se coloca en un primer plano y no deja ver ni sentir el cansancio de tanto movimiento, de tanta intensidad. Un cansancio que pronto cobrará su factura.

Descansar es otra cosa y, como dice el Eclesiastés, "*hay un tiempo para cada cosa*". Un tiempo para viajar y un tiempo para descansar. Actualmente el turismo ha sustituido al descanso en lugar de acompañarle y ha acabado usurpándole su propio espacio y tiempo.

El verdadero y mayor descanso es el descanso dentro de nosotros mismos, recorriendo silenciosamente todas las costas y litorales de nuestro espacio interno. A veces nos encontramos en ese turismo interior con costas rocosas, grandes desiertos, inundaciones emocionales, abismos insondables..., paisajes desagradables y entornos de dolor. Por eso este tipo de turismo interior no suele promoverse por las agencias.

Meditar en silencio es el gran viaje, la gran travesía que nos conduce al espacio profundo de nuestro Misterio en el que podemos descansar y recomponernos verdaderamente. Es como el vuelo de un águila que, sin apenas ruido, mira desde lo alto, con cierta distancia y perspectiva, todo lo que se agita y se mueve en la superficie, pero sin descender a ella. Un viaje del que uno trae como souvenir un corazón sereno y un rostro iluminado.

55

Doce maneras de tomar las uvas del año nuevo

1. Saborea cada uva y en ella la tierra que la alimentó y la luz del sol que la embelleció. Y entretanto pregúntate internamente: ¿dónde termina lo viejo y dónde empieza lo nuevo en mi vida?
2. Respira, guarda silencio y sueña por el espacio y tiempo que hay entre una uva y la siguiente.
3. Mastica dejando que tu boca dibuje una sonrisa.
4. Come despacio, abre los brazos y nútrete con el licor de la belleza y de la justicia.
5. Intercambia una de tus uvas con la de alguien muy querido.
6. La uva número seis cómela de manera majestuosa, sentado o de pie, pero siempre erguido sobre tu propio centro y eje. Cómela con una conciencia reafirmada de tu singularidad y dignidad.
7. Deja que el líquido de esta uva gotee por tu cara, se derrame de tu boca y pueda iluminar tu rostro con el licor de la alegría.

8. Degusta y baila al mismo tiempo: que tu comer esta uva sea una auténtica danza sagrada.
9. Lanza esta uva al aire y procura que caiga en tu boca y no en el suelo... lánzate a la aventura de lo inesperado, de lo que tal vez no se consiga, pero que puede sacarnos de la rutina y hacernos despertar de la inconsciencia.
10. Ayuna de esta uva, devuélvela a la tierra, siéntete solidario con los que no tienen ni siquiera una pequeña uva que llevarse a la boca y paladea una vida sin excesos, pero plena.
11. Come abierto a sentirte en comunión con todas las personas que han realizado este rito antes que tú y con todas las esperanzas que condensaron en una uva. Deja que este pequeño fruto de la vid recorra las venas de tu solidaridad uniendo tus latidos a los de todos los corazones humanos.
12. Abandónate a la sabiduría de tu cuerpo, de tu corazón... y déjate instruir por ellos acerca de cómo comerte la última uva. Come y escucha, escucha... porque esta uva puede susurrarte un mensaje decisivo para el nuevo año que comienza.

Doce campanadas... doce uvas... doce latidos de un corazón enamorado de la vida y del mundo.

56

La Profundidad

La profundidad es un anhelo de todo ser humano: deseamos, buscamos, nos atraen y necesitamos palabras profundas, relaciones profundas, sentimientos profundos, ideas profundas...

Y también un descanso profundo.

El invierno es siempre una invitación a permanecer, como la semilla, reposando en lo más profundo, recargándonos de la energía de altísima vibración que proporcionan la quietud y el silencio.

La Profundidad no es algo que "se hace", "se construye", "se consigue" o "se logra".

La Profundidad "se halla", "se encuentra", es un "acontecimiento", algo que sucede, una "revelación".

La persona "no tiene" profundidad sino que "es" Profundidad.

Cuando vivimos desde esa Profundidad, con la energía que de ella extraemos, todo se torna Profundo, Misterioso y Sagrado en la "superficie" en la que nos movemos a diario.

Somos Profundidad y, por esto mismo, "podemos profundizar"... pero también "tornarnos superficiales".

Descansar en la Profundidad que es el Silencio nos provee de una nueva calidad de presencia al movernos en la superficie de lo que nos acontece cotidianamente.

Descansar en el Silencio es el mejor antídoto para impedir que "la superficie" devenga, se empobrezca y banalice, como mera "superficialidad".

"Descanser" es un "descanso" vivido como "descenso"; un abismamiento en el propio silencio interior en el que todo se va resituando, recolocando, purificando, sanando y transformando.

Las "grandes superficies" se han convertido en los modernos templos donde se rinde culto a la religión del ocio y del entretenimiento y en cuyos altares y escaparates se suceden plegarias y ofrendas al dios consumo.

Las "grandes superficies" pueden configurarse precisamente como campos de cultivo de una "grande" superficialidad.

La Profundidad que somos no necesita más espacio que el de un corazón abierto y no precisa más sonidos que el propio silencio. No se consigue adquiriendo, comprando ni acumulando, sino a base de despojo, sencillez y simplicidad.

57

Enamorados del Amor

El amor es como la paleta, los colores, el pincel y el lienzo con los que Dios puede dibujar su más perfecto autorretrato.

El amor es un instinto incontrolable del Espíritu.

El amor nunca ciega sino que despierta y nos vuelve lúcidos y lúdicos. Nos abre a la conciencia y nos devuelve a la alegría.

Uno es realmente libre cuando acaba finalmente atrapado en el amor.

El amor nunca se fuerza ni se pretende, simplemente sucede y brota, como todas las primaveras juntas, sin esfuerzo ni voluntad.

Cuando se ama, basta con un simple estar que se despliega siguiendo su propio anhelo.

En el amor, el deseo es un mero componente y no su motivo; la pasión es su fruto pero no su semilla. En el amor la satisfacción no se busca, viene a modo de regalo.

El amor es el arco que lanza a los amantes al centro de la diana de su propia evolución espiritual y da las alas con las que poder sobrevolar las colinas y valles del alma.

El amor, cuando se cruza en nuestra vidas, borda los corazones en un mismo pespunte.

58

Las caricias

Las caricias son las palabras que el corazón susurra en el oído inmenso de la piel.

Constituyen la esencia de un lenguaje secreto, sagrado y tremendamente poderoso por su capacidad de conmover al otro.

Las caricias no son sólo tacto sino el modo de besar de la piel.

Cada caricia puede ser un abrazo en el que me doy por entero o un abismo en el que me pierdo con un movimiento mecánico y sin vibración.

En la caricia me hago presente, me muestro y me ofrezco. Pero no siempre. A veces delata mi ausencia.

La caricia es silenciosa y, al mismo tiempo, es una palabra que grita la autenticidad que en ese momento me habita.

La caricia es una manera de modelar el estado interno a través del movimiento exteriorizado sobre la silueta de cualquier cuerpo.

Mis caricias me expresan, pero también me recrean. En ellas me doy y, al mismo tiempo, me recibo desde la devolución que el otro me hace.

La caricia es siempre un puente que me acerca y me une a la orilla de otra piel, de otro cuerpo, de otro ser. Atravesarlo es arriesgarse a la aventura del otro y, sobre todo, atreverse a reconocer las pulsiones, deseos, ansiedades, expectativas e inquietudes que generan y sostienen el movimiento.

En estos días estoy tomando conciencia de que acaricio poco y no siempre desde lo más hondo de mí mismo. Todo el cuerpo puede y quiere acariciar y ser acariciado. Todos los cuerpos necesitan y desean acariciar y ser acariciados desde la luz y la transparencia de una energía que sea pura donación, simple amor.

Cuando todo yo me hago presente en cada mínimo desplazamiento o contacto, entonces y sólo entonces mi caricia se convierte en presente, es decir, en regalo.

Ahora que el tiempo nos invita a desvestirnos, a aligerarnos de ropa, podemos sembrar el propio cuerpo y los cuerpos ajenos de caricias. La primavera y el verano son una incitación a prodigarnos en las caricias.

Todo está ahí delante de nosotros, no como simple volumen sino como presencia, como misterio insondable que emerge y reclama nuestro tacto. El mismo tacto con el que la luna peina las corrientes de agua en el río por la noche o el rocío lagrimea en los pétalos de la mañana.

59

Leer más allá del error

Hace tiempo llegó a mis ojos un texto ciertamente curioso:

Sgeun un etsduio de una uivenrsdiad ignlsea, no ipmotra el odren en el que las ltears etsan ersciats, la uicna csoa iporntnate es que la pmrirea y la utlima ltera esten ecsritas en la psiocion cocrrtea. El rsteo peuden estar ttaolmntee mal y aun pordas lerelo sin pobrleams. Etso es pquore no lemeos cada ltera por si msima preo la paalbra es un tdoo. Pesornamelnte me preace icrneilbe...

No importa el orden en el que escribimos nuestros gestos vitales, lo más importante es que nuestro primer paso y el último hayan sido grabados con los pies de la adecuación.

Podemos leer y comprender el mensaje certero que contienen los textos escritos incorrectamente, como también podemos leer y comprender la verdad misteriosa que se esconde tras los continuos errores humanos.

Lo más increíble es seguir creyendo en una humanidad que descoloca una y otra vez las letras del alfabeto divino que le han sido dadas para componer textos de vida cargados de belleza.

Saber leer más allá de lo que a primera vista aparece es saber escuchar más allá de lo primero que nos llega del otro, saber reconocer a las personas más allá de lo que aparentemente muestran.

Captar y comprender más allá del error no es sólo un signo de habilidad perceptiva e inteligencia es, sobre todo, expresión de una sabiduría que brota del corazón.

60

El domingo, día del Señor "Mercado"

Todas las grandes tradiciones religiosas o espirituales tienen un día sagrado, uno de cuyos rasgos esenciales es ser un día de descanso; un descanso que es mucho más que un simple "no tener que trabajar". Y es que el descanso es un gesto sagrado, religioso, con un hondo sentido espiritual.

Domingo significa, siguiendo su etimología u origen latino, "día del señor" ("dominus" = señor).

El domingo es, por tanto, la invitación a adentrarnos en los "*dominios*" del descanso.

Descansando evitamos malinterpretar nuestro lugar y papel en el mundo, comprendiendo y asumiendo el sentido profundo de la Creación.

Somos "divinos", pero no somos "dioses"; habitamos en el mundo, pero no somos sus dueños.

La sociedad de consumo, sin embargo, ha terminado por convertir el domingo en el día del señor "mercado". Si antes las familias aprovechaban este día para reunirse e ir al campo, ahora se juntan para ir al "Alcampo".

El domingo, en su sentido y alcance espiritual, es el día para cesar en el hacer y entregarnos al "rehacernos", la oportunidad para dejar de "producir" y comenzar a "celebrar" y gozar de la vida y del mundo. Pero en lugar de aprovechar este día para "ir al adentro profundo" nos dirigimos a las "grandes superficies". En ellas, los fieles devotos del consumo se consumen consumiendo. En ellas, a modo de modernas catedrales paganas, se nos convoca a la liturgia de los excesos y desenfrenos y en sus altares no se realizan "ofrendas" sino "compras y ventas".

En los grandes templos del comercio no hay nada gratuito y todo está concebido y diseñado para seducir, hipnotizar y adormecer las conciencias. En ellos no hay comunidad sino aglomeración, no hay silencio sino ruido, no hay descanso sino distracción, no hay encuentro sino reunión de soledades.

El domingo es la ocasión privilegiada para rendir culto al Misterio que nos habita en lo Profundo y gozar de las cosas sencillas, de los encuentros gratuitos o del contacto saludable con la naturaleza, sin olvidar que el Paraíso, la Eternidad o la Felicidad no son sino un domingo en el que nunca anochece.

61

La sonrisa de los maestros

La sonrisa de un niño que es feliz en la escuela no tiene precio.

La sonrisa de un maestro que es feliz en la escuela... eso, tampoco tiene precio.

(Del libro *Educar con Co-razón*, Desclée. 2005)

La sonrisa tendría que ser considerada un elemento típicamente escolar, como lo son los libros, los cuadernos, los lapiceros o las pizarras. Hoy, quizá más que nunca, es preciso devolver la sonrisa a los rostros de los niños y niñas y al semblante de sus maestros y maestras.

La presencia o no de sonrisas es uno de los más fieles y sensibles *barómetros* para medir el nivel de presión (u opresión) en la atmósfera de una clase.

La sonrisa es un *termómetro* preciso que refleja la calidez o frialdad del encuentro humano en el que se sostiene un determinado modo de intervención pedagógica. La sonrisa marca en las caras de alumnos y profesores, de padres e hijos, cuál es la *temperatura* con la que se cuece el proceso educativo.

Siempre he entendido, considerado y vivido mis clases como un campo de cultivo de sonrisas. El maestro no es sino *un sembrador de sonrisas*, un cultivador de alegrías. Por eso he procurado que lo primero que encontrasen los niños cada mañana, al comenzar una nueva jornada escolar, fuese mi sonrisa. Esta era, conscientemente, mi primera actividad o lección del día: la energía de la sonrisa, el regalo de la sonrisa, el arte de sonreir, pero sobre todo, el derecho a la sonrisa.

La sonrisa es también una energía que es preciso atenderla, enfocarla, activarla y cultivarla.

La sonrisa constituye un extraordinario alimento que ha de estar presente y ser servida en la mesa (pupitres) de cada día. Es una medicina que actúa de manera fulminante y eficaz, es la vitamina por excelencia para nuestro corazón.

La sonrisa nos alisa y allana el camino para llegar a los demás y nos abre sus puertas. Trazar una sonrisa en el momento del encuentro es como decir: ¡Aquí estoy! Quien devuelve la sonrisa no está sino respondiendo: "Pasa y entra". *La sonrisa pone la llave y abre la puerta.*

Yo regalaba a mis alumnos mi sonrisa y ellos me la devolvían multiplicada. Y fuimos puliéndolas, limpiándolas, distinguiéndolas de esas otras sonrisas moldeadas por la malicia, el sarcasmo, el cinismo, la mordacidad o la acritud.

Cuando un niño o una niña sonreía ante mi presencia sentía que con él o ella era toda la Creación, el Universo entero el que se regocijaba en su sonrisa.

Cada vez que sonreía a un niño le estaba diciendo: "*Me gusta estar aquí*".

Cada vez que un niño o niña sonreía estaban diciéndome: *"Soy feliz estando aquí y contigo"*.

Esta es una de las máximas felicidades de este trabajo: escuchar cómo cantan y cómo ríen los niños que se marchan y alejan tras haber pasado toda una mañana contigo.

62

"Muchos" "pocos"

Los organizadores de charlas, conferencias, cursos, reuniones o asambleas de carácter formativo o reivindicativo suelen estar en vilo ante la expectativa de cuántos serán los asistentes. Por lo general, salvo raras excepciones, suelen ser "pocos" quienes nutren con su presencia tal tipo de eventos.

El número sigue seduciéndonos en la aparatosidad de lo "numeroso", la cantidad nos embelesa y nos subyuga porque el éxito lo medimos por el "cuánto".

No nos engañemos, mejor aún, no nos dejemos engañar. En los gestos o acontecimientos realmente transformadores suele haber "pocos" y conviene que así sea.

Continuamente invito a tomar conciencia de que "*acto masivo*" es aquel protagonizado por una "*masa*" y la masa, en su "numerosidad", es más manipulable, menos consciente. Hay más "rebaño" que "grupo", más "inercia" que movimiento consciente, más "reacciones" automáticas que "respuestas" responsables.

El movimiento de transformación tiene como rasgo esencial su ser un movimiento sostenido en la "consciencia" y en la "conciencia". *A más masa, menos conciencia*.

El fútbol, por ejemplo, tiene un gran poder de convocatoria y un gran alcance de difusión; mueve a las masas en el oleaje de la distracción, el entretenimiento y la descarga de la propias pulsiones y pasiones. Pero no me cabe la menor duda de que, durante el tiempo que dura un partido, hay mucha más gente, repartida en pequeños grupos anónimos cuyo "juego" nunca trasciende a las portadas de los periódicos o telediarios.

Es verdad que somos "pocos" en determinados contextos de crecimiento y transformación, pero somos "muchos pocos".

"Pocos", pero *tremendamente significativos*, como la presencia y acción de la levadura.

Una gran bola en la atmósfera refleja y devuelve mucha menos luz hacia el cosmos que infinidad de pequeñas partículas. Mi corazón me dice que así es: la luz que se desprende de muchos pequeños grupos de personas, en una lenta, silenciosa y anónima labor de mejora del ser humano y del mundo, proyecta al universo mucha más luz y energía que los potentes focos que alumbran los grandes estadios y los aparatosos escenarios.

63

"Crecemos o menguamos, o por qué estamos siempre los mismos"

Recientemente asistía a un ciclo de conferencias sobre las dificultades para educar en el mundo de hoy. En todas ellas se oían comentarios iniciales del tipo "¡qué pena que asista tan poca gente!" seguidos de esta otra expresión sobre la que quiero detenerme en esta ocasión: "*siempre estamos los mismos y acude la gente a la que menos falta le hace*".

Los maestros constataban que allí estaban los padres y madres que mejor suelen situarse en la educación de sus hijos; los padres, a su vez, expresaban que siempre veían al mismo grupo de maestros en este tipo de actos, los maestros y maestras que tal vez menos lo necesitaban.

Es verdad que, según qué tipo de actos o actividades, se suele ver al mismo grupo de personas más o menos, sobre todo en aquel tipo de acontecimientos de carácter formativo o reivindicativo.

Pero si estamos siempre los mismos es porque nuestra asistencia y participación la seguimos sintiendo como necesaria. En la dinámica humana *somos como la luna: o crecemos o menguamos*.

Seguimos estando presentes porque sabemos que no podemos vivir de las rentas, que si uno se para, el mundo, la sociedad y la cultura siguen moviéndose y cambiando y que lo aprendido o adquirido años atrás ya no nos sirve, o tal vez sólo nos sirve parcialmente y ya no cubre las demandas nuevas que se nos plantean cada día.

Seguimos estando presentes porque queremos seguir siendo un "presente", un regalo para este mundo complejo y conflictivo.

Seguimos participando porque el encuentro humano sigue nutriéndonos, nos satisface y nos colma.

Seguimos asistiendo porque sabemos del alcance cósmico de las pequeñas y anónimas reuniones de personas que comparten sus mejores energías, proyectos y anhelos. Estamos los mismos porque nuestros corazones sienten un mismo latido que nos impulsa al encuentro reiterado, a volver a hablar y retomar, una y mil veces, las mismas cosas, las cuestiones que realmente nos importan e interesan.

Estamos los mismos simplemente porque *"estamos en lo mismo"*.

Estamos abiertos a seguir creciendo, a seguir aprendiendo de otros, a reconsiderar nuestros puntos de vista, a aunar dedicaciones y entrega, y a ir caminando de la mano en un mundo que avanza hacia un horizonte aún desconocido pero que ya palpita en nuestro interior.

Estamos los mismos sí, aquellos que buscamos y nos encontramos con otros para seguir "estando y siendo *nosotros mismos*".

64

"Caminar sobre las aguas"

Caminar es mucho más que un simple ir hacia algún lugar, que un mero dirigirse en pos de una meta o para arribar a un destino.

Caminar es *"desplazar el propio eje, el "sí mismo", nuestro misterio, para encontrarnos con los otros y con el mundo"*.

Caminar, por consiguiente, es una acción no tanto para *"llegar a..."* cuanto para *"estar en..."*: estar en uno mismo en cada paso que se da, porque cada paso que se da es una presencia que se otorga, que se entrega, que se muestra y que se desplaza en el paisaje hacia el encuentro y reconocimiento de otras presencias, de otros misterios.

Cuando vivo mi caminar como un "*llegar a...*", la pretensión y la ansiedad por la llegada guían y sostienen mis pasos. Pero si la ejecución y desarrollo de mi caminar los vivo como un "*estar en cada paso*", entonces habré convertido cada paso en *una estación de llegada*.

Si no estoy en cada paso mientras camino, luego no estaré en cada sorbo que bebo, en cada bocado que como, en cada respiración que realizo, en cada sonido que oigo ni en cada tarea que ejecuto.

Caminar no es un andar *sobre* las piernas sino un "*estar en ellas*".

No pocas veces, la prisa me exilia de mis pasos y mi caminar se convierte en una sucesión de espasmos, en un trote de impaciencias y en un desplazamiento de la inconsciencia con la que me muevo y actúo.

A veces siento un placer inmenso en este ir llevándome a mí mismo de un lugar a otro y degusto cada paso como quien está saboreando algo sublime.

Hace más de dos mil años que alguien "*caminó sobre las aguas*". No fue un truco de magia ni un gesto de acrobacia circense o malabarismo corporal sino un gesto de conciencia-energía.

Es preciso recuperar la conciencia profunda y sentida de que cada pequeño paso que doy es un milagro enorme. Caminar a paso lento y con pasos cortos... para llegar a tiempo y muy lejos. Llegamos lejos cuando llegamos *adentro*. Llegamos a tiempo y con tiempo cuando cada paso es un pisar tierra sagrada, es un recorrer un trocito de eternidad y es un atravesar algún recodo de este paraíso que es el mundo.

65

Lo "novedoso" y lo "nuevo"

Mirad que hago ***nuevas*** *todas las cosas (Ap 21,5).*

Durante la primavera "todo nace de nuevo". Es la ocasión idónea para estar atentos, una vez más, y no confundir lo *"novedoso"* con lo *"nuevo"*.

El texto del Apocalipsis no dice que "se hagan todas las cosas nuevas" sino "nuevas todas las cosas". Es el exilio en la superficialidad el que necesita y reclama de continuas novedades de temporada, de un cambio incesante en las formas, los diseños y las modas.

Cada primavera es una invitación a no esperar "novedades", a no dar nada por sabido, a entregarse, como si fuese la primera vez, a cada suceso y a cada acontecimiento, a cada acción, a cada reposo, a cada silencio.

Es cuestión de vivir hasta el fondo esta actitud, no tanto de esperar sorpresa alguna sino de *dejarse sorprender* a lo largo de cada jornada y llevar a nuestro sencillo y sagrado cotidiano de todos los días una mirada renovada y una escu-

cha inédita de los paisajes y de los sonidos que habitualmente nos envuelven.

No es preciso estar continuamente cambiando las "formas" o "maneras" de nuestra actividad o de nuestro descanso, de la misma manera que la Naturaleza no está rediseñando cada año nuevas siluetas en las hojas ni se aventura a cambiar sus colores o los frutos que maduraron años anteriores.

En efecto, en la primavera "todo vuelve a nacer de nuevo", pero no hay "novedades": el naranjo vuelve a regalarnos azahar y no se cansa de dar, un año más, el dulce fruto de las naranjas. No se deja arrastrar por "novelerías" que pudiesen incitarle a cambiar la forma, color y aroma de sus flores ni quiere sorprendernos produciendo cerezas, en lugar de naranjas. El naranjo, en su ausencia de ego, no necesita ser "original" ni distinguirse del resto de sus hermanos. Se colma en la realización de su origen y en el despliegue natural de lo que es.

La novedad de cuanto vivimos no está tanto en las "formas" de hacer sino en el "fondo" en el que asentamos ese hacer, en la fuente de la que lo hacemos emanar.

Todo puede ser nuevo si en ello volvemos a contactar y a reposar en nuestro silencio interior.

Todo puede ser nuevo si nos acercamos con la mirada inocente de un niño y el corazón abierto del enamorado.

66

El arte de callar

Callar es mucho más que un simple cerrar la boca.

El silencio no es un amordazar nuestra lengua sino un liberarnos del ego y de la necesidad compulsiva de decir algo, de manifestar algo sobre nosotros o sobre el mundo que consideramos "propio".

Callar es ceder la palabra a nuestro rostro, a nuestra mirada, a nuestra postura y a nuestro movimiento, sobre todo cuando éste acaba conformando el gesto de la quietud.

Callar es la pareja por excelencia de la palabra en la danza de la conversación, la nota relevante en la sinfonía de las relaciones, la no pincelada que resalta los otros colores del lienzo.

El arte de callar es un paradójico arte de hablar: el arte de un silencio que significa, que expresa, que comunica y que toca al otro, "tras-tocándolo". El silencio toca en una hondura que las palabras no pueden alcanzar.

Lo no decible, lo difícil de decir, puede decirse simplemente callando.

Callar nunca puede ser el resultado de un mandato o de una imposición.

Callar es un latido del corazón que no se precipita y late en calma; el silencio es un imperativo del alma.

Hay un aforismo ya clásico que dice: "*sólo se debe dejar de callar cuando se tiene algo que decir más valioso que el silencio*".

En las palabras que no brotan del silencio ni son abrazadas por él uno está ante el riesgo de perderse, de derramarse y disiparse.

El silencio es un cerrar la boca que mantiene el corazón bien abierto y la mente bien despejada y libre: libre de toda pretensión, afán o expectativa.

Ya en el siglo XVII, el abate Dinouart escribía: "*Hay formas de callar sin cerrar el corazón; de ser discreto, sin ser sombrío y taciturno; de ocultar algunas verdades, sin cubrirlas de mentiras*". Y en la escala de la sabiduría, el grado más bajo sería "*hablar mucho, sin hablar mal ni demasiado*"; el segundo grado consistiría en "*saber hablar poco y moderarse en el discurso*". El primer grado de la sabiduría hace referencia a "*saber callar*".

El silencio habla el lenguaje del corazón. El arte de callar es un arte del corazón: "lo esencial es indecible. Sólo se habla y se escucha bien con el corazón".

67

Verano: la pausa que da sus frutos

El verano, como cada una de las estaciones, marca una dirección y orienta en un sentido determinado el movimiento de nuestro mundo interior.

El verano nos anima a pasar del despertar y florecer individual de la primavera a la celebración gozosa en grupo de la cosecha.

Las flores van adquiriendo la forma de frutos maduros dispuestos a ser recogidos y los pueblos, aunque se haya ido perdiendo gran parte de esta conciencia en muchos casos, festejan la abundancia de las cosechas en sus celebraciones estivales. Se sale a la calle para el encuentro gozoso y festivo con los otros.

El verano es la exaltación de la abundancia, reflejada de manera natural y sin aspavientos en la exhuberancia que muestran los árboles repletos de frutos.

La abundancia nunca es un exceso así como la plenitud tampoco es saturación.

El verano es una invitación a "salir fuera", pero sin exiliarnos de nuestro adentro: salir de los paisajes conocidos y

desgastados por la rutina y viajar hacia otras tierras y horizontes para reavivar nuestra mirada y capacidad de asombro; salir de la monotonía, de la prisa y de los bullicios y orientarnos hacia otro ritmo, hacia actividades y lugares con otras tonalidades, hacia espacios despejados y hacia movimientos más libres y menos precipitados.

El verano es la energía que nos reta a *salir fuera sin salirnos de dentro*.

Cada desplazamiento realizado en verano es una propuesta de movimiento interno, la posibilidad de una travesía espiritual, la invitación a vivir cada "*ex-cursión*" en la superficie como un "*in - cursión*" por la propia espesura interior.

Vayamos más allá de esta contradicción aparente: los movimientos del verano suponen una *"pausa"*, un detenerse de esos otros movimientos que sostienen nuestro vivir cotidiano en los períodos de trabajo.

El verano describe para nosotros el escenario donde realizar una coreografía en la que *se descansa en el movimiento y nos movemos en el reposo: m*ontamos tiendas de campaña en la llanura de un no hacer que nos está rehaciendo, paseamos descalzos por las orillas en las que por fin vienen a morir las embravecidas olas de nuestro agitado mar emocional, subimos por las laderas escarpadas de los aspectos más rocosos de nuestra personalidad y de nuestra vida y cruzamos puentes que nos acercan a las orillas de los otros y del mundo.

Todo "pausado", todo vivido con otra "pauta"... he ahí el latido sutil y profundo que anima esta estación. Como el resto de las estaciones, el verano es una *"invitación para*

estar", para estar en lo que estamos, para que estemos juntos, para estar en nosotros mismos. Ese puede ser el gran fruto que recojamos como cosecha en este tiempo del verano: nuestro estar en el mundo *de otra manera*, con otro brillo y con otro jugo.

68

El plato exquisito de la respiración

Ya dejé constancia en un libro anterior (El pulso del cotidiano. Sal Terrae.1993) que *"no sólo de pan vive el hombre, sino también, y más fundamentalmente, del aire que respira y de la manera como lo respira. Tan es así, que es inviable un "ayuno respiratorio" que se prolongue más allá de unos tan escasos como breves y sufridos minutos. Y, sin embargo, pensamos mucho más en el comer que en el respirar"* (pág. 35).

Todas las "cadenas" de televisión tienen programas dedicados a la cocina, y sin embargo, aún no ha aparecido ningún Arguiñano de la respiración.

Comemos mucho y mal. Respiramos poco y peor.

Los gestos vitales se me antojan meros espasmos o movimientos convulsivos porque carecen de aire, de oxígeno, de vida, de espíritu.

Meditar en silencio es el gran banquete de la respiración.

Cuando me siento para estar solamente en silencio no hago otra cosa que mirar mi respiración y saborearla. Y lo hago como quien degusta un plato exquisito, a sabiendas de que estoy participando en un auténtico festín divino.

Saborear en silencio cada respiración es dejarme alimentar por la Vida que pone ante mí su aire, su soplo, su Espíritu.

Compruebo que si estoy en cada soplo, en cada respiración, saboreándola conscientemente y a fondo, luego estoy más presente en cada sorbo que bebo, en cada bocado que como, en cada paso que doy y en cada cosa que hago.

Retírate al silencio. No importa la hora ni el lugar. Las bodegas de Dios, repartidas por toda la Creación, siempre están abiertas y, en cada una de ellas y de manera permanente, hay una mesa preparada especialmente para ti.

Sólo tienes que entrar, servirte y despacharte a gusto. ¡Buen provecho!

69

Un "chupito" de silencio

¡Qué paz la que nos proporciona descansar y meditar en el silencio!

Aunque sólo sean cinco las respiraciones vividas y saboreadas plenamente, aunque hayan sido mil y una las distracciones que nos hayan visitado en el espacio y en el tiempo de nuestra meditación, unos segundos de silencio profundo son suficientes para emborracharnos de paz, serenidad, luz y lucidez.

Bastan unas gotas, un *chupito de silencio*... porque es un licor de muy alta gradación, una energía de muy elevada vibración.

Es así de sencillo: aquietarse, entornar los ojos hacia adentro y simplemente respirar; que el soplo de nuestra espiración sea como un huracán que todo lo arrasa... y se lo lleva con él. Entonces sólo quedamos nosotros... y El... que es Quien nos respira.

Estos instantes de paz excelsa, divina, nos evidencian algo decisivo: *la paz siempre está ahí... porque nos pertenece... porque es nuestra... porque somos nosotros.*

Pero, al mismo tiempo, así de difícil, porque a veces, muchas veces, la mayoría de las veces, el ego se cuela, se infiltra, se adelanta y se pone al frente de nuestra atención. Es la distracción. El ego, en el fondo, no es otra cosa que un mono de feria, un payaso que en lugar de alegrarnos la vida nos la amarga.

Cuando uno se sorprende "dis-*traído*", o lo que es lo mismo, llevado de la mano seductora del ego y arrastrado por la fuerza tremenda de las distracciones, no tiene sino que volver a respirar y ser consciente del movimiento del aire, de la danza del soplo. Es así como se espanta, se despacha y se despide a una distracción, a los movimientos del ego.

La cuestión decisiva es hacerlo mansamente, sin turbación y con benevolencia, como quien riñe a un niño sabiendo de su inconsciencia inocente. Reñir al ego no es otra cosa que *"llamarle la atención"*: llamar, convocar a la atención para que se haga presente y nos habite de nuevo.

El ego no es culpable. Y tú tampoco.

Un bebé no se distrae porque aún no ha modelado ningún ego ni ha diseñado ningún proyecto. Recién nacidos carecemos de ego, por eso nos habita el Reino y vivimos en paz. Las distracciones son fabricaciones tardías, adquiridas. Por eso en el silencio no hay que hacer nada sino dejar que todo se vaya deshaciendo en cada respiración, en cada instante. El silencio nos devuelve a la condición de recién nacidos, a la situación de estar, en cada momento, naciendo de nuevo.

70

Las "cuatro estaciones" de la respiración

La misma danza con la que se suceden las estaciones a lo largo de un año acontece en el breve e inconmensurable espacio que conforma cada una de nuestras respiraciones.

Las estaciones van señalando los diferentes espacios por los que el planeta se va desplazando en su coreografía alrededor del centro de su sistema, el Sol.

En cada respiración estamos convocados a realizar ese mismo recorrido alrededor de ese sol interior que es el Corazón.

La *inspiración* es la primavera de la respiración, nuestro primer movimiento. El primer gesto humano es la apertura y la receptividad: nos abrimos para recibir el soplo de una Boca Invisible que derrama sobre nosotros su aire, su Espíritu. Nos llenamos de oxígeno y de vida... igual que los campos se pueblan de luz y de flores. En la inspiración "*no hay que meter el aire*", simplemente "*dejarlo entrar*".

Colmados de aire procede una *pausa* antes de permitir que vuelva a salir. Esta pausa respiratoria, como la pausa estacional que representa el verano, es una pausa de plenitud,

una pausa en la que tomamos conciencia y nos saboreamos a nosotros mismos colmados de aire, pero sin excesos, porque un exceso de oxígeno también nos asfixiaría.

La *espiración* es el otoño de nuestra respiración. Los árboles sueltan sus hojas invitándonos a soltar el aire, sin esfuerzo ni empuje porque "*no hay que sacar el aire*", sino "*dejarlo salir*". En este soltar el aire podemos soltar todo aquello que nos pesa y nos abruma, todas las cargas que no nos pertenecen, todas las tensiones que hemos hecho nuestras y todos los cansancios que se han apoderado de nosotros.

En otoño, simplemente respira y suelta, suelta y descarga, descarga y descansa... con cada soplo, en cada espiración.

Vaciados por entero y antes de recibir una nueva bocanada de aire fresco y renovado, una *pausa*, por breve que sea, rehabilita y da la bienvenida al invierno de nuestra respiración. Respirar sin prisas... y con pausas, sobre todo con esta pausa invernal de nuestra respiración en la que podemos enfriar nuestros acaloramientos y aquietar nuestras ansiedades. En el invierno-pausa de mi respiración, como en el paisaje desnudo, aparentemente inmóvil y quieto, como muerto, está desplegándose en lo más profundo y oculto y en lo no perceptible a simple vista, un movimiento y un dinamismo vital de gran alcance: se está gestando la llegada de un nuevo soplo, de una nueva inspiración; se está preparando la irrupción de una nueva primavera, un reinicio del ciclo, un recomenzar de la danza de la vida y un nuevo nacimiento en el que podemos entregarnos a vivirlo todo como algo inédito y sin estrenar que continuamente se nos regala.

71

El "descanso" es siempre un "descenso"

El gran descanso, el descanso realmente efectivo, aquél que no solamente recompone sino que también nos transforma, es *el descanso dentro de nosotros mismos*.

Este "*descAnso*" es siempre un "*descEnso*" al silencio.

Este descenso es una incursión en la que, paradójicamente "descendemos" a lo más profundo de nuestro ser para "sobrevolar" y "elevarnos" sobre todo lo que nos pesa, abruma y conflictúa en la superficie de nuestro vivir cotidiano.

En esta travesía hacia nuestro corazón, guiados por el silencio, vamos recorriendo las costas y litorales que "siluetean" nuestro espacio interior. Y no pocas veces nos encontramos en esa geografía de nuestra existencia de cada día con márgenes rocosos, perímetros abruptos, vastas zonas desérticas y espacios pantanosos de inundaciones emocionales, laberintos de confusión y entornos de sufrimiento.

Descansar en el silencio es un mirar *"a vista de pájaro"* y con una mirada blanda todo eso. Descendemos al silencio para mirarlo todo con perspectiva, con la medida que nos

proporciona el "vacío" del silencio y la "distancia" de la quietud.

En el silencio *lo miramos todo sin descender a nada*. Mirar, sólo mirar.

El descanso no es una excursión a pie por cada recodo conflictivo de nuestra vida. Descansar en el silencio es la gran oportunidad de poder descansar no de los problemas sino de nuestra briega con ellos.

El descanso en el silencio es un descenso que "suspende" la tremenda carga, el enorme peso que nos aplasta, nos deprime y nos cansa hasta agotarnos; es un bajar que nos eleva, al mismo tiempo, a una altura desde la que todo puede verse *de otra manera*. Es como mirar y ver "desde el cielo", "con los ojos de Dios", con una "mirada sostenida en lo alto" lo que sucede y se mueve en el suelo de nuestra existencia.

Cuando desciendo hasta el silencio profundo de mi corazón ocurre y experimento algo maravilloso y sorprendente: *sigo teniendo problemas, pero los problemas dejan de tenerme a mí.*

72

Alergia del ego a los vientos del otoño

La primavera es la estación en la que las alergias proliferan y se desatan con mayor fuerza. Las manifestaciones corporales son muy diversas y visibles especialmente en el escaparate público de nuestra piel.

En otoño se activa otro tipo de alergia mucho más sutil e invisible ya que no emerge a la superficie de nuestro cuerpo sino que permanece escondida, como oculta, en los espacios insondables de nuestro interior y de nuestra inconsciencia.

El otoño es la estación del viento, del soplo; la invitación a soltar, descargar y desapegarnos. Justamente lo opuesto, lo contrario a la dinámica adquisitiva y acumulativa a la que el ego, en cualquiera de sus disfraces o manifestaciones, nos somete.

En otoño los árboles sueltan sus hojas, descargándose de lo que no es esencial. El ego, por su parte, siempre tiende a aferrarse y a acumular y gusta de coleccionar méritos, currículums y posesiones de todo tipo.

Las ramas del árbol se despojan provisionalmente de su ropaje externo para una renovación profunda sin afectar a nada de su estructura esencial.

El ramaje de nuestros egos, por el contrario, sigue proliferando, como una enredadera salvaje que crece sin cesar, sin orden ni concierto, y en la que nuestro corazón acaba, finalmente, enredado y oculto.

Por eso, contemplar la danza del desapego de las hojas en otoño es toda una provocación, un atentado para nuestro ego que siente una profunda aversión por esos vientos que interpretan la melodía que anima a las hojas a realizar, un año más, la coreografía del desprendimiento.

Los árboles en otoño interpelan a nuestros egos y ponen al descubierto sus apegos, su avaricia, su glotonería y bulimia. El gesto de libertad de la hoja que se suelta hace retorcerse por dentro a un ego preso de su propia ansiedad y compulsión por agarrarlo todo.

Este año deja que el viento del otoño te anime a soltar y despojarte de todo aquello que tus egos han ido coleccionando y no sientas dolor por lo que se desprende que no es tuyo, ni te pertenece ni colabora para tu bien. No apliques ninguna vacuna ni trates de calmar los dolores de un ego resentido y convocado al vaciamiento, a la quietud y al silencio. Deja que tu ego enferme en otoño y recuerda que la *"alergia"* de tu ego no está sino preparando la *"alegría"* de tu corazón.

73

Soltar para saltar

La alegría es un estar aligerados, comentaba Moratiel.

La alegría suprema se expresa con el salto de júbilo. Al saltar, como empujados por el resorte incontenible de una alegría que nos moviliza desde dentro, no estamos sino acercando, un poco más, nuestro corazón al cielo. La alegría es como las alas con las que el alma se despega de la dureza del suelo para sentir más de cerca la matriz celestial de la que procede todo gozo humano.

Hace años escribía: *"La única predestinación en la que voy a creer en estos días es la alegría. Estoy predestinado a la alegría porque ése es mi origen, mi fuente, mi naturaleza más profunda, mi identidad más auténtica. Quiero hacer de mi alegría una decisión, una apuesta: la decisión de vivir y expresar eso que soy, una alegría inmensa reflejo de otra Alegría superior"* (*La Vida Maestra*, Desclée. 2001, pág. 33).

Para poder *saltar* de alegría tengo que *soltar*.

Las sobrecargas, los excesos de peso, tareas y responsabilidades pueden llegar a abrumarnos y entristecernos.

Se hace necesario soltar los pesados fardos del pasado y descargarnos de la presión del futuro.

La alegría siempre es un regalo, un presente porque sólo podemos vivirla en presente. La alegría es siempre aquí y ahora. Las alegrías no se adelantan ni se demoran.

Estar en presente, aquí y ahora, es un estar en vertical.

El salto de la alegría es un salto de abajo-arriba y de arriba-abajo, es un movimiento en vertical. No corremos de alegría, saltamos porque la alegría no nos hace ir hacia ningún sitio. La alegría no nos desplaza, no nos exilia sino que nos invita a estar, en este preciso instante, en este lugar.

La alegría es ese contentamiento, ese gozo que nos recorre por entero, de pies a cabeza. Es algo que me habita, que me pertenece, algo que soy... y por eso no tengo que ir a ningún otro sitio a encontrarme con ella.

Siempre me tropiezo con la alegría cuando me encuentro conmigo mismo. Un tropiezo que no me hace caer sino que me lleva a saltar.

Insisto. Para saltar hay que soltar. Por eso el silencio es siempre motivo y ocasión para la alegría ya que descansar en el silencio lleva consigo la gran descarga que no es otra que soltarnos y desprendernos de nuestros afanes, codicias y expectativas; en una palabra, soltarnos de las amarras y cadenas de nuestro ego.

La alegría siempre aparece cuando desaparece nuestro ego. Nuestro ego desaparece cuando el silencio y la quietud irrumpen en nuestro cuerpo, en nuestra mente y en nuestro corazón.

74

"De-tener" el tiempo

Cada vez pronunciamos y escuchamos más esta expresión "¡*No tengo tiempo*!" (*La Vida Maestr,* Desclée. 2001, pág. 41*)*.

Esta carencia de tiempo conforma una de las cuatro paredes que delimitan el zulo donde permanece secuestrado nuestro tiempo y es uno de los cuatro grilletes que nos atan de pies y manos y nos están impidiendo vivir libremente el tiempo o, si se prefiere, *la libertad del tiempo*.

Al decir que no tengo tiempo estoy diciendo que he terminando *cosificando* el tiempo al considerarlo algo que puede tenerse, perderse, ganarse o usarse.

El tiempo no es una cosa y, precisamente por eso, no se puede comprar ni vender ya que no tiene precio sino *valor*: *"a-precio mi tiempo cuando no está en función sólo ni básicamente del dinero"*. Conviene recordar que *"cada segundo vale más que cualquier diamante"*.

No tenemos tiempo es una forma disimulada de expresar que *"no nos tenemos a nosotros mismos"*.

No tenemos tiempo porque lo dedicamos a muchas cosas que no merecen la pena y no sabemos emplearlo en lo que realmente es valioso y colmaría de gozo el alma.

Perdemos el tiempo porque previamente nos hemos perdido, porque vamos como sonámbulos sin norte, des-nortados y sin rumbo y arrastrados por la vorágine de un activismo y consumismo desenfrenados.

Si yo no tengo tiempo, *¿de quién es entonces mi tiempo*?, ¿quién o qué determina y regula mis horas, mis días y mi vida?

Un segundo muro de esta prisión donde permanece secuestrado el significado profundo y sagrado del tiempo, un segundo grillete es el que nos mantiene *presos de las prisas*. La velocidad es un nuevo becerro de oro en esta sociedad de la aceleración: todo corriendo, todo rápido, todo ya. Los tiempos y ritmos tecnológicos están afectando, invadiendo y contaminando nuestros ritmos vitales. Está muy bien que el ordenador funcione con ADSL y reaccione a gran velocidad, pero hay cosas que necesitan y conviene que sigan otro ritmo: una conversación, un paseo, comer y hacer el amor o la digestión es mejor realizarlas, vivirlas y gozarlas... con otro tempo.

¡Qué pena da un ser humano que ya apenas tiene tiempo para esas cosas! Cada vez nos parecemos más a un abejorro, siguiendo la metáfora de Bernanos, que incesantemente se mueve a toda velocidad en el interior de una botella.

La solución es bien fácil. Es cuestión DE... TENER EL TIEMPO. Tendré tiempo, deteniéndolo, es decir, lentificando

mis ritmos y cadencias y revolucionando hasta el fondo de las entrañas aquél refrán popular que, transformado, puede transformar mi vida si la vivo *con pausas... y sin prisas*.

75

Una vasija rota ya no es una vasija

La vasija comparte con el ser humano una misma naturaleza y función: somos seres de barro llamados a llenarnos para poder dar y darnos.

La vasija carece de pretensiones de dar cobijo en su interior a la totalidad de las aguas del océano. La vasija tiene unos contornos que la delimitan pero no la limitan, sino que le posibilitan su ser y hacen posible su utilidad. Por eso mismo es un excelente símbolo del cuerpo como límite y de las limitaciones de la vida.

Contemplando una vasija podemos percibirnos y vivirnos como *"limitados, pero valiosos; insuficientes, pero necesarios; humildes, pero generosos; condicionados, pero libres"*.

Con la vasija, hecha también de barro, nos sentimos hermanados en una misma fragilidad. Como para ella, el reto y la dedicación se dirigen a la entereza porque la vasija más enorme, rota o con fisuras, deja de ser útil como tal.

Como en una vasija, cada vida humana sólo será lo que está llamada a ser cuando se viva en su totalidad y como totalidad, como algo entero y sin agujeros.

Sólo una vasija entera puede albergar un contenido y seguir siendo, por tanto, continente (un espacio inmenso al que puede accederse desde infinidad de orillas). Sólo una vasija que no esté rota puede albergar agua y calmar la sed del sediento.

Hoy nos necesitamos enteros.

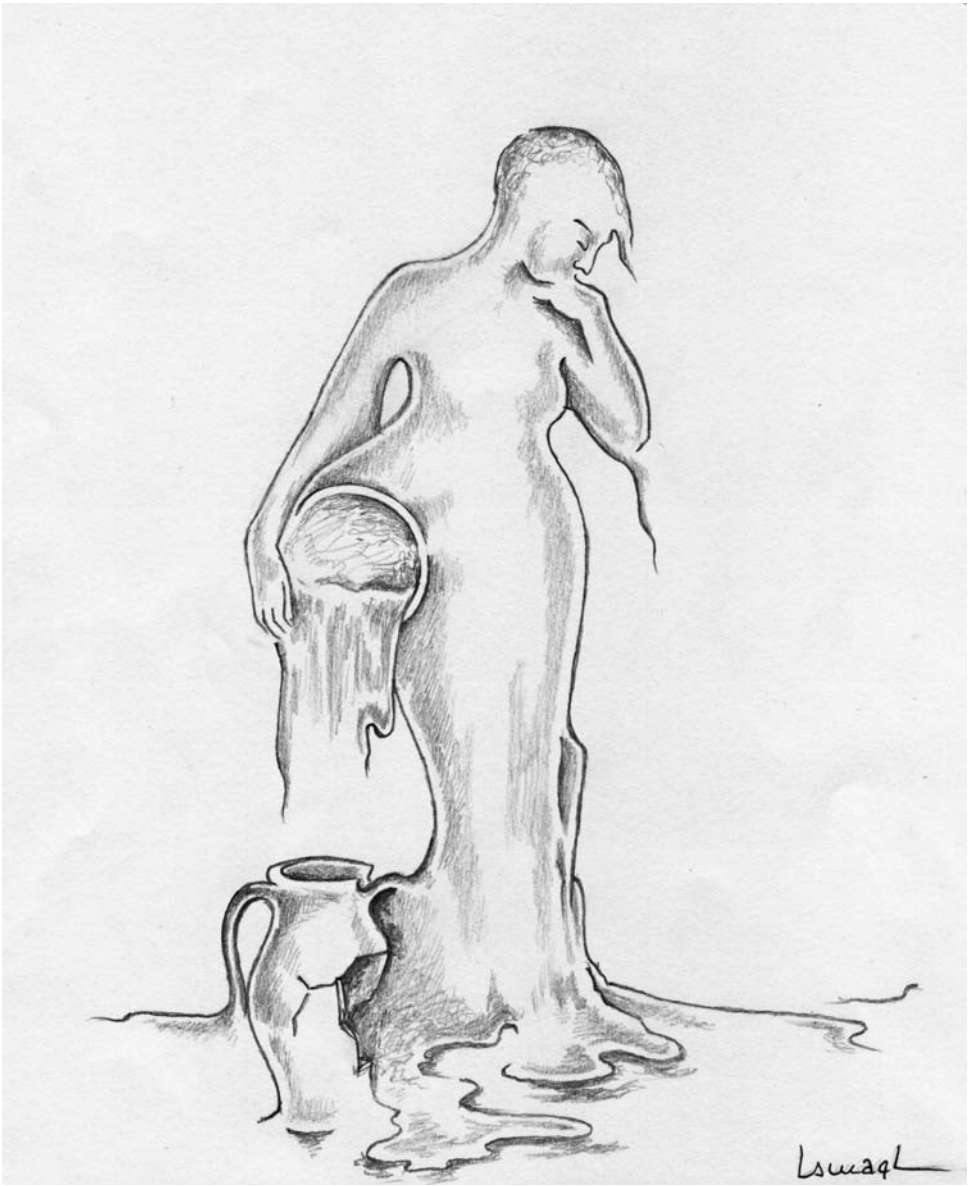
Da igual la capacidad que cada cual pueda albergar en su interior.

Lo importante es que no estemos rotos, o lo que es lo mismo, vacíos.

Ser entero no significa estar concluido y acabado sino vivir lo infinito en lo finito de cada espacio o gesto vital concreto, vivir lo eterno en lo fugaz de cada instante y de cada acontecimiento: nada falta aunque todavía se esté en proceso; cada paso se vive como llegada a una meta que inmediatamente se conforma como lugar de una nueva salida.

Cada uno de nosotros somos una pequeña pero impresionante vasija *inconclusa, pero completa.*

Y en cada uno de nosotros el Alfarero se recrea, se extasia y se realiza en el modelado de una figura inabarcable y eterna que finalmente se mostrará como un autorretrato fidedigno de su Autor.



76

"Si-lentium": el silencio como afirmación de la lentitud

Nuestra sociedad rinde un culto reverencial a la rapidez, el nuevo becerro de oro ante el cual resulta difícil no inclinarnos y entregarle nuestra alma.

El cuerpo se resiente de una especie de adicción a la velocidad que nos hace correr de un lado para otro sin estar realmente presentes, como presentes-regalos, en casi ningún sitio.

El corazón termina agitándose y agotándose en esta orgía continua de la aceleración.

La Naturaleza sigue otros ritmos más lentos y nos interpela mostrándonos árboles desnudos que no se apresuran a rebrotar de nuevo. En la estación del invierno todo se ralentiza hasta llegar incluso a aquietarse, detenerse y pararse.

Estamos invitados a entrar en sintonía con el espíritu del invierno, se nos sugiere acompasar nuestros latidos a la frecuencia vibratoria de esta estación y, especialmente, se nos anima a armonizar nuestros ritmos con las cadencias invernales de calma, lentitud, sosiego y quietud.

El Silencio (sí-lentium) es siempre una *afirmación de la lentitud*..

Descansar en el Silencio nos brinda la gran posibilidad de desacelerarnos y recomponernos de la extenuación a la que nos conducen los ritmos laborales, sociales e incluso tecnológicos.

Podremos, de esta manera, volver luego al ajetreo diario, gestionando consciente y voluntariamente las velocidades, ritmos y cadencias de nuestras acciones y movimientos.

Podremos ser "focos" de movimientos autorregulados más que meros "ecos" de los espasmos y desenfrenos del entorno.

Descansar en el Silencio nos devolverá lo que nos pertenece, una especie de "eucronía" o "tempo justo", expresión de ese "tono justo" (eutonía) con el que se mueve y vive un cuerpo que se sostiene desde la "conciencia-energía".

La rapidez nos torna superficiales y la aceleración nos hace pasar "de pasada" por la epidermis de las cosas. Ambas agitan nuestro corazón en la misma medida que nos alejan de él. El reposo y el silencio modelan en nosotros una lentitud que nada tiene que ver con la ineficacia sino más bien con el centramiento y el equilibrio.

Cada invierno di sí a la lentitud. Estarás reafirmando el silencio, el tempo de Dios. Y di no a cuanto se presente como "fast" (rápido) porque, no lo dudes, acabará *fast*idiándote y *fast*idiándolo todo.

77

Regalos que no cuestan pero que valen mucho

"La sociedad de consumo nos ha inoculado por vía intravenosa la falsa creencia de que lo esencial del regalo está en su precio; ha prostituido su sentido profundo al absolutizar los objetos, las cosas. Hemos pasado del "porque te quiero te entrego esto" al "porque me das esto te quiero" (*El pulso del cotidiano*. Sal Terrae, pág. 144)

No pocas veces los regalos son más una cuestión del bolsillo que del corazón, pura mercancía.

Pero no sólo pueden regalarse cosas, objetos de compra o artículos de consumo. En el escaparate del alma se exponen regalos que no cuestan pero que valen mucho. He aquí algunos de ellos. Son regalos que no se compran sino que se comparten.

El regalo de la mirada blanda. Es ofrecer una mirada que no juzga, no compara ni condena, una mirada que mira y se deja mirar y rociar el mundo con nuestra mirada misericordiosa.

El regalo de la escucha. Es escuchar... sólo escuchar, alcanzando a oír lo que no se dice y lo que está detrás de lo dicho,

provocándolo, sosteniéndolo y conformándolo y escuchar con el oído de la comprensión.

El regalo de la ternura. Un beso, un abrazo, una palabra amable, una caricia... son gestos cargados de una suavidad en la que envolvemos la luz que nos sale de dentro.

El regalo de la sonrisa. Con ella estamos diciendo al otro que su presencia nos colma de gozo. Quien recibe el regalo de una sonrisa sabe y puede reconocerse como regalo para quien sonríe en su presencia.

El regalo del agradecimiento. Dar las gracias desde lo más profundo del corazón no sólo es una pequeña bendición o un gesto de reconocimiento hacia otra persona; cada vez que brota con sinceridad y emoción la palabra "gracias" una divina "gracia" nos unge por entero.

78

El árbol de la comparación

"En medio de un campo crecía un enhiesto árbol. Consciente de la longitud y profundidad de sus raíces estaba feliz con la entereza de su tronco y la proliferación de sus ramas. Le colmaba de gozo su altura, ser estación de reposo e incluso vivienda de buen número de pájaros, así como ver en el suelo la extensión de sombra que su copa regalaba al caminante sediento. Era un árbol solitario en medio de los trigales, pero nunca sintió la soledad. La conciencia gozosa de lo que era y tenía llenaba un corazón que bombeaba sin cesar la savia de la alegría.

Un día plantaron a su derecha un árbol más grande que él. Comenzó a desviar su mirada hacia ese lado y no dejaba de sentir las raíces más largas y hondas de su nuevo vecino, su vista no se apartaba del enorme tronco y del sinfín de ramas que de él salían. No sin cierta pena y envidia, comprobó que muchos más pájaros le visitaban y que su sombra llegaba a extenderse incluso más allá de lo que sus ojos de árbol alcanzaban.

Varios días después colocaron a su izquierda un árbol de pequeñas dimensiones. La primera vez que lo vio incluso se

le escapo una sutil sonrisa socarrona que agitó sus hojas. Le parecían ridículas sus raíces, esqueléticas sus ramas y en ellas apenas podían posarse, sin moverse, escasos pájaros de poco peso. Su copa, prácticamente vacía, no dibujaba sino finas líneas de sombra en el suelo.

Mirando hacia un lado y hacia otro, nuestro árbol dejó de mirarse a sí mismo".

Desde muy pequeños los incipientes árboles humanos son injertados, abonados con la venenosa savia de la comparación: *"mira tu hermano lo bien que se comporta", "no tiene nada que ver con su hermana, ella si que es trabajadora"...*

Colocarnos las gafas de la comparación es comenzar a dejarnos de ver y sentirnos a nosotros mismos. La comparación es absurda, injusta e innecesaria. Es un gesto de completa necedad porque no se puede comparar lo que es único e irrepetible.

Dios no nos compara, nos ve, nos acepta y nos ama en nuestra singularidad única. Somos la riqueza de una Creación que se regocija en una diversidad en la que no caben comparaciones.

Se consciente de tus raíces, recorre por completo tu altura, sea la que sea, siente cada una de tus ramas y de tus hojas y goza de la savia divina que te recorre por dentro, aunque pocos pájaros te visiten y ningún caminante llegue a cubrirse con tu sombra.

79

La sonrisa del silencio

"La sonrisa es la línea curva que todo lo endereza*"*.

Todo nuestro cuerpo está sometido y se ve afectado por la tremenda fuerza de gravitación de la tierra. Una tierra que, como símbolo de la realidad y expresión de nuestra vida cotidiana, nos demanda, nos cansa, nos pesa, nos abruma y, a veces, incluso nos deprime y aplasta.

A veces perdemos de vista la conciencia de que perder la sonrisa no es otra cosa que haber perdido la suspensión de nuestra columna, de nuestro cuerpo, de nuestra vida. La negación y disolución de la sonrisa no es sino la afirmación de un desplome y de un "venirnos abajo".

La sonrisa no es sino expresión de un estado de suspensión. Es un estado interno que se configura a partir de un determinado estado energético y muscular.

Levantar las comisuras de nuestros labios es la primera piedra sobre la que podemos erigir un cuerpo y una vida que sean manifestación y expresión de suspensión, centramiento, equilibrio y calma.

El descanso, la meditación y el silencio son una permanente invitación a la alegría.

Y la alegría siempre hace florecer en nuestra cara los pétalos de la sonrisa.

Es en los ojos donde descubrimos la "verdad" de una sonrisa. La sonrisa interior provoca una onda de energía que fluye hacia arriba, iluminando la cara y encendiendo los ojos. En la persona que sonríe los ojos se encienden y brillan como expresión de que alguien está dentro y habita en el interior.

Es el silencio el escultor eminente de la sonrisa del alma que se refleja en nuestro semblante. Una sonrisa que no hace sino expresar que estamos en nuestra casa, en nuestro hogar, en nuestro corazón.

80

Las nuevas tecnologías como nuevas idolatrías

¿Cómo es posible que tanto progreso tecnológico, tanta "inteligencia", tanto "conocimiento", tanta "información" nos estén alejando tanto de la "*sabiduría*" de vivir?

Creo, no obstante, que sería injusto considerar que los nuevos medios son la raíz de nuestros males personales y sociales.

La dificultad, el peligro no está tanto en los medios sino en *cómo se conciben y se usan*.

El ritmo de vértigo, con el que se sucede y se vive todo, nos impide tener la paciencia y la serenidad necesarias para no caer en simples aplicaciones porque sí y para ir acompañando los logros técnicos con una reflexión individual y colectiva sobre su sentido, papel y uso.

Cualquier "*avance*" tecnológico que nos "distraiga", que nos distancie de nuestra esencia o verdad, será siempre, a la larga, un "*retroceso*".

Lo "nuevo" siempre genera una cierta angustia y algo de miedo. Ese miedo no ha de detener nuestros pasos, pero sí ha de hacernos estar muy atentos a cada paso y actuar con cautela.

Carentes de todo "temor" nos tornamos "temerarios", imprudentes. La prudencia, el sentido común, la conciencia, en definitiva, ha de sostener cualquier gesto o realización humana.

La "tecnología" nos humaniza cuando nos libera de trabajos mecánicos, groseros y embrutecedores, cuando nos abre a nuevas posibilidades creativas y cuando facilita nuestra labor, liberándonos de tareas penosas y costosas y generando ese precioso tiempo que precisamos para "*trabajarnos a nosotros mismos*".

Pero puede también deshumanizarnos cuando mecaniza, trivializa y despersonaliza las actividades y relaciones humanas. Eso sucede, por ejemplo, cuando la "red", en lugar de ser un entramado para la *interconexión y el encuentro*, se convierte en un espacio en el que uno queda, finalmente, "*atrapado*".

El nuevo becerro no está hecho de oro sino a base de circuitos informáticos de gran sofisticación. Adoramos aquello ante lo que nos postramos y admiramos, aquello a lo que entregamos nuestra atención y lo más importante de nuestra vida, nuestro tiempo.

Esta moderna forma de idolatría recaba su fuerza no tanto por dirigirse hacia un dios menor cuanto por convertirnos en demiurgos, en pequeños dioses que lo pueden todo "a golpe de ratón".

De vez en cuando, apaga la pantalla de tu ordenador y mira tu rostro en ella reflejado, desconecta tu móvil mientras estás saboreando una comida o simplemente, deja todo

aquello que te tiene ocupado y sal fuera, pasea, escucha la música del viento, observa la danza de las hojas y siente el latido sutil de una Vida que, permanentemente, te está convocando a la plenitud y al gozo.

81

El mito del esfuerzo

"Para hacer bien una cosa, amigo mío, hay que amarla".

Percibo en el ambiente una cierta nostalgia reinvindicativa del esfuerzo. Muchos voceros lo reclaman como el gran valor a recuperar, otros lo añoran como la cualidad perdida. Los jóvenes de hoy parecen encarnar una juventud que no se esfuerza y cuyo prototipo por excelencia es el joven recostado en el sofá durante buena parte del día, en una situación en la que no se sabe muy bien dónde acaba su cabeza y dónde comienza el cojín.

A veces me pregunto si el esfuerzo es, ciertamente, un valor, una cualidad a fomentar, un rasgo a pulir o una actitud a desarrollar.

Lo cierto es que la naturaleza opera con el principio del "*mínimo esfuerzo*" o "*economía del esfuerzo*". El viento puede soplar con gran fuerza, pero lo hace sin esfuerzo; la lluvia puede llegar a caer impetuosamente, pero siempre lo hace "por su propio peso", sin empujar.

Si el esfuerzo, en sí mismo, fuese un valor, sería deseable realizarlo todo *esforzadamente*, con la mayor crispación y tensión, con el mayor desgaste.

La verdad es que la belleza surge cuando los movimientos se realizan de manera grácil, fluida, casi sin esfuerzo. Una danza ejecutada de manera esforzada pierde su encanto, como un intérprete que pelea con su instrumento y tiene que esforzarse para hacerlo sonar no seduce al público. De manera similar, un actor que sobreactúa, que no es espontáneo ni natural y que tiene que esforzarse en parecer lo que representa, no convence ni atrapa al espectador.

En la pedagogía, como en la vida en general, tendríamos que ser, tal vez, algo más naturales, y no exaltar ni enaltecer los sobreesfuerzos sino alentar la dedicación, la paciencia, la perseverancia, la voluntad, la autodisciplina, el autodominio y una entrega sin reservas.

No promuevo en mi pedagogía el "esfuerzo", pero sí la "*fuerza* de una dedicación amorosa al trabajo que se realice". El reto está en saber generar en nuestro corazón una cierta "fuerza" o "voluntad" de hacer y alimentar nuestras acciones y quehaceres con las ganas extraídas del pozo de las propias motivaciones internas.

Me refiero a una especie de *"fuerza sin esfuerzo"*.

Todo lo que es valioso supone dedicación y entrega.

Se trata de amar lo que hacemos y que lo que hacemos sea fruto de nuestro amor y de vivir la actividad como latido de un corazón enamorado de aquello que hace y a lo que se

entrega “en cuerpo y alma”. Un trabajo así puede llegar a sostenerse no en “esfuerzos” sino en “pasiones”.

El esfuerzo convoca al músculo, la entrega es una invocación del corazón.

82

Pulsaciones veraniegas

El verano, como estación de la maduración de los frutos, es un tiempo propicio para permitir que maduren en nuestro corazón las palabras que oímos o leemos.

Llamo pulsaciones a enunciados que, en su brevedad, *"albergan y expresan situaciones y vivencias humanas de gran amplitud"* (*El pulso del cotidiano*. Sal Terrae, pág. 213).

Toda palabra, que contenga un mínimo latido en su interior y que nos haga vibrar por dentro, alberga un cierto sentido de la vida y esboza una determinada visión del mundo y del ser humano que lo habita.

La brevedad de la frase y la condensación del pensamiento no pretenden encandilar como el sol abrasador del mediodía en este tiempo sino iluminar el propio pensamiento.

"Cada pulsación que sigue puede ser escuchada más que leída; presentida más que interpretada; intuida más que comprendida".

No es necesario ahogarse en medio del mar para descubrir los secretos del agua. Basta con mirar una gota de rocío.

Vi lo que hacían con su tiempo libre... y supe quiénes eran.

Entre nuestro cuerpo y nuestra alma hay un hilo invisible que los enhebra en un mismo tejido y los borda al entorno que le rodea en un único pespunte.

El turismo es descanso cuando el viaje se realiza hacia el propio corazón.

El poder secreto de las palabras es como una moneda de dos caras:
en una suena la vibración de la voz del que habla
y en la otra vibra el sonido del corazón abierto
y receptivo de quien escucha.

A veces, queriendo mejorar lo que ya es bueno, empeoramos las cosas.

La mayor manifestación de fuerza es la ternura.

Da pena la alegría de quienes gozan con los males ajenos.

Hay quien dice estar quemado sin haberse, siquiera, encendido.

La gota que colma el vaso se encuentra siempre con un vaso que ya está a punto de rebosar.

No sé cuánto de la exquisitez de esta copa está en el vino y cuánto en mi propia lengua.

Sólo puede ser maestro quien nunca perdió su condición de discípulo.

83

La justicia corporal

Es la justicia algo que habitualmente asociamos, relacionamos o aplicamos al *cuerpo del mundo*, entendiéndola como un valor que ha de estar presente en las leyes, en las relaciones personales, sociales y entre naciones, en el proceder de las instituciones...

Pero la justicia tiene que ver también, y mucho, con el *mundo del cuerpo*.

Nuestro cuerpo sufre, unas veces de manera grosera y tosca y otras de modo muy sutil, un buen número de injusticias infringidas desde el exterior: horarios injustos, ritmos inhumanos, cargas excesivas, bombardeos informativos o publicitarios...

Nuestro cuerpo es víctima y sufre también de injusticias que se cometen en su interior.

Hay partes del cuerpo que se cargan más que otras. No suele haber un reparto equitativo y equilibrado en los pesos y responsabilidades y se exige a determinadas partes a ejercer funciones y fuerzas que no son las suyas.

La injusticia es siempre fuente de tensión. Y la tensión, a su vez, se convierte en matriz de nuevos *desajustes*.

Esto es algo válido para nuestro cuerpo y también para el cuerpo social. En realidad este cuerpo social no es sino el reflejo macrosistémico del estado de los cuerpos de los miembros que lo componen.

Hablar de justicia corporal es hablar de *justeza*. Ciertamente, la justicia se hace realidad corporal en el *tono justo* de nuestras acciones y conductas, en los *ritmos ajustados* a nuestra propia naturaleza y no a las necesidades de la empresa, de la institución o de nuestro ego y en las *cargas justas y razonables* que realmente nos corresponden y que podemos asumir sin que el cuerpo se nos venga abajo.

El símbolo de la justicia es la balanza en equilibrio. Nuestra vida será justa si los múltiples y diversos elementos que la componen están equilibrados.

Comer lo justo, trabajar lo justo y necesario, descansar con justa sabiduría y comprar y consumir lo justo; todo el cuerpo de nuestro vivir cotidiano es un reclamo de justicia, de equidad y ecuanimidad.

Hablar de justicia es hablar del *derecho*. La justicia corporal nos convoca a estar derechos, a caminar en la justa dirección y a mantenernos en la vertical de nuestro eje.

Hablar de justicia es hablar de la *ley*. La justicia corporal nos reclama el respeto escrupuloso a las propias leyes del cuerpo y a sus legítimas y naturales necesidades. "Al César lo que es del César, y al cuerpo lo que es del cuerpo".

Hablar de justicia es hablar de *imparcialidad*. La justicia corporal nos remite a una visión y vivencia totalizadora, unitaria e integradora del cuerpo. Nada hay más lejos del cuerpo justo que la parcialidad, porque cada parte de nuestro cuerpo está en el todo y todo el cuerpo está en cada una de sus partes, incluso en la más pequeña y humilde.

También la justicia es un valor que, como todos los demás, brotará de manera espontánea cuando verdaderamente lo hayamos *"incorporado"*, cuando no sea sólo un concepto mental sino una realidad en nuestras células, en nuestros músculos y en nuestros huesos.

84

Vivir es ofrecerse

La amapola ofrece su color para decorar los trigales.

La rosa entrega sus pétalos para servir de cáliz al rocío de la mañana.

El río dona sus aguas para que la luna pueda mirarse y peinarse en ellas.

El sol pincela las nubes prestando sus colores en el crepúsculo.

Y las estrellas sugieren los sueños al niño que ya duerme.

Todo en la Naturaleza es trasunto de amor y entrega.

Todo nace y crece para darse.

Incluso el morir es una ofrenda en la que nos entregamos a un ser y existir "de otra manera", permitiendo que todo se renueve o renazca de nuevo.

Hay quien piensa que vivir es "quemar" la vida como se quema una varita de incienso.

Hay quien piensa que vivir es dejar que transcurra todo en el simple gesto de desgastarse y consumirse.

Mas vivir no es quemar la vida, sino encenderla, no es desgastarse y consumirse sino entregarse y darse.

Quien vive su vida, conjugando en todo tiempo, persona y modo el verbo entregarse, contiene dentro de sí todas las acciones supremas de la Sabiduría.

Cuando la vida es ofrenda, el corazón se ensancha y se hace grande para poder cobijar dentro de sí ese derroche de amor que se vierte sobre el mundo.

Cuando la vida es entrega, uno no se pierde en el continuo mirarse sino que se encuentra en el permanente ofrecerse; como los árboles junto al río, que no pierden el tiempo mirándose en la corriente sino que lo ganan entregándose a los reflejos del agua.

Cuando la vida es ofrecerse, se rompen los muros que nos encierran en el propio egoísmo y se dibujan limpios ventanales que llenan de luz todas las estancias de nuestra casa.

85

Yo creo

Al decir "yo creo" puedo estar abriendo la puerta de las imaginaciones, de las suposiciones, de las sospechas, de las opiniones o de los juicios. Me adentro en el ámbito de lo mental, de lo intelectual, de lo reflexivo o especulativo y de lo discutible y me adhiero intelectualmente a una formulación o a una idea.

Pero también puedo estar abriendo otra puerta, la de la confianza y la creación. Entro de lleno en los espacios del corazón y de la entrega. Todo yo me entrego al crear algo.

La creencia es algo prestado de fuera que interiorizo, que hago mía y que puede convertirse en carta de presentación, en ropaje y en máscara de quien creo que soy.

La creación es algo que brota de dentro y es expresión de mi más profundo ser.

Edificar la vida sobre las creencias es construir sobre arenas movedizas. Las creencias, a pesar de la tremenda fuerza que tienen para configurar caracteres, personalidades e incluso visiones del mundo, son tremendamente frágiles.

Ha bastado una declaración vaticana para que una creencia, la existencia del limbo, arraigada durante cientos de años

y que generó un sinfín de angustia y sufrimiento a las madres creyentes cuyos hijos morían sin ser bautizados, se haya derrumbado como un castillo de naipes.

El creer que no me lleva a crear es estéril.

Las creencias que no me recrean ni me renuevan sino que me instalan en el estancamiento o en el inmovilismo son infecundas y yermas.

Las creencias terminan muchas veces cristalizadas y enquistadas en dogmas férreos que en lugar de crear, matan. Matan el espíritu libre y creativo.

Las creencias fundan ortodoxias. Las creaciones son siempre expresión de la vocación heterodoxa de una vida que está en permanente movimiento y que cambia y evoluciona.

Creer sólo tiene sentido y alcanza su plenitud cuando se convierte en fuente de creación, de creación de formas superiores de vida y convivencia.

Yo creo en un Dios "creador", no en un Dios de creencias. Dios no configura mapas conceptuales sino paisajes en los que uno se conmueve. Dios no elabora teorías sino seres de carne y hueso. Dios no establece dogmas de pensamiento sino "mandamientos de amor", orientaciones de conducta y pautas creativas para la convivencia gozosa. Siento a Dios más místico y artista que teólogo. Siento que Dios no me invita tanto a creer en El cuanto a sentirlo como una realidad viva en mí, en aquello que vivo y en cuanto me rodea.

La diversidad infinita del cosmos me avisa de un Dios heterodoxo, hereje de uniformismos y tejedor de la unidad en la diversidad.

86

Oda al desapego

Me encanta contemplar la danza del desprendimiento con la que las hojas caducas, cada otoño, interpelan mi capacidad de soltar y descargarme de lo que no es esencial y me invitan a entregarme al soplo de la vida y a abandonarme al compás del aire-Espíritu.

Hace unos días, arropado por las hojas que ya se dejaron seducir por la gravedad en los primeros compases de este otoño, yacía un texto cuyo autor, para ser fiel al título, no dejó consignado su nombre. El escrito, una "Oda al desapego", decía así:

Si quieres tener el mar, contémplalo,
abre tus manos en sus aguas
y todo el mar estará en ellas;
porque si cierras tus manos para retenerlo,
se quedarán vacías.

Si quieres tener un amigo peregrino,
déjalo marchar y estará siempre dentro de ti;
porque si lo retienes para poseerlo,
lo estarás perdiendo y no tendrás un amigo sino
un prisionero.

Si quieres tener el viento,
extiende tus brazos y abre tus manos
y todo el viento será tuyo,
porque si quieres retenerlo te quedarás sin nada.

Si quieres tener el sol y gozar de su luz maravillosa
abre los ojos y contempla;
porque si los cierras para retener la luz que ya alcanzaste,
te quedarás a oscuras.

Goza de la mariposa que revolotea,
goza del río que corre huidizo,
goza de la flor que se abre cara al cielo;
goza teniéndolo todo sin poseerlo ni retenerlo.

¡Sólo así gozarás de la vida,
sabiendo que la tienes sin poseerla,
dejándola correr sin apegarte a nada!

87

Estar de paso

Un turista europeo no quiso marcharse del país africano que visitaba sin conocer a un sabio del que todo el mundo le hablaba. Al llegar a la casa del anciano le sorprendieron su sobrecogedora sencillez y su austeridad: sólo la cama, una mesa y un banquito y unos libros perfectamente ordenados sobre una madera que les servía de estantería.

– ¿Dónde están sus muebles? –fue lo primero que salió de su boca incluso antes de saludarle.

– Y los suyos, ¿dónde están? –le respondió el sabio.

– ¿Los míos? ¡Pero sí yo sólo estoy aquí de paso! –exclamó sorprendido el turista.

– ¡Yo también! ¡Yo también! –suspiró el anciano.

Vivir es estar de paso, pero sin pasar de nada, atravesándolo todo, acogiéndolo todo, sin apegarse, a ello ni retenerlo.

El silencio es nuestro gran maestro y quien mejor nos adiestra en esta sabiduría que consiste en pasar por todo sin apegarnos a nada.

El silencio es el colmo de la sencillez y la austeridad. Es un vacío que nos colma.

El silencio es el gran recurso para el desapego y el descanso porque nos despoja, incluso, de recursos, de apoyos y de asistencias.

En la Vida todo danza, se mueve y cambia. Al retener, detener o aferrarnos a algo lo cristalizamos todo.

Si me detengo en una sola nota la sinfonía desaparece.

La Vida es diversidad y movimiento.

Lo que nos pesa deja de abrumarnos si recordamos que estamos de paso. Cuando vivo con esta conciencia de "estar de paso" dejo de vivir con peso. Las sobrecargas nos dificultan unos pasos que se tornan cada vez más pesados.

La alegría, como ya hemos indicado, significa estar aligerado. Por eso este estar sin peso, es decir, "de paso", es un modo de estar alegres. Pero, ni siquiera en la alegría nos anclamos o nos detenemos y tampoco a ella nos aferramos porque, queriendo cogerla y retenerla, se nos escapa.

Paradójicamente nos mantendremos en la alegría mientras sintamos que, también en ella, estamos simplemente "de paso".

88

Invierno: una estación para estar en quietud

Quietud. Yo no hago nada y la gente se transforma.
Yo amo la quietud y la gente se orienta hacia lo correcto.
Yo no tengo deseos y las personas por sí mismas
se vuelven simples.

"El Tao del Tao Te King".

Si el agua deriva lucidez de la quietud,
¡cuánto más las facultades mentales!
La mente del sabio, al estar en reposo,
se convierte en el espejo del universo,
el "speculum" de toda creación.

Chuang Tzu.

No es cuestión de que el mundo esté aquietado, puesto que no lo está –está en constante movimiento– sino que el espejo que somos nosotros esté limpio y transparente.

La quietud no es básicamente la falta de movimiento del cuerpo, ni siquiera un aquietamiento de la mente, sino, más bien, un estado de ser.

Quietud, por tanto, implica un "no dejarse atrapar" y un no-apego a cualquier cosa que se esté manifestando.

La quietud es dinámica. Es movimiento sin conflicto.

Se ha dicho y se ha escrito que "s*ólo cuando estamos aquietados, lo que significa sin apego o juicio respecto a lo que se está revelando, llega a contarse nuestra más verdadera historia. Si oír es curar, entonces la quietud absoluta que es escucha total, ofrece la posibilidad de que la historia se cuente completamente, y en la plena escucha reside la plena curación*".

Nosotros no tenemos que hacer nada, simplemente recibir, sin expectativa, sin juicio y sin valoración.

La quietud deviene, así, en pura receptividad.

La quietud del invierno es una invitación a convertirnos en un cuenco que no rebosa sino descanso y silencio.

89

No hay...

Para saber hacia dónde nos conduce nuestro destino no hay mapas.

Para aprender el oficio del vivir no hay academias.

Para recompensar el trabajo realizado con amor y generosidad no hay medalleros.

Para los que no tienen prisa no hay ningún podium.

Para ver las segundas intenciones no hay gafas ni microscopios.

Para oir el grito de las injusticias antes de que se cometan no hay auriculares ni megáfonos.

Para avanzar hacia nuestra verdad más profunda no hay atajos ni autopistas.

Para la elección de la opción más justa y conveniente no hay urnas, ni sondeos ni votaciones.

Para medir la presión de la opresión no hay barómetros.

Para pesar el dolor del sufrimiento injusto no hay báscula, ni medida.

Para amar no hay límite, a sabiendas que el amor siempre alcanza el extremo, sin llegar a los excesos.

Para medir la calidez de un gesto amoroso no hay termómetros.

Para perdonar sólo precisamos comprender que no hay nada que perdonar porque todo está pendiente de ser comprendido, acogido y amado.

Para alcanzar la felicidad no hay que buscarla, sino reconocer que ya está en nosotros.

Para llegar no hay que correr sino no perdernos en el camino.

Para saborear cada segundo no hay relojes ni cronómetros.

Para ser no hay que hacer nada.

90

La rutina

La rutina es como una rueda que nos mueve una y otra vez hacia lo que ya sabemos, hacia lo ya conocido.

Muchas de nuestras rutinas no son sino legados que hemos heredado, atmósferas que hemos respirado, conductas que hemos imitado y maneras de ser que hemos asumido como propias.

No pocas veces, en esa repetición de lo conocido, de lo que, aunque adverso, nos resulta familiar y habitual, llegamos a encontrar un cierto bienestar envuelto con los encajes de la apatía y de la falta de ilusión y entusiasmo.

Hay rutinas que se nos imponen para que nada se modifique, para que todo siga como siempre, para no arriesgarnos a lo nuevo y, sobre todo, para prevenirnos de nuestro espíritu aventurero y creativo que nos susurra otras brisas, que nos adentra por parajes desconocidos y nos encamina hacia horizontes insospechados.

La rutina es el colchón de una comodidad en la que uno va muriendo, poco a poco.

La rutina nos arropa, nos disfraza, nos enmascara y nos hace desaparecer con cualquiera de sus múltiples atavíos: costumbre, tradición, hábito o repetición.

La rutina nos instala en el gesto mecánico, en el movimiento inconsciente, en la vida sin aliento, en los modos sin manera, en el vértigo del estancamiento y en la vigilia adormecida.

Las rutinas nos enajenan, mientras que la creatividad nos hace y nos rehace.

Cada primavera nos muestra un escenario en el que todo rebrota de nuevo, sin estridencias ni espectacularidades estrafalarias. El cerezo no va a generar otro tipo de hojas, ni otro tipo de fruto. Aparecerán de nuevo las mismas hojas, el mismo fruto, pero nuevo, pleno de vida y de sabor.

La rutina nos convierte en higueras estériles, nos seca, nos vuelve yermos, sin brillo en los ojos y sin luz en la mirada, sin vibración en el tacto y sin presencia en nuestro estar en el mundo.

Aunque sólo sea esta primavera, este día, esta hora... aventúrate a reestrenar tu vida.

Abre tus sentidos y míralo, escúchalo, siéntelo, tócalo y saboréalo todo, como si fuese la primera vez. Sólo si reconozco que no sé nada reconoceré que todo está pendiente de ser realizado, saboreado y degustado de nuevo.

91

¿Quemarse o Encenderse?

Se está haciendo usual el empleo de la expresión inglesa "*burn out*" para hacer referencia al "*síndrome del quemado*".

La persona "quemada" siente como una especie de vacío interior y un desgaste vital como consecuencia de una progresiva pérdida de energía. No sólo se vació completamente el depósito de las propias energías recargables sino que su misma estructura aparece dañada, con fisuras y grietas a través de las cuales se vive una constante y permanente fuga de energía y de entusiasmo.

Hay quien se quema por una falta de equilibrio, por un exceso en el arrojo, en el esfuerzo o en la pasión. Olvidaron que todo exceso es expresión de una carencia.

Los gestos, movimientos y acciones que acaban quemando, destruyendo, reduciendo a cenizas a quienes los ejecutan no son inteligentes en lo personal, ni eficaces en lo social y, mucho menos, son rentables en el plano cósmico.

Sólo si, en algún momento, se vuelve a resurgir o renacer de las propias cenizas o si éstas acaban, finalmente, constitu-

yéndose abono para fertilizar nuevas tierras, sólo entonces, ese fuego que nos consume será, al mismo tiempo, energía que nos renueva, nos ilumina, nos purifica y nos transforma.

También hay quien dice estar quemado sin ni siquiera haberse encendido.

Son los que ya están de vuelta sin haber emprendido el camino de ida, los que, en su apatía y en su desidia encuentran justificación a su falta de entrega amorosa a lo que hacen y viven; los que, por fin, encontraron una coartada perfecta que les sitúa siempre lejos de todo "delito", de toda injusticia y de todo compromiso.

Encenderse es prender una llama que se propaga como los fuegos fecundados por los vientos, es ser luz en un mundo cada vez más sombrío y oscuro y ser calor y calidez en una sociedad cada vez más fría e insensible.

Ahí tenemos un nuevo reto: una vez encendidos, seguir brillando, sin encandilar ni abrasar, entregándonos a cada tarea, en cada momento, hasta el fondo... pero sin desfondarnos.

92

El amor que nos hace

El amor es la barca que nos permite arribar a las orillas del otro y abarcarlo con la suave silueta del abrazo.

Los labios modelan con dulce saliva las aristas de su figura.

La piel, sensible y seductora, se torna reclamo permanente para movimientos que conforman la coreografía del éxtasis.

Los soplos entrecortados se derraman sobre los oídos como emanaciones sonoras que brotan de los manantiales del placer generoso.

Los labios bordean los rincones secretos del altar de la boca y la lengua se adentra en ella, estancia sagrada, no para profanarla sino para la ofrenda sacrificial amorosa.

El amante se embriaga bebiendo a sorbos el alma de la persona amada en la copa del aliento.

Los que se aman no dan ni reciben nada, se entregan a sí mismos y reciben al otro mientras la Nada los cubre con su manto de estrellas. Es un Vacío de plenitud el que los succiona y los vomita, dorando de gozo cada instante y revistiendo de eternidad fugaz cada movimiento.

Los amantes no se abrazan ni se besan, es el Amor mismo quien los acepta como mediación tangible para abrazarse y besarse a sí mismo en los reflejos de los dos cuerpos.

Cuando es el Amor el que nos hace, el deseo es mero componente y no motivo y la satisfacción no se busca sino que sucede.

En el abrazo final, los amantes se funden, sin confundirse, recogiendo y cosechando la abundante siembra de sus caricias.

93

Elogio a la lentitud

Nuestra cultura ha acabado postrándose ante una nueva deidad, una moderna "trinidad" compuesta por la rapidez, la velocidad y la prisa. Ante ella nos arrodillamos, entregándole en el altar de las ofrendas nuestro propio corazón.

En las olimpiadas siempre se reconoce y se premia a los más veloces. A veces me planteo si no es un poco absurdo consagrar toda una vida y machacar el propio cuerpo sólo para bajar unas décimas un récord olímpico.

En nuestro modo de entender la vida y de entendernos a nosotros mismos, no se levanta ningún podium para los lentos. No se otorgan medallas y reconocimientos a quienes no luchan contra el reloj sino a favor del tiempo.

La lentitud es proscrita, denostada y desvalorizada.

Cuando decimos que una niña es lenta no estamos, precisamente, exaltándola ni valorándola positivamente.

Cuando me dicen que la película era muy lenta me están invitando a que no vaya a verla.

Lo lento nos pesa, nos cansa, nos abruma y nos aburre.

Tal vez sea porque los ritmos lentos y las cadencias sin prisas y pausadas terminan acercándonos y mostrándonos nuestra falta de consistencia interior, el propio cansancio y la bruma en la que queremos ocultar nuestro propio desasosiego interno.

La rapidez y la velocidad siempre nos proyectan hacia afuera, nos centrifugan y dan cuerpo a la sutil huida de la propia verdad que nos habita.

Correr no es sino un huir.

Nos aceleramos para no darnos cuenta, para anestesiarnos y para dis-traernos.

Voy reconociendo, no sin dificultades, el sagrado valor de la lentitud.

Se me antoja que Dios es un Dios lento... sin prisas... que nos concede todo el tiempo del cosmos que necesitamos.

La evolución, contada en millones de años, es lenta. Dios no tiene prisa. Se mueve con lentitud y opera sin premura.

La tortuga y el caracol son arquetipos de la lentitud. De ellos podemos aprender que sólo quien lleva su casa a cuestas no tiene prisa. No necesitan correr para llegar a ningún sitio porque su casa va con ellos.

Yo no necesitaré correr más cuando sienta que estoy en casa, que estoy en mi corazón y que, por eso, no tengo que precipitarme para estar en ningún otro lugar.

Ser lento es sentirse siempre en casa.

94

Educar, o el arte de "encender los ojos"

La lámpara de tu cuerpo es tu ojo. Si tu ojo es puro, todo tu cuerpo estará iluminado.

(Lc 11, 33-35)

Cuando vemos luz tras una ventana sospechamos que hay alguien dentro. Por eso, cuando unos ojos se opacan, cuando pierden su brillo y la mirada se muestra apagada nos percatamos de que esa persona es como una casa vacía.

Pocas cosas me resultan tan sobrecogedoras como los ojos apagados de un niño porque me indican que salió de sí mismo, vive exiliado de su propia alma y anda errante y perdido en medio del mundo.

Un maestro debe aprender a mirar la mirada de los niños y debe dejarse mirar por ella.

Ha de saber que el niño de mirada perdida no puede mantener fija su atención porque su mundo interno es un laberinto, un caos, un desasosiego y todo un universo de tensión, inquietud, ansiedad e incluso miedo.

El niño salió de su casa sin saberlo y ahora no conoce el camino de regreso ni encuentra las llaves que le devuelvan a su propio hogar.

Los ojos no son sólo el espacio desde el que miramos sino que han de ser objetos permanentes y continuos de nuestra mirada.

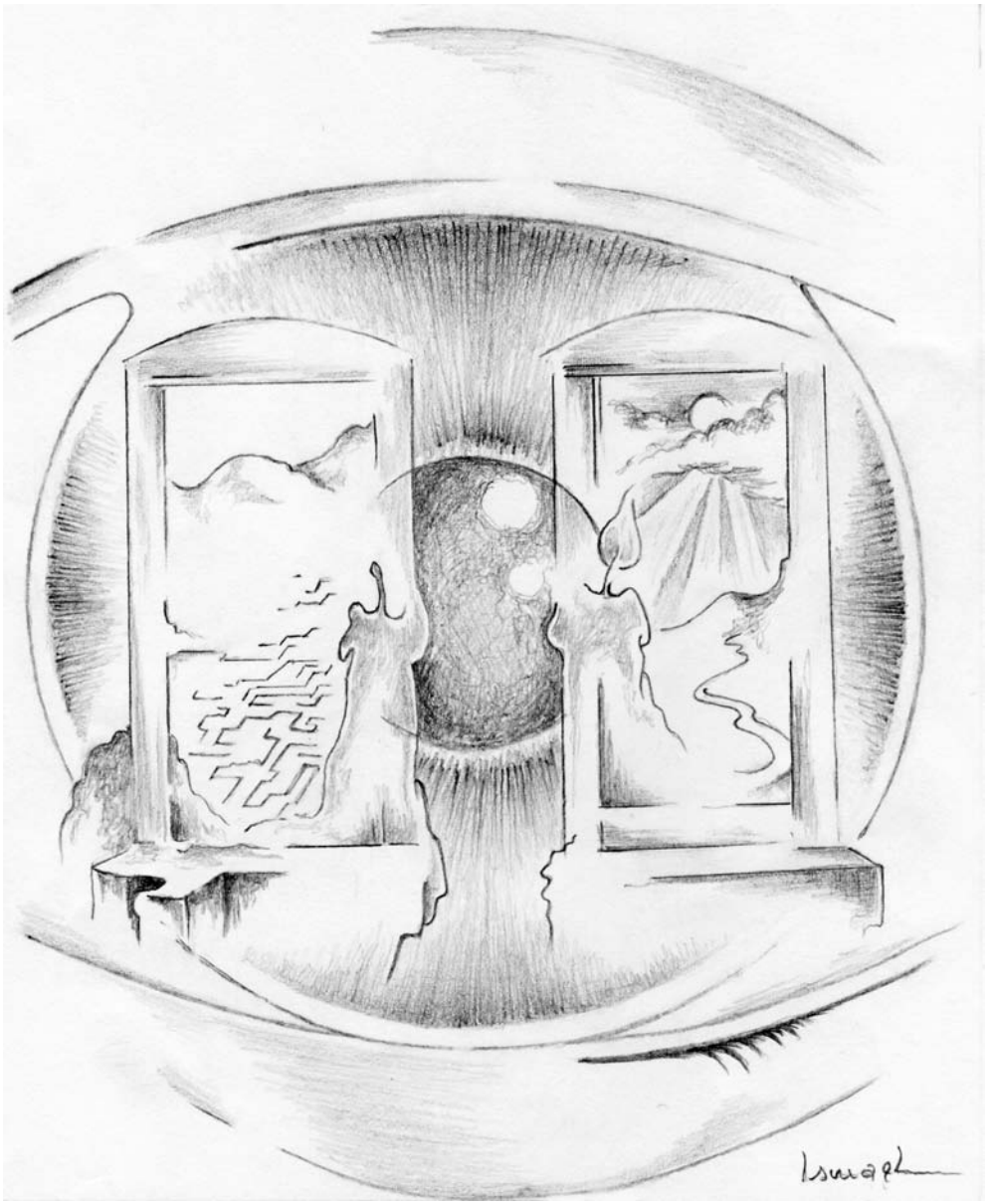
Mirar a los ojos es una urgencia pedagógica y un impresionante reto vital.

Devolver el brillo, la luz y la belleza a los ojos apagados de los niños y jóvenes es también una competencia básica, un contenido curricular y una eficacísima herramienta metodológica.

Iluminar los ojos de los niños es devolverlos a casa, a su casa, a su corazón.

Es maestro quien con su propia lumbre prende lo que estaba apagado, aviva lo mortecino y es capaz de hacer resurgir algo nuevo de las cenizas.

Educar es, a fin de cuentas, el arte de encender los ojos del entusiasmo y de la alegría para que todo el rostro se ilumine con el resplandor de lo mejor de sí mismo.



95

Todo rostro deja un rastro

Cuando vemos el rostro de una persona es cuando empezamos a conocerla.

(San Ambrosio)

Podemos descifrar los signos inscritos en el cielo y aquellos otros revelados por los fenómenos que nos muestra la naturaleza.

Llamo "*rostrología*" al arte y a la ciencia capaz de leer y descifrar el libro abierto de nuestro rostro. Porque nuestra cara es también parte de la naturaleza y viene a ser como ese firmamento donde brillan o se oscurecen las estrellas de todo cuanto vivimos y hemos vivido. Nuestros soles o lunas, nuestros días y nuestras noches, nuestra luz u oscuridad modelan la bóveda celeste de nuestro rostro.

Todo lo que somos, consecuencia de cómo hemos vivido lo que hemos vivido, se trasluce en cada pliegue, en cada arruga y en cada recodo de nuestra cara, pero sobre todo en su luz, en su brillo y en su transparencia y luminosidad.

Cada facción de mi cara es una huella, cada rasgo es un vestigio.

Mi rostro no es sino el rastro de un sinfín de recuerdos, la faz de mi memoria.

Mi cara es también traza y signo de mi individualidad. No hay mayor diversidad dentro de una misma especie que la mostrada por la infinidad de los rostros humanos. Los animales tienen cara, pero no tienen rostro ni semblante.

El rostro es el rastro de nuestra divinidad.

Por eso podemos hacer de nuestra cara un ámbito para la búsqueda, para el encuentro y para el reconocimiento propio y de los otros.

Especialmente en el rostro se cumple empíricamente la verdad de cada ser humano. Hasta no ponernos en presencia de su semblante, no percibimos la verdad de esa persona.

Si se borrasen los rasgos distintivos de las caras humanas con ellos desaparecerían los indicios del alma. No estamos hechos en serie ni somos repeticiones de un mismo molde.

Si rastreamos las huellas de las vivencias pasadas nos conducirán a nuestra fisonomía.

Mi cara es, ciertamente, resultado, fruto o consecuencia de todo lo vivido. Pero también puede ser semilla o causa y dejar huella en otros. Mi rostro puede dejar un rastro de alegría, de esperanza o de amor allá por donde paso. Tal vez no sea enteramente responsable de la cara que tengo pero sí que quiero hacerme consciente y responsable de la cara que pongo y de los destellos que emerjan de ella.

96

La línea curva de la sonrisa

Más ilumina una sonrisa que mil bombillas.
La sonrisa es la obra social más barata y efectiva del mundo.

La sonrisa es el trazo de la alegría.

Cuando una alegría es redonda, nuestra boca, necesariamente, ha de curvarse.

La sonrisa es la línea curva que todo lo endereza. Es el surco que canaliza nuestras mejores energías y es la marca del alma enamorada.

La sonrisa, en su configuración oblicua, quiebra la rigidez de una conducta marcada con el trazo de lo lineal y lo tieso. Todo lo tirante, tenso y rígido se afloja, se suelta y distiende en la curvatura de una sonrisa.

La sonrisa es la desviación que nos reconduce y devuelve al camino del contento y del gozo.

La sonrisa es la línea curva que hace de nuestra boca el cáliz donde ofrendamos nuestro júbilo, el cuenco en el que se derrama nuestro alborozo y la copa en la que servimos y bebemos el dulce licor de la alegría.

La sonrisa suave tiene la fuerza de un huracán, el poder del trueno y la ternura de la brisa.

La sonrisa es la línea curva que nos pone derechos y nos lleva directamente al corazón del otro. Es el arco que nos hace disparar las flechas del regocijo.

La sonrisa es un alimento que nutre, una medicina que sana y una vitamina que restablece.

Es el maquillaje que más embellece la cara.

Es el foco que devuelve la luz a nuestro rostro iluminando los ojos.

La sonrisa es la línea que al curvarse aproxima lo que estaba alejado y acerca lo que se había distanciado.

En el mapa de nuestra cara, la sonrisa indica que hay un oasis, un lugar de reposo, un remanso de calma y un espacio con vistas panorámicas al valle de nuestra paz interior.

La sonrisa es la línea curva que más directamente nos conduce a la alegría del corazón.

97

¿La bolsa o la vida?

Muy probablemente, si alguien nos asaltase con un arma en la mano, no dudaríamos en darle lo que nos pidiera si con ello garantizamos mantenernos con vida. En una situación límite, el sentido común nos haría priorizar nuestra integridad al contenido de nuestra cartera o monedero.

Pero no ocurre así ante los múltiples asaltos que, con un arma invisible, sufrimos cada vez que tenemos que tomar una decisión o actuar en el callejón de la vida de todos los días.

En todas y cada una de mis opciones de vida (qué hago, por qué lo hago, cuánto, para qué y cómo trabajo, la cantidad y calidad de mi descanso, de mis relaciones humanas, qué casa y qué coche tengo, cuánto me han supuesto, a qué he tenido que renunciar para tener esto y lo otro...) no he hecho sino responder de una manera concreta a un asalto, a un ataque, a un requerimiento, a una petición, a una exigencia o a una demanda. En todas y cada una de mis actuaciones y decisiones he podido responder priorizando la "vida" o aferrándome y protegiendo la "bolsa".

En una sociedad donde el rey, el dios, es el mercado se acaba confundiendo el valor de algo por el precio que tiene.

El valor es algo intrínseco a la cosa y proviene de su adentro, de su esencia.

El precio, sin embargo, depende del exterior, de las leyes de la oferta y la demanda.

Así, el valor real de algo viene marcado por "lo que cuesta", no tanto al bolsillo cuanto al corazón. Ante lo que considero valioso estoy dispuesto a "pagar lo que sea", a no regatear porque es algo que necesito, que amo. Realmente "*a-precio*" algo cuando no pongo precio a su valor. ¿Qué aprecio más y en qué invierto más, en la vivienda o en ese otro hogar que es mi interioridad? Las hipotecas están hipotecando la felicidad de muchas vidas y las inmobiliarias están inmovilizando unas existencias reducidas a un trabajar incesante para poder pagar.

Los valores se han trasladado del Alma humana a la Bolsa. Y así podemos encontrarnos "desalmados", pero con una cuenta corriente inflada. La inversión de los valores está pervirtiendo nuestras vidas y así, la mayor parte de nuestras energías se consumen en un consumo que nos consume pero que no nos consuma, no nos plenifica ni tampoco nos colma.

Hace dos mil años un atrevido tuvo la osadía de arremeter contra los puestos y negocios del templo. ¿Seremos capaces hoy de entrar en el templo de nuestra vida, de nuestro corazón, y arrojar de allí tanto trapicheo, tanto comercio, tanto consumo y tanta banalidad? ¿Nos decidiremos a invertir en lo que ningún ladrón podrá quitarnos jamás?

Lo realmente valioso está dentro de ti porque lo único y realmente valioso eres tú.

98

¿Quién soy yo?

No sé bien si "yo soy yo y mis circunstancias" o lo que mi yo ha hecho con ellas.

¿Quién soy yo?

La eterna pregunta. La pregunta sin respuesta.

Tal vez porque es en el prolongado silencio que habilito tras su formulación donde comienzo a intuir mi identidad.

Un silencio que sobre todo va despejando, aclarando y desechando lo que no soy.

No soy ningún rol ni ninguna idea o convicción.

No me identifica ninguna nacionalidad ni bandera. Mi patria es el universo entero.

No soy mis creencias. En mi corazón danzan juntos los versos del Corán con los versículos de la Biblia y los pergaminos de la Torah con los textos sagrados del más lejano oriente.

No soy lo que hago, ni lo que digo... Muchas veces, soy más yo mismo cuando no hago, cuando no digo.

A veces, siento que soy ese espacio que estoy llamado a habitar para hacer posible que la ternura se derrame por mis poros.

Me ha costado mucho comprender que carece de importancia saber por qué estoy aquí.

Ahora sé que me viene lo que he de vivir y que éste es el sitio en el que tengo que estar.

Yo soy el porqué y el cómo del lugar que decora todo cuanto vivo.

Las fronteras de mí mismo están muy dentro de lo que soy.

Tras mi piel hay un abismo insondable que me distancia y distingue del mundo, pero, cuando logro dar el salto y alcanzar la otra orilla, aquel territorio que piso lo reconozco como terreno propio. La tensión de mi piel es tal que ni presiona mis adentros ni violenta en absoluto "lo de fuera".

Yo soy espacio sin fronteras divisorias, ocasión de encuentro, territorio sin vallar, campo abierto y cielo despejado.

Ya nada puede serme ajeno porque mi piel recubre todo el Universo.

99

Saber recibir

Ya se dijo: *"es más importante dar que recibir"*.

Pero no pocas veces es más importante *"saber recibir"* que dar.

Nuestro modo de dar va a depender de nuestras maneras de recibir.

Saber recibir implica reconocer las propias limitaciones, necesidades y carencias así como tener la suficiente humildad como para dejarse ayudar, regalar, satisfacer o llenar por otros.

El orgulloso o prepotente no sabe recibir porque no sabe qué necesita o de qué carece.

Dar nos colma porque uno siempre rebosa de aquello que ofrece o entrega.

Es una felicidad poder dar, más es sabiduría el saber dar en el momento justo y de manera precisa y adecuada a quien realmente lo necesita y puede hacer un uso responsable y constructivo de aquello que se le entrega.

Solemos asociar la generosidad al hecho de dar, pero aún mayor es la que encierra el gesto de recibir: cuando permito

que otro me dé, estoy permitiendo que goce con su ofrenda, que se realice en su ofrecimiento y que se llene de lo que me entrega.

Saber recibir es saber abrirse y tornarse disponible y receptivo.

Saber recibir es un movimiento especialmente hermoso en la coreografía de la humildad porque sólo los humildes saben recibir agradeciendo.

Sabe recibir quien sabe agradecer.

Es desde este agradecimiento, que surge de sentirse regalado por la vida, de donde brota, espontáneamente y de manera natural, el deseo sincero de corresponder a tanta generosidad dando algo a cambio.

El dar que sigue al recibir no es ninguna obligación ni responde a un mero "ajuste de cuentas" sino que se convierte en un anhelo del corazón y en un impulso amoroso, en un gesto de justicia poética y en un movimiento de armonía cósmica.

100

La otra orilla de la vida

A mi madre.

Si el grano de trigo no muere, no germinará ni llegará a dar fruto alguno. Si uno no muere, no nace. Por eso nacemos para morir, o lo que es lo mismo, para germinar, para cambiar de estado y para transformarnos y ser en otro espacio y de otra manera.

El grano muere en la tierra para poder ser acariciado por el viento en su nuevo ropaje como espiga.

Así siento ahora a mi madre, acariciada por el soplo del Espíritu en su nueva condición de ser de luz y es sentir dentro de mí ese mismo soplo y esa misma luz, lo que me hace poder vivir esta profunda tristeza como envuelta en un delicado encaje de serenidad bordado con los hilos del amor.

Lloro no porque se haya ido sino porque ya no la tengo aquí, conmigo ni a mi lado. Pero las lágrimas brotan tibias, suaves, incluso dulces cuando emanan de la fuente de la aceptación, la comprensión y el agradecimiento.

Acepto que la muerte es el gran servicio que todos brindamos a la Vida para que ésta pueda recrearse y renovarse en sus formas y maneras.

Comprendo que me parece terrible la desaparición de mi madre si la identifico, la reduzco y la empobrezco a la forma de su cuerpo, un cuerpo que ya fue cambiando a lo largo de los años.

La muerte no implica desaparición ni disolución sino tránsito, cambio y transformación.

La muerte no me ha quitado nada porque no es lo contrario de la vida sino el otro polo del nacimiento.

Ella no se ha ido porque sigue estando, a una distancia infinita pero que no supone separación alguna; al mismo tiempo tan lejos... y tan cerca.

Las dos orillas no están nunca separadas sino unidas por la corriente del río.

En medio de un dolor que no es sufrimiento y de una tristeza que tengo pero que no me tiene a mí, agradezco a la Vida su vida y mi vida a través de ella; agradezco que haya hecho el tránsito con la misma impaciencia y precipitación que la caracterizaban, en un minuto, pero después de haber completado sus aprendizajes y haber facilitado los nuestros en los últimos meses de enfermedad.

En esta orilla se nos ha muerto una abuela. Al otro lado, ya festejan que les ha nacido una niña.

Índice temático

Cuerpo

21. El cuerpo orante 65
22. Habitar el cuerpo. 67
23. La nutrición 71
41. La "incorporación dermoética" 113
58. Las caricias 155
58. Las caricias 155
64. "Caminar sobre las aguas" 171
83. La justicia corporal. 219
95. Todo rostro deja un rastro 247
96. La línea curva de la sonrisa 249

Respiración

68. El plato exquisito de la respiración. 181
70. Las "cuatro estaciones" de la respiración 185

Descanso

20. Pastillas para dormir 63
27. Cuando parar es "de-tenerse". 79
33. La vacaciones como "días sagrados". 95
42. ¡No estoy cansado, no estoy cansado!. 115
43. El descanso siempre tiene lugar dentro 117

60. El domingo, día del Señor "Mercado" 161
71. El "descanso" es siempre un "descenso" 187
93. Elogio a la lentitud 241

Prisa

16. La prisa 53
17. Sin prisa... y con pausas 57
31. El pecado original de la prisa 89
76. "Si-lentium": el silencio como afirmación de la lentitud . . 201

Educación

24. El valor de los "valores" 73
37. Los niños 103
61. La sonrisa de los maestros 163
80. Las nuevas tecnologías como nuevas idolatrías 209
81. El mito del esfuerzo 213
94. Educar, o el arte de "encender los ojos" 243

Silencio

7. El silencio 33
50. La vid del Silencio 137
54. El turismo del Silencio 147
66. El arte de callar 175
69. Un "chupito" de silencio 183
76. "Si-lentium": el silencio como afirmación de la lentitud . . 201
79. La sonrisa del silencio 207

Tiempo

1. El instante presente 21
28. El tiempo "habitado" 81
29. Santificar el tiempo 83
74. "De-tener" el tiempo 193

Estaciones

Primavera: 46. Palabras como flores 125

Verano: 19. Veranear hacia adentro 61
33. La vacaciones como "días sagrados" 95
67. Verano: la pausa que da sus frutos 177
82. Pulsaciones veraniegas 217

Otoño: 9. Las hojas no caen, se sueltan 37
10. El viento del otoño 39
39. Soltar 107
51. Otoño: invitación al desprendimiento 139
72. Alergia del ego a los vientos del otoño 189
73. Soltar para saltar 191
86. Oda al desapego 227

Invierno: 17. Sin prisa... y con pausas 57
76. "Si-lentium": el silencio como afirmación de la lentitud 201
88. Invierno: una estación para estar en quietud . . 231

Director: Manuel Guerrero

1. *Leer la vida. Cosas de niños, ancianos y presos*, (2ª ed.) Ramón Buxarrais.
2. *La feminidad en una nueva edad de la humanidad*, Monique Hebrard.
3. *Callejón con salida. Perspectivas de la juventud actual*, Rafael Redondo.
4. *Cartas a Valerio y otros escritos*, (Edición revisada y aumentada). Ramón Buxarrais.
5. *El círculo de la creación. Los animales a la luz de la Biblia*, John Eaton.
6. *Mirando al futuro con ojos de mujer*, Nekane Lauzirika.
7. *Taedium feminae*, Rosa de Diego y Lydia Vázquez.
8. *Bolitas de Anís. Reflexiones de una maestra*, Isabel Agüera Espejo-Saavedra.
9. *Delirio póstumo de un Papa y otros relatos de clerecía*, Carlos Muñiz Romero.
10. *Memorias de una maestra*, Isabel Agüera Espejo-Saavedra.
11. *La Congregación de "Los Luises" de Madrid. Apuntes para la historia de una Congregación Mariana Universitaria de Madrid*, Carlos López Pego, s.j.
12. *El Evangelio del Centurión*. Un apócrifo, Federico Blanco Jover
13. *De lo humano y lo divino, del personaje a la persona. Nuevas entrevistas con Dios al fondo*, Luis Esteban Larra Lomas
14. *La mirada del maniquí*, Blanca Sarasua
15. *Nulidades matrimoniales*, Rosa Corazón
16. *El Concilio Vaticano III. Cómo lo imaginan 17 cristianos*, Joaquim Gomis (Ed.)
17. *Volver a la vida. Prácticas para conectar de nuevo nuestras vidas, nuestro mundo*, Joaquim Gomis (Ed.)
18. *En busca de la autoestima perdida*, Aquilino Polaino-Lorente
19. *Convertir la mente en nuestra aliada*, Sákyong Mípham Rímpoche
20. *Otro gallo le cantara. Refranes, dichos y expresiones de origen bíblico*, Nuria Calduch-Benages
21. *La radicalidad del Zen*, Rafael Redondo Barba
22. *Europa a través de sus ideas*, Sonia Reverter Bañón
23. *Palabras para hablar con Dios. Los salmos*, Jaime Garralda
24. *El disfraz de carnaval*, José M. Castillo
25. *Desde el silencio*, José Fernández Moratiel
26. *Ética de la sexualidad. Diálogos para educar en el amor*, Enrique Bonete (Ed.)

27. *Aromas del zen*, Rafa Redondo Barba
28. *La Iglesia y los derechos humanos*, José M. Castillo
29. *María Magdalena. Siglo I al XXI. De pecadora arrepentida a esposa de Jesús. Historia de la recepción de una figura bíblica*, Régis Burnet
30. *La alcoba del silencio*, José Fernández Moratiel –Escuela del Silencio (Ed.)–
31. *Judas y el Evangelio de Jesús. El Judas de la fe y el Iscariote de la historia*, Tom Wright
32. *¿Qué Dios y qué salvación? Claves para entender el cambio religioso*, Enrique Martínez Lozano
33. *Dios está en la cárcel*, Jaime Garralda
34. *Morir en sábado ¿Tiene sentido la muerte de un niño?,* Carlo Clerico Medina
35. *Zen, la experiencia del Ser*, Rafael Redondo Barba
36. *La Sabiduría de vivir*, José María Toro
37. *Descubrir la grandeza de la vida. Una vía de ascenso a la madurez personal*, Alfonso López Quintás
38. *Dirigir espiritualmente. Con San Benito y la Biblia*, Anselm Grün, Friedrich Assländen

Este libro se terminó de imprimir
en los talleres de RGM, S.A., en Urduliz,
el 30 de abril de 2009

ISBN: 978-84-330-2274-5

la sabiduría de vivir

Desde las diferentes facetas de la sabiduría podemos encarar los acontecimientos que la vida nos presenta con otra mirada.

Mirar lo que sucede con los ojos de la sabiduría es vaciar nuestra mirada de contenidos, de prejuicios, de temores, de rencores, de ansiedad o de culpa.

Mirar lo que sucede con los ojos de la sabiduría es llenar nuestra mirada de sencillez, transparencia, asombro, alegría, inocencia y paz.

La sabiduría es como un camino que nos adentra en el corazón de las cosas. Cumple su función más esencial cuando nos enseña a vivir y nos instruye a partir de cuanto vivimos. No hay arte que supere a los modos creativos de conducir la propia existencia. Las cosas de todos los días, la vida sencilla y cotidiana está llamada a ser nuestro mejor lienzo, nuestra mejor sinfonía o nuestro mejor poema.

Cada página de este libro se ofrece al lector o lectora como una nota que pueda ser transcrita en la partitura de la propia vida, como algo que no sepa a mera erudición sino a fruto sabroso que alimente, porque vano es el conocimiento que no remedia ningún sufrimiento o que no propicia alegría alguna. No es necesario seguir una lectura ordenada y lineal. Fíate de la sabiduría de tus dedos que, con toda seguridad, abrirán el libro y pondrán ante ti la página que precises en cada momento.

José María Toro (Lora del Río, 1961) es maestro de educación primaria y especialista en distintos ámbitos de la Expresión y la Comunicación. Es también profesor del Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento. Entre sus aportaciones más relevantes y originales destaca la visión y el papel del cuerpo en los procesos de crecimiento y desarrollo personal, la incorporación de la dimensión afectiva y emocional en la cotidianeidad escolar así como una nueva consideración del descanso y del silencio.

DESCLÉE DE BROUWER