



Serendipit

M A I O R

José María Toro

La vida maestra

El cotidiano como proceso
de realización personal



desclée

LA VIDA MAESTRA

El cotidiano como proceso
de realización personal



José María Toro

LA VIDA MAESTRA

El cotidiano como proceso
de realización personal



Desclée De Brouwer

© José María Toro, 2001

© Ilustraciones: Ismael Cruz Mantero, 2001

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2001
Henao, 6 - 48009 BILBAO

www.desclee.com
info@desclee.com

Printed in Spain

ISBN: 84-330-1633-4

Depósito Legal:

Impresión: Publidisa S.A. - Sevilla

*“A María, amiga, compañera y maestra
de mi vivir en los años que conforman la matriz de estas páginas.*

*La Vida me la ha ofrecido como un regalo
que continuamente me acompaña, me corrige, me alienta, me mejora y me ama”.*

Índice

Preliminares	15
La Vida Maestra	17
Lo cotidiano como proceso de realización personal	21
1. La Alegría.....	33
2. Ser sensible	34
3. Un tiempo para el descanso.....	35
4. Cuando “parar” no es “detenerse”	37
5. La acción de sembrar	38
6. La siembra de la acción	39
7. La acción silenciosa	40
8. ¡No tengo tiempo!.....	41
9. La eternidad	42
10. La simplicidad voluntaria	43
11. Regalar es darse	44
12. Hacer “nuevo” el nuevo año	45
13. La ternura	46
14. La paciencia	47
15. Lo pequeño, sencillo y simple	48
16. El ver del corazón.....	49
17. El trabajo como ofrenda.....	51
18. Los ecos de lo visible.....	52
19. El Acontecimiento.....	53
20. El descanso como gesto creativo	54
21. ProgrAMAR	55

22. La insoportable levedad del agobio	56
23. La soportable gravedad del compromiso	57
24. Sísifo o el mito del “hacerse cargo”	59
25. El caracol que busca su casa no se conoce.....	60
26. Nada sucede porque sí	61
27. En busca del “equilibrio perdido”	62
28. El despertar de la conciencia	63
29. Los “es-trés”	64
30. El punto “stop”	65
31. El abrazo al ángel sufriente.....	67
32. El aprendizaje atmosférico	68
33. El trabajo como agradecimiento.....	69
34. El estancamiento	70
35. Semillas divinas	71
36. El Camino del Corazón	73
37. El cerebro engorda, pero no alimenta	74
38. ¿Distraerse o Descansar?	75
39. El arte de complicar la vida	76
40. La evolución consciente.....	77
41. La revolución silenciosa	79
42. El dedo y la luna.....	81
43. Trabajar como ángeles.....	82
44. El circuito de la generosidad	83
45. Estoy aprendiendo... ..	84
46. El presente psicológico	85
47. El presentismo.....	86
48. De la “movida” a la “no-vida”	87
49. Los anuncios de la primavera.....	88

50. Los mensajes del paisaje.....	89
51. La determinación.....	90
52. El trabajo como “ob-ligación”	91
53. La relación humana como don	92
54. La relación humana como tarea	93
55. El valor de una sonrisa	94
56. Verano: estación de “estaciones”	95
57. El sacrificio como “oficio sagrado”	96
58. Darse=dar para ser	97
59. Coordinar la coordinación de coordinaciones	98
60. Acallar el canto del pájaro.....	99
61. Incorporar	100
62. El proceso de incorporación.....	101
63. Vida nueva, Año nuevo	102
64. El arte de sonreír.....	103
65. El sentido del humor.....	104
66. La militancia de la palabra.....	105
67. “Escri-vivir”	106
68. El Camino de la Vida	107
69. El laberinto de la vida.....	109
70. “Centros” del Universo	110
71. El Abismo.....	111
72. La Poesía	112
73. “Descanser”	113
74. Interrogar la respuesta.....	114
75. Escucha lo que lees.....	115
76. Lee lo que escuchas	116
77. La obediencia	117

78. ¿Conseguir o “seguir con”?	118
79. Tengo que.....	119
80. Mil años son un instante, un minuto una eternidad	120
81. La sabiduría.....	121
82. La amistad	122
83. Las caricias.....	123
84. Agradecer a quien nos enseña.....	124
85. El tigre y la gacela	126
86. La importancia personal.....	127
87. El cumpleaños.....	128
88. El don de las lágrimas.....	129
89. La pareja.....	131
90. Los libros.....	133
91. Las páginas de la libertad	134
92. La punta de la flecha.....	135
93. Acallarse por dentro.....	136
94. Purificar la palabra	137
95. La postura.....	138
96. Ponerse de pie.....	139
97. Las pisadas del miedo	141
98. Obstáculos y errores en el Camino de la Vida	142
99. La felicidad de amar	143
100. La expresión del amor	144
101. Permanecer en el amor	145
102. La afirmación del amor	146
103. La fuerza	147
104. La constancia	149
105. Estudiar	150

106. “A-probar”	152
107. La invitación de la fiesta.....	153
108. La celebración de la fiesta	154
109. La revolución de la fiesta	155
110. El carácter festivo de lo cotidiano	156
111. La respiración.....	157
112. La responsabilidad de respirar	158
113. Saludar	159
114. Los infinitivos.....	160
115. La precisión de la palabra	161
116. Reeducar la mirada	162
117. Limpiar la mirada.....	163
118. La mirada contemplativa	165
119. La fugacidad de lo eterno.....	166
120. Instrumentos de Dios.....	167

Preliminares

Todas y cada una de las páginas de este libro se han ido gestando, madurando y floreciendo en la paciencia del día a día, en la sabiduría que encierra toda experiencia vivida, sufrida o gozada, pero siempre acogida como prueba iniciática, como materia de aprendizaje, como propuesta evolutiva.

He preferido mantener la misma secuencialidad en la que fueron escritas porque en cada una se plasmaba una realidad, experiencia o situación vivida en las proximidades de su redacción. Sólo he retocado algunas pequeñas expresiones que hacían alusiones muy concretas y específicas al contexto o momento cronológico o estacional en el que las escribí y que ahora, perdían ese valor temporal.

El libro que ahora tienes en tus manos es, en cierto modo, la descripción de una travesía, el relato de la aventura de los últimos seis años de mi vivir cotidiano y el de aquellas personas con las que habitualmente convivo.

Muchas de las personas que han compartido este tiempo de mi vida, a través de mis cursos, charlas, reuniones o incluso en la sagrada convivencia de los momentos cotidianos, podrán poner rostro, voz, presencia y testimonio a todo cuanto aquí se expresa.

Creo que sin ellos, sin su interpelación y su ánimo, su cuestionamiento y apoyo, nada de lo escrito habría emergido a la superficie.

Cada página impresa fue anteriormente escrita en el corazón de lo vivido por mí y por muchas personas que, cercanas o no, siento próximas, íntimas, mensajeras y maestras de mi vida.

Lo que ahora lees no se escribió con la idea prefijada de su publicación; ahora simplemente se edita lo que fue escrito por ser vivido y para ser vivido.

Precisamente porque cada página, a veces una línea, e incluso alguna palabra sola expresa todo un universo de experiencias, todo un mundo de acontecimientos y situaciones, no es éste un libro para leerlo de un tirón, deprisa y con prisas.

Personalmente te invito y te sugiero que lo acojas como una pequeña copa de licor sabroso. Su jugo, como el de las uvas, se fue fraguando a lo largo de mucho tiempo. Y beberlo de golpe no te permitirá saborearlo a fondo, recrearte con su textura y fragancia.

No es necesario seguir una lectura ordenada y lineal.

Fíate de la sabiduría de tus dedos que, con toda seguridad, lo abrirán por la página que precises o más te convenga en ese momento.

Lo más importante es que te detengas, te recrees, des tiempo para que el corazón que late en lo más profundo de cada cosa escrita se conecte con el tuyo y juntos dancen la maravillosa coreografía que supone toda lectura.

A veces volver atrás, a lo ya leído, ahonda la comprensión, hace descubrir siluetas y perspectivas que en una primera lectura pasaron desapercibidas e inadvertidas.

No te recomiendo que leas muchas páginas seguidas de una vez.

No confundas la saturación con la plenitud. No leas *por haber leído*. No te apresures con la ansiedad de haber terminado *un libro más*.

Lee para disfrutar pero, sobre todo, lee *“como proceso de libación por el que puedas ir extrayendo minuciosa y lentamente la esencia que pueda contener cada página. Acude a la lectura como la abeja a la flor, para succionar su néctar, alimentarte con él y, así, poder dar luego fruto, convertirte en eso mismo que hayas leído y que hayas reconocido como una verdad propia que te pertenece”*.

La Vida Maestra

Empobrecemos, limitamos, constreñimos, reducimos e incluso llegamos a prostituir la Vida cuando la rebajamos a mera *sobrevivencia*, cuando la definimos y experimentamos existencialmente como simple *escenario*, pura añadidura, complemento circunstancial de lugar o tiempo.

La Vida, no en abstracto, sino la vida concreta, tangible, sentida y experimentada cada día, es sobre todo verbo, acción: es *la concreción vivenciada del vivir*, la manera específica de *conjugarse* ese infinitivo.

Vivir es el gran verbo intransitivo que no necesita de ningún otro complemento, el fundamental a conjugar en todo tiempo, con toda persona, en cualquier lugar.

La Vida es la manifestación, el resultado de movilizar, actualizar, desplegar y encarnar la acción de vivir; es la epifanía diáfana de dicho verbo.

Observo con gran pena de alma cómo muchas veces nuestra vida, mi vida en particular, se quema como una varita de incienso, se malgasta como un tesoro esparcido en el barro, se despilfarra como consecuencia de la enorme rotura que atraviesa el bolsillo de nuestra inconsciencia.

Vivir es una conducta que se basta a sí misma, la vida es su fruto.

Este libro emerge y se dirige a la vida. Quiere reconocer explícitamente su rango de soberanía, su dimensión de vocación y destino para cada ser humano.

Y lo hace adjetivándola, invistiéndola con el calificativo de “*maestra*”.

La Vida es maestra en un doble sentido:

1. Porque el vivir de cada día está llamado a ser nuestra *gran obra maestra*.

La primera y básica realización a la que todos estamos llamados es nuestra propia identidad, nuestra esencia manifestada a partir de nuestro cuerpo y que continuamente está expuesta en el cuerpo del mundo.

De nada sirve pasar por la vida habiendo dejado maravillosas obras de arte, reconocidos legados o actuaciones espectaculares si todo ello no formó parte o contribuyó, de alguna manera decisiva, al *hacerse de uno mismo*.

La distorsión y manipulación del arte nos ha alejado, nos ha desvinculado de lo que es la mayor y mejor obra que podemos ejecutar y dejar como herencia: nuestra vida humilde, callada y sencilla de cada día.

Consideramos artista a quien canta, pinta, escribe o baila de una manera especial y destacada. El verdadero arte, sin embargo, consiste en hacer de nuestra persona y de la vida que ella expresa una auténtica obra maestra. De un modo que nuestros saludos y conversaciones sabrán a música celestial, los movimientos de nuestras tareas y gestos cotidianos se ejecutarán con la gracia y la belleza del ballet más sublime y nuestras acciones irán tramando un argumento escrito al gusto de los dioses.

Somos semillas divinas. El reto de vivir consiste en hacernos germinar, crecer, fructificar y convertirnos en el fruto. Esta es la gran obra: la forma concreta, real y cotidiana de vivir nuestra esencia.

Las páginas que siguen no son sino el resultado de años y años de entrega a esta maestría del vivir. Son, por tanto, una invitación a compartir aprendizajes, a participar con interrogantes, a intervenir con las propias experiencias, a colaborar desde las inquietudes y vivencias singulares y personales.

2. Porque nuestra vida de todos los días, esa vida modesta y sencilla que configura nuestra habitualidad de vivir *es la que nos enseña, en la que aprendemos, la que nos instruye, en la que nos educamos, la que nos informa y en la que nos formamos y realizamos*.

En los mil y un acontecimientos de cada día, en los sucesos que incesantemente y a modo de pequeñas teselas van armando y componiendo el mosaico de nuestro vivir cotidiano, en todo eso nos van apareciendo infinidad de mensajeros y mensajes, maestros y lecciones que nos van iniciando e ilustrando en la más noble y elevada de las sabidurías.

Estamos aquí para aprender, para recordar quienes somos y lo que en esencia conforma nuestra identidad. La Vida es nuestra escuela y nuestra maestra; es el contenido y la metodología, la lección y el libro de texto, el objetivo y lo único digno o relevante de ser evaluado.

La Vida Maestra *nos muestra* la verdad de nosotros mismos; nos alfabetiza en sus secretos códigos y en sus misteriosos procedimientos.

Considerar a la Vida como Maestra implica un reconocernos discípulos, aprendices, en proceso.

La Vida Maestra quiere ser sobre todo un canto de alabanza a una Vida y a un Mundo que puede construirse como hogar amable y ámbito de felicidad y gozo para todas las personas sin exclusión. Es un himno de esperanza porque quiere inaugurar ese tiempo en el que se reconoce que *“el tiempo de la esperanza no es el tiempo de la espera pasiva e inerte sino de adelantar eso que se espera porque, de algún modo, lo que esperamos ya está aquí, en nosotros, aunque sólo lo sea a manera de esbozo”*.

* Una observación acerca del estilo. A lo largo del libro nos referiremos a los codependientes indistintamente como “ella” o “él”. La codependencia no conoce géneros.

Lo cotidiano como proceso de realización personal

El diccionario nos presenta la palabra cotidiano con el rango de adjetivo, es decir, nos lo presenta como un concepto carente de sustantividad. De este modo, “lo cotidiano” no sería algo sustantivo, con entidad propia, sino una cualidad o característica, una forma de calificar otras realidades sustantivas. Es por esto que, normalmente, nos referimos a los quehaceres cotidianos, a la vida cotidiana, a los problemas cotidianos, etc.

Por otro lado, “cotidiano” solemos aplicarlo como sinónimo de todo aquello que se nos presenta o vivimos como algo “diario, corriente, ordinario, habitual, regular, periódico o usual”. Y solemos aplicarlo, además, a realidades o situaciones a las que cargamos o rodeamos de cierta atmósfera o connotaciones negativas.

Lo cotidiano viene a expresar (porque así es como solemos vivirlo) algo “obligado, inevitable, algo forzado o impuesto”. (El pulso del cotidiano, págs. 18-19. Sal Terrae, 1993).

Lo cierto y verdad es que “lo cotidiano” transcurre, la mayoría de las veces, sin que nos demos cuenta de ello, como una corriente silenciosa que pasa inadvertida y de la que, precisamente por no darnos cuenta de ella, la mayoría de las ocasiones no podemos tampoco “dar cuenta de ella”.

Nuestra conciencia parece despertarse y elevarse sólo cuando irrumpe algo poco habitual, inesperado, difícil o extraordinario. Cuando nada de esto ocurre la conciencia parece vagar como sonámbula en medio de lo rutinario, viviendo como auténtica pesadilla en no pocos momentos o situaciones.

De ahí que tendamos a sacar del ámbito de la cotidianidad aquello que valoramos como más importante y todo aquello que consideramos como excepcional. Por eso “no es de extrañar que cuando una persona realmente vibra, disfruta con algo o de algo, con alguna experiencia o actividad, tiende como a sacarlo inmediatamente del contexto o del ámbito de lo cotidiano, situándolo y calificándolo como algo extraordinario, inusitado o especial”.

Esta ha sido la manera o perspectiva, la estrategia que más ha sido utilizada para acercarse a dicha realidad: considerar la cotidianidad desde fuera de ella misma, distanciarse de ella y ponerla deliberadamente entre paréntesis.

Ahora bien, si lo que consideramos como “cotidiano” *ocupa la mayor parte de nuestra vida* no puede ser, no tiene sentido que lo consideremos como *algo accidental, secundario o intrascendente*.

Cuantitativamente hablando, la mayor parte de nuestra existencia la “quemamos”, “consumimos” o “desplegamos” en gestos y acciones “cotidianas” (levantarnos por la mañana, caminar, desplazarnos o viajar de un sitio a otro, en el cuidado de los objetos y de las cosas, realizando tareas domésticas, comiendo, trabajando, descansando, encontrándonos y conversando con familiares, amigos e incluso desconocidos, leyendo, visitando, enfermando, durmiendo,...).

Ello quiere decir, a mi juicio, que “*todo eso es tremendamente importante*” y ha de estar preñado o *cargado de sentido y significado*.

Quiere decir que la plenitud de vivir, el gozo de ser, no puede estar fuera de ese ámbito o realidad.

Con otras palabras: lo “extra-ordinario” no tiene por qué ser sinónimo de extra-cotidiano.

Lo extraordinario ha de tener cabida en lo habitual, en lo diario.

Es más, ha de encontrar en “lo de todos los días” un campo especialmente abonado para mi crecimiento.

Necesariamente ha de ser posible vivir la plenitud en lo “*intraordinario*”, en el corazón mismo de lo cotidiano, a condición de que lo acojamos y vivamos como “nuevo”.

El que lo cotidiano suponga una especie de “*habitual instalación*” en unos usos, reglas, procedimientos, comportamientos y tareas con arreglo a los cuales ordenamos regularmente los diversos momentos de cada día no tiene que implicar necesariamente vivir esa habitual instalación como *rutina, monotonía, aburrimiento, desgana, superficialidad o falta de interés*.

“Lo cotidiano”, por consiguiente, es tan importante, es algo tan sustantivo y con tanta entidad propia que incluso podemos y debemos darle un nombre: “*el cotidiano*”.

Desde esta perspectiva o consideración carecen de sentido los planteamientos que sostienen que para conseguir la realización personal o mayores cotas de plenitud y felicidad, la actitud o tarea a realizar consiste en *romper con la cotidianidad*.

Se utilizan a modo de ejemplo la fiesta, los espectáculos, los fines de semana o las vacaciones.

Dicha ruptura se produce como consecuencia del cambio de escenario habitual, del cambio de los roles, actitudes, comportamientos o tareas habituales. Basta una rápida mirada a muchas de las fiestas, espectáculos o maneras de vivir las vacaciones para percatarse que también en ellas se mueve a sus anchas la costumbre, la rutina, la monotonía y el aburrimiento.

Mi propuesta es otra. No se trataría de romper con la cotidianeidad sino de *“iluminar” nuestra cotidianeidad*, el cotidiano, en el que también tienen cabida, como un elemento más, la fiesta o la vacación.

Para iluminar el cotidiano es preciso tomarlo como objeto de nuestra atención y reflexión de manera que podamos, como decía inicialmente, no sólo *“darnos cuenta”* de él sino también *“dar cuenta”* de él.

El cotidiano se transforma para todo aquél que se atreve y se lanza a considerarlo y vivirlo como algo importante y que puede ser cuestionado, interpelado, reinterpretado, transformado y *“revivido”* de una o múltiples *“otras maneras”*.

Estoy invitando y animando a ahondar, abismarse y meterse de lleno en el cotidiano, poniendo deliberada y conscientemente lo de cada día, no entre paréntesis sino entre los signos de interrogación y admiración, un nuevo signo que vendría a ser así : *“¿...!”*; un signo que unifique esa doble actitud básica de cuestionarnos e interrogarnos y la de admiración o exclamación ante todas las cosas.

Estoy invitando y animando a *“invertir”*, a *“subvertir”* nuestros tiempos, pensamientos y ocupaciones, a salir de ese estado de hipnosis colectiva o somnolencia personal y andar por la vida con los ojos bien despiertos, con el corazón ensanchado y latiendo a buen ritmo y con las manos abiertas, prestas a prestarse y entregarse a todo lo que pueda ser positivo y benéfico para uno mismo y para el mundo.

Estoy invitando y animando a repensar, redefinir y replantear nuestra vida cotidiana, el cotidiano, configurándolo y conformándolo desde una nueva *“identidad”* creativa y liberadora en la que asentar y desde la que desplegar con conciencia y libertad la existencia personal y comunitaria.

a) El cotidiano como espacio o campo de pruebas.

La vida diaria es, por excelencia, ese *“lugar”*, ese *“tiempo”* privilegiado en el que se nos presentan multitud de hechos y situaciones que *“nos ponen a*

prueba", que nos impulsan a movilizar nuestras más diversas capacidades y energías, que nos enseñan.

La vida diaria es siempre una llamada a la movilización de lo que somos y tenemos. Por eso, el cotidiano es siempre una posibilidad, una oportunidad.

Es en lo de cada día donde más veces nos vemos obligados a expresar nuestras grandezas y miserias, nuestra fuerza y debilidad, nuestro ser más profundo y también el más superficial, las coherencias y las contradicciones. Así, al "probarnos" continua e ininterrumpidamente, la vida cotidiana sostiene y eleva nuestro tono vital, nos mantiene vivos, pero sobre todo, nos hace ahondar y tocar fondo en ese mismo vivir.

Cada suceso, cada gesto cotidiano es como un "comprobar", "probar con", "probar en" cada cosa que nos ocurre o que hacemos que la Vida sigue fluyendo y expresándose a través de nosotros, que seguimos siendo una realidad viva en expansión y crecimiento.

El cotidiano es ese ámbito en el que nos es posible *"probarnos, instruirnos y formarnos a nosotros mismos"*, percibirnos y degustarnos en cuanto vemos, sentimos, pensamos, hacemos o dejamos de hacer.

Es ese "campus" en el que permanentemente se nos examina de nuestra capacidad y actitud de contemplar y escuchar los colores, las formas, los sonidos, los objetos, las realidades humanas; de nuestra aptitud y disposición para hacer frente a todas las situaciones (las felices y las dolorosas, las esperadas y las imprevistas, las positivas y las negativas).

En estas pruebas a las que el cotidiano nos somete permanentemente no se otorgan "notas" al final de cada una de ellas, pero sí que "se nota" cómo cada uno las afronta y resuelve. Y el aprobado o suspenso, la promoción o no, no nos lleva a un curso distinto sino a un estado de conciencia y vital "diferente". Nos lleva o remite de nuevo al mismo curso o corriente de la vida de cada día, pero encauzada de una manera bien distinta, con una profundidad mucho mayor. Después de cada "prueba", el curso, la corriente de nuestra vida se torna siempre más caudalosa.

Sólo los ríos con mucha agua pueden dar de beber luego a la enormidad del valle o seguir manteniendo "lo que son", a pesar de una prolongada sequía.

b) El cotidiano como "escenario" y como "texto".

Es en la vida diaria donde "representamos" la mayor parte de nuestra vida, de nuestra historia, tanto personal como social.

El cotidiano es ese escenario en el que tienen lugar los distintos “actos” que conforman la obra de lo que somos. Es, por tanto, un “lugar”, un “entramado”, una tarima para ser y desarrollarse.

El cotidiano como escenario no anula, por el contrario, hace posible, la versatilidad del “actor”, la creatividad en el desempeño de su papel. Cada uno de nosotros al hacer suyo el escenario de lo cotidiano ya lo está transformando, modificando, dándole una fisonomía o uso particular.

En el desarrollo del cotidiano lo decisivo no es tanto “el lugar” en el que nos movemos, actuamos y vivimos cuanto el contenido, el texto y la manera de representar o “existencializar” eso que movemos y vivimos.

El atender al cotidiano como texto en el que vamos narrando nuestra vida, como ese modo concreto, peculiar y particular de “escribir y representar” la propia historia, me sugiere dos ideas que pueden ser interesantes a la hora de definir y vivir el cotidiano.

La primera de ellas es que el cotidiano, como texto, tiene necesariamente un cierto *carácter polisémico*, es decir, es algo con *multitud de significaciones*. Quiere esto decir que en cada hecho o vivencia cotidiana se albergan infinidad de significados, de posibilidades.

La segunda idea o consideración surge inevitablemente a partir de la anterior: si un texto es polisémico, puede decir o significar muchas cosas, ello implica que *todo texto depende de su interpretación*.

Aplicado a la vida cotidiana esto viene a decir que *toda vivencia, todo suceso o acontecimiento es inseparable del modo o manera como lo leemos e interpretamos*.

A poco que nos detengamos en esta idea podremos tomar conciencia de su importancia práctica a la hora de considerar cómo afrontamos los diversos momentos y actividades de cada día.

Si considero un conflicto familiar o en el lugar de trabajo como “texto”, he de saber y ser consciente que la manera como yo voy a vivir, a sentir, a sufrir y resolver ese conflicto no va a depender sólo y exclusivamente del hecho en sí, sino que va a jugar un papel importantísimo y decisivo el cómo yo lea e interprete ese hecho, ese texto.

Pensemos por un momento en una persona que al recibir una crítica a algo que ha dicho o hecho se siente atacada, se entristece y deprime (o, por el contrario, se enaltece y se enfurece e irrita). Su reacción no surge sólo del hecho en sí (otras personas, e incluso ella misma en otro momento, ante la misma situación reaccionan de modo diferente) sino que depende claramente de cómo dicha persona ha interpretado lo acontecido. Ella podrá defenderse de nuestra observación diciendo que ella se siente así, que sus sentimientos son algo real,

algo que ella percibe y vive, en tanto que nuestra indicación es una mera idea, una reflexión teórica. Si nos dijese esto nos estaría diciendo que no se ha dado cuenta que *sentimos aquello que creamos y que creamos aquello que creemos*.

Todo lo anterior nos advierte de la tremenda importancia que tiene nuestra visión y concepción profunda de las cosas; de la necesidad de que conozcamos lo mejor posible el filtro habitual por el que tamizamos cuanto acontece. Tomar conciencia, darnos cuenta, por tanto, de la importancia y necesidad de conocer nuestras claves espontáneas, profundas y habituales de lectura e interpretación del texto de la vida.

c) El cotidiano como “instrumento” y “ejercicio” excepcional para el crecimiento y desarrollo personal y comunitario.

La riqueza y densidad del cotidiano, su multitud de facetas, dimensiones y aspectos y el hecho de que toca y afecta a la totalidad de lo que la persona es, lo convierten en una herramienta de gran utilidad para trabajar la construcción personal y social.

Con todos y cada uno de los momentos y actividades de nuestra vida diaria; en todos y cada uno de dichos momentos o actividades disponemos de un utillaje, de unos utensilios de gran valor para dar una forma adecuada y creativa a dicha construcción.

Ya he indicado anteriormente que cada gesto o vivencia cotidiana es una posibilidad, una oportunidad.

El cotidiano nos está invitando permanentemente a que hagamos uso de él como un instrumento privilegiado con el que trabajar y trabajarnos.

El cotidiano nos anima y brinda oportunidades para “ejercitarnos” continuamente : un momento de espera en las estaciones, una conversación, un quehacer doméstico pueden ser recibidos y utilizados por nosotros no como una fatalidad sino a modo de herramientas para el ejercicio creativo de lo que somos, de lo que podemos ser.

Como quiera que el *ejercicio fundamental* es aquel que toma a la persona como instrumento, como campo de experiencia y como finalidad del mismo y que el ser humano desarrolla y plasma su más auténtica, verdadera y real historia en las páginas del cotidiano, podemos concluir que *es la vida cotidiana la que se configura como el campo de ejercitación por excelencia*.

Por tanto, podemos utilizar la más simple y rutinaria actividad diaria para la toma de conciencia y para la renovación de lo que somos, para dar consistencia real a aquello que intuimos, pensamos o creemos, a aquello a lo que aspiramos.

d) El cotidiano como “enciclopedia básica”, fuente fundamental de conocimiento.

El cotidiano es un impresionante libro que permanentemente se abre ante nuestros ojos. 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.

Todo lo que vivimos y aprendemos porque queda in-corporado a nuestra experiencia, al propio cuerpo, surge y queda recogido en nuestro cotidiano.

Cada día pone ante nosotros infinidad de pequeños capítulos del ensayo más grande jamás escrito. Y lo más importante es que ha sido escrito para todos y cada uno de manera particular.

Me estoy refiriendo a un auténtico “*texto vivo*”, fuente básica de nuestro conocimiento.

Si uno comprende, acepta e interioriza que el cotidiano es una especie de enciclopedia esencial en la que se genera y se recoge “lo que sabemos”, inmediatamente nos veremos o sentiremos impulsados a acoger cada momento o vivencia del cotidiano como una oportunidad, una posibilidad, una ocasión para aprender. Quiere esto decir que incluso el camino que he de recorrer para echar una carta en el buzón de correos o la mañana del sábado en la que voy a hacer “zafarrancho” en la casa puedo ejecutarlos y vivirlos como procesos experienciales de aprendizaje y crecimiento.

No se trata de que en cada acción cotidiana tenga lugar una asimilación activa de datos, de informaciones, de contenidos.

Esta situación de aprendizaje que nos proporciona cada momento de nuestra vida diaria genera y nos proporciona un tipo muy particular de “conocimiento” que brota espontáneamente como consecuencia de un instalarse, leer y moverse, de una determinada manera, en el hecho cotidiano concreto.

Muchos de los tiempos “muertos o perdidos”, muchas de las ocasiones intrascendentes, habituales y rutinarias pueden ser trasunto u oportunidad excelente para ahondar en el propio conocimiento (cómo percibimos, sentimos, reaccionamos o respondemos) así como en el conocimiento de cuanto nos rodea.

e) El cotidiano como realidad “unitaria”, “consistente” y “con sentido”.

Si algo suele acompañar al modo rutinario, mecánico, estandarizado y estereotipado de vivir la vida diaria es la vivencia fragmentaria, desintegrada y desintegradora del cotidiano.

Nos perdemos en la multitud de piezas desencajadas que conforman el puzzle de nuestra existencia ordinaria.

“Lo cotidiano” se sucede una y otra vez, multiplicado en miles de momentos y acciones desconectadas y desvinculadas entre sí.

Esta situación escinde y divide nuestra conciencia.

La división y desintegración de la conciencia, y por tanto de la vida que ella alienta y anima, convierte muchos de nuestros días en dramas que casi rayan lo esperpéntico.

Cuando se extirpan y trocean aspectos de la realidad diaria que se viven como separados, sin conexión alguna y, no pocas veces de manera contradictoria e incluso antagónica, se está a un paso de la “esquizofrenia cotidiana”.

No pocas de nuestras vivencias conflictivas, desequilibradas y negativas de la existencia cotidiana nos están advirtiéndolo de una posible distorsión en la concepción que tenemos de ella, de una falta de unidad en nuestra conciencia y en nuestra vida así como de la inexistencia de un centro que unifique, integre y dé sentido.

Al cotidiano, como a la rueda, le es indispensable un centro.

Sin centro una rueda no puede rodar; los múltiples radios precisan un punto de unión que haga posible el movimiento. De modo semejante, para que el cotidiano circule requiere estar centrado sobre un eje.

¿He tomado conciencia de cuál es el centro, el eje de todo cuanto hago cotidianamente?

Es imprescindible descubrir el propio centro, situarse en él y moverse desde él. Vivir desde un determinado centro da a la persona un modo concreto y peculiar de ver, sentir, interpretar y festejar la existencia.

Y es ese centro desde el que se vive lo que da el talante singular y propio con el que se vive.

El cotidiano, sin embargo, puede dejar de ser un simple conjunto sumativo de sensaciones, vivencias y hechos aislados.

Definir y vivir el cotidiano como un “todo” unitario, globalizador, totalizante e integrador, como una realidad consistente, sólo será posible para quien se mueva en la tensión permanente de integrar todo lo que hace, todo lo que vive, todo lo que es.

Cuando el cotidiano se configura y se vive como algo unitario y consistente se conforma como una realidad plenamente dotada y dotadora de sentido.

Los filósofos y sociólogos hablan de la crisis de nuestro tiempo como una crisis de “sentido”.

Si esto es cierto, dotar de contenido y sentido nuestra vida cotidiana no es sólo una necesidad sino que llega a convertirse en una tarea ineludible, urgente y de gran alcance.

El “sentido de la vida” no es algo abstracto, teórico, una simple frase con la que adornar la entrada de nuestra casa sino que es algo absolutamente concreto, visible y tangible en nuestro quehacer diario: es el sentido de cada cosa o momento, el porqué de cada cosa o momento, mi manera de vivirlo así y no de otra manera. Es, por tanto, algo tremendamente práctico y operativo: ¿qué es lo que me impulsa y anima a vivir cada momento y a vivirlo de la manera concreta como lo estoy viviendo? ¿Cuál es el sentido que sostiene y orienta mi vida cotidiana?

“Todo ello ha de ser situado (es decir, ha de ser buscado, descubierto, cultivado, producido e incorporado) en el cotidiano, en el conjunto de tareas, actividades y acciones que dan forma y contenido, que dotan de un determinado sentido a todos y cada uno de los días de nuestra vida.

Se trata, ciertamente, de redescubrir el sentido de los lugares, de los momentos, de las acciones y de los acontecimientos, de recuperar la propia soberanía del existir personal y comunitario.

Y esto sólo podremos hacerlo –en, desde y para– la propia cotidianeidad.

Es preciso adentrarse en la jungla de lo diario como el auténtico campo de batalla en el que se decide la historia personal y colectiva”.

(El pulso del cotidiano, pág. 20. Sal Terrae. 1993)

Todo cuanto vivimos está llamado a ser plenificado y dotado de un sentido. Cada actividad o tarea es una posibilidad de desarrollo personal y de despliegue y realización positiva de la historia de cada ser humano y de la Humanidad en su conjunto.

El sentido creador y positivo de vida no lo realizamos, no lo actualizamos sólo a base de cosas o acciones extraordinarias sino a base de “vivir” y hacerlo todo, incluso lo más intrascendente y cotidiano, de un modo “extra-ordinario”. El sentido de la vida no lo podemos extraer y movilizar sólo de lo que hacemos y valoramos como “importante”.

El sentido profundo de nuestra vida debe estar presente y presidir el desarrollo de nuestros actos cotidianos (no por encima de ellos o al margen de ellos), alimentando su más íntima esencia, su ejecución, desarrollo e integración unitaria y dotándolos de un sentido y dirección.

f) El cotidiano como “proyecto”.

Cuando no rutinizamos ni banalizamos la vida cotidiana, cuando la dotamos de un sentido y la impregnamos de una actitud creativa, cuando nos hacemos y apropiamos de un para qué de lo que hacemos y de un cómo hacemos lo que hacemos, el cotidiano se conforma y se vive como “proyecto”.

No sólo las grandes encrucijadas de la vida, las decisiones importantes, los momentos críticos, sino también los pequeños problemas y situaciones cotidianas, las opciones mínimas de cada día podemos vivirlos desde la poesía de una aspiración, de un proyecto global, de una utopía.

Los proyectos y las utopías no son sólo de grandes modelos de organización económica y política. Hay también una *utopía de lo cotidiano*, porque la sociedad que queremos construir no es sólo la de la justicia económica o política sino *una sociedad de y para la Vida*.

En todas las cosas pequeñas y menudas de cada día hay un sentido para ser desvelado, un mensaje para ser descifrado, una llamada para ser respondida y una misión para ser cumplida.

Un mundo más humano no se construye sólo participando en las grandes acciones vecinales, sindicales, sociales o políticas.

Si una parte nada despreciable de nuestra vida se llena con tareas domésticas, con momentos de espera, con desplazamientos y viajes, con visitas y encuentro con amigos, con el trabajo, con períodos de enfermedad, con ratos de lectura, con el descanso, con la fiesta...eso significa que también ahí debe operarse la autorrealización, la transformación, la revolución o la salvación.

Y una cosa de tal envergadura difícilmente sucederá de manera espontánea, improvisada o al azar. Una cosa de tal trascendencia precisa y exige un mínimo proyecto que la defina, la sostenga, la oriente, la asegure lo más posible.

La persona que tiene un proyecto más o menos explícito y desde el que dota de sentido, contenido y direccionalidad su vida diaria no llega a sentirse como “arrojada” al cotidiano sino que se vive “instalada”, habitando en él.

f) El cotidiano como realidad “trascendente”.

El cotidiano, todas y cada una de las experiencias que lo conforman, contiene una riqueza que lo trasciende y que puede ser percibida y acogida por el ser humano.

Esta riqueza, este valor, podemos situarlo en lo más íntimo y profundo de cada cosa, de cada acontecimiento. Es como si en lo más sencillo de cada día hubiese un “plus”, un “algo más”; es como si cada gesto o acción sencilla cotidiana tuviera una naturaleza “expansiva” que la hace “posibilitadora”, “estimulante”; es como si cada momento vivido transportase dentro de sí “algo” más profundo que aquello que, inmediata y superficialmente, percibimos o vivenciamos.

Por esto mismo, el cotidiano es ambivalente, es superficial y profundo, inmanente y trascendente al mismo tiempo.

Tal complejidad del cotidiano es la que permite o provoca distintos modos o niveles de acceso y vivencia del mismo. Así, algo cotidiano puede ser vivido desde una perspectiva o consideración meramente empírica, objetiva hasta otra más subjetiva e incluso teologal o religiosa.

Ahí radica la problematicidad del cotidiano (como de la realidad en general). Ahí radica, también, la posibilidad de un modo de experimentar y vivir el cotidiano que nos introduce en el Misterio; la consideración del cotidiano como acontecimiento de Revelación o manifestación de Dios, como lugar teológico.

Lo divino o superior sólo se manifiesta en lo humano, en lo cotidiano, y no “al margen” de ellos.

Acceder al cotidiano como un ámbito para la trascendencia depende de nuestro deseo de ver y de nuestro modo de ver, un ver al modo del Principito, es decir un ver con el corazón, un ver con los ojos del Espíritu.

Lo que estoy planteando no es un burdo ilusionismo, autosugestión o subjetivismo sino un ver de otra manera, desde y en lo profundo.

Lo que estoy sugiriendo no es, para nada, algo enigmático, esotérico o irracional.

Vivir el cotidiano como Misterio no tiene por qué ser algo absurdo o imposible; no tiene por qué estar enfrentado a la razón: simplemente está “más allá” de los límites habituales de nuestro pensar.

A la razón, a veces, no le queda sino “*comprender que no puede comprender*”.

Desde esta perspectiva, el cotidiano se nos presenta como una invitación permanente a “des-cubrir” toda la riqueza y hondura que alberga cualquiera de los momentos y acciones de nuestra vida diaria.

g) El cotidiano como realidad “intrascendente”.

Es muy, muy importante tener en cuenta que no todos los momentos del cotidiano pueden ser “trascendidos” o vividos en plenitud.

La vida, el cotidiano, es también “intrascendencia”, lo fugaz y pasajero, lo leve, el “pasatiempo sin más”; pero que, en modo alguno, debemos confundir con banalidad.

El cotidiano integra lo suave y lo intenso, lo inferior y lo elevado, lo superficial y lo profundo, lo decisivo y lo irrelevante, lo significativo y lo que pasa casi sin ser notado.

El cotidiano, como toda realidad viva, tiene una naturaleza rítmica que va alternando los ritmos intensos de expresión o movilización con otros de más



descanso o quietud. Sería ilusorio pretender que en todos y cada uno de los segundos de cada día el cotidiano pulsase con su máximo ritmo, fuerza y esplendor ya que es imposible funcionar siempre con la misma cantidad y calidad de energía.

Lo que sí nos es posible es entender y vivir “de otro modo” esas “intrascendencias” cotidianas, vivirlas con la misma sencillez y majestuosidad con la que se abandona al sueño un recién nacido: todo un potencial de vida por desplegarse yace así, con suavidad y mesura, acurrucado entre delicados pañales.

La alegría

1

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.

La Alegría es el gemido de éxtasis con el que se expresa la Vida en su plenitud. Me lo confirma el canto del jilguero por la mañana, el sutil perfume de los azahares por la tarde y el continuo titilar de las estrellas por la noche.

Quiero hacer de mi Alegría algo expresivo, comunicativo y contagioso.

Yo mismo me abro para dejarme afectar por una Naturaleza expansiva y generosa.

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*.

Quiero que la Alegría no sea un contentamiento o gozo pasajero, un bullir esporádico de mi sangre.

Quiero que no sea "*una estación*" sino "*un estado*".

Sé que mi Alegría es como esos campos que puedo contemplar en este tiempo y que precisan ser cultivados para dar mucho fruto. Mi Alegría, como ellos, no sólo podrá proporcionar abundantes cosechas sino que embellecerá de manera extraordinaria el paisaje de lo humano.

Mi Alegría no será nunca una *simple mueca* ni me hará insensible a la injusticia o al dolor del mundo.

Por el contrario, mi Alegría será el alimento del que nutriré mis esfuerzos en seguir colaborando para que la realidad de cada persona, de cada ser humano se parezca cada vez más a un campo lleno de margaritas y amapolas.

Entonces, quien quiera, podrá ver en mis ojos un inmenso trigal mecido en suave oleaje de verde espuma.

Ser sensible

2

La melodía de cada amanecer, las armonías del aire inmóvil, el bostezar de la Tierra en las primeras horas de la mañana, el silencio sonoro del mar, la majestuosidad de la montaña, la serenidad del valle y la delicadeza del horizonte, todo eso y mucho más lo alberga el corazón sensible del ser humano.

La sensibilidad es una capacidad, una disposición, una aventura y un riesgo. Es el nombre que reciben los inmensos ventanales del alma cuando están abiertos y dejan pasar la suave brisa del soplo de la Vida. Entonces, los visillos de la conciencia se levantan y las estancias del Ser son inundadas de luz, música y perfume.

Sólo quien “siente” “conoce” y deja que el amor se instale como la forma suprema de conocimiento. Un conocimiento que no es un *simple saber* sino un *hondo sentir*.

Un pensar no sólo desde la cabeza, sino desde cada poro, desde cada célula, prolongando mi corazón y mi cerebro a través de toda la médula, de modo que pueda acariciar el centro de la Tierra y besar la más lejana de las estrellas.

Un sentir cada milímetro de mi piel, de la piel del otro y de la piel del Universo.

Un *sentir asintiendo*, es decir, *diciendo sí* a esta intensidad de vida que revela un Sol pletórico de fuerzas y de belleza.

Ser sensible es recuperar un “*corazón de carne*”, es concederme, una y otra vez, la oportunidad de reflejar, como corriente transparente, los destellos de divinidad que resplandecen en el latir de mi sangre.

Ser sensible es, simplemente, Ser. Ser... tal y como fuimos soñados en el sexto día de la creación.

Un tiempo para el descanso

3

No es lo mismo arrojarme rendido al cansancio que entregarme y abandonarme consciente y libremente al descanso. El descanso *no es un gesto de rendición sino de entrega*; no es un tiempo para la *capitulación* sino para *recapitular*, revisarme y rehacerme nuevamente.

El tiempo del descanso no es un tiempo para cerrar los ojos, sino para abrir el alma; no es un tiempo para olvidar, sino para recordar quién soy; no es un tiempo para “*dis-traerme*” sino para traerme de verdad a la verdad de mí mismo; no es un tiempo para encubrir más actividad sino para descubrir la quietud; no es un tiempo para el escape o fuga de energía sino para recargarme de ella.

Me ofrezco al descanso para que la Vida pueda seguir pareciéndome el más precioso don jamás entregado...y acogido.

Y me presto a vivir ese descanso profundo, realizado sobre mí mismo y no sobre otras cosas o tareas ya que sólo un descanso así me devuelve de nuevo al mundo con una nueva presencia, de una claridad y una calidad impresionantes.

Quiero estrujar cada minuto, cada segundo de este tiempo de libertad en el que, suspendidas temporalmente las normas rígidas de mi quehacer diario, puedo ceder la iniciativa de cuanto hago o dejo de hacer al propio impulso o anhelo con el que se va presentando cada cosa, cada persona, cada acontecimiento.

Porque todo eso tiene su más propicia matriz en el descanso. Un descanso que no es mera anestesia sino un avivar mi esencia más honda y animarla a que emerja, de nuevo, transformada, a la superficie.



Cuando “parar” no es “detenerse”

4

Dios no “paró” el séptimo día porque estuviese cansado. Lo hizo para “crear” el descanso.

El descanso no es un lujo, sino una necesidad, un regalo.

El descanso no es un tiempo para “dormir” sino para “despertarme”. Y no es posible despertar cuando no hay reposo. Entonces sólo reina la somnolencia permanente.

“Pararme” es una condición necesaria para no detenerme. La pausa no es un detenerme para abandonar sino para adecentar el paso que sigue.

También los campos se paran, para hacer posible que maduren las cosechas: se afianzan en la celebración de lo bien florecido y se esfuerzan en la mejora de lo que aún brota débil o defectuoso.

Pararse nunca es un huir. Y mucho menos un “perderse”.

Sólo puede pararse quien sigue en el camino.

Pararse, como descansar, es un verdadero acto de creación. Es un gesto superior de responsabilidad; es una tarea.

Pararse es un movimiento de una impresionante calidad: la acción indecible de la “no actuación”, el paso siempre relevante del “no moverse”, la posibilidad de recuperar el “ser” en el “estar en quietud”.

Como la rama del árbol, que proclama su más profundo estremecimiento precisamente cuando el viento se ha abandonado a su propio silencio.

La acción de sembrar

5

Hay personas que se dejan traspasar por la Vida con el impresionante gesto del darse. Y es en este darse donde encuentran y reconocen lo mejor de sí mismos.

Hay personas que en el desgastarse día a día, minuto a minuto, no menguan sino que se sienten crecer en el multiplicarse de cuanto hacen.

Hay personas que en el continuo y minucioso sembrar van haciendo germinar las anónimas y silenciosas raíces que no se ven, pero que, en su día, darán sombra al cansado y alegrarán la vista del entristecido.

Hay personas que hacen de su quehacer no un proyecto de promoción personal sino el paciente trazado de la malla comunitaria.

Y con su actuar, respetuoso pero decidido, interpelante pero conciliador, exigente pero comprensivo, hacen de la tela un entremado sin costuras.

Nuestra acción consiste en sembrar.

Bien es verdad que en nuestra siembra ya acariciamos con los labios del corazón un fruto incierto, pero que ya decora y alimenta el paisaje de nuestros adentros.

Por eso la nuestra es una cosecha que nunca se pierde.

Porque ya hay fruto en la sencilla, humilde y profunda acción de sembrar; sobre todo si logramos implantar las semillas en las honduras del alma humana.

Mas la acción de sembrar sólo será fructífera si los movimientos que guían la mano que las esparce son la gratuidad y la generosidad.

Ciertamente que es Dios quien otorga todo crecimiento, pero no es menos cierto que la energía y el espíritu del sembrador susurran silenciosamente en el suave mecerse de todo lo sembrado.

Y es este movimiento el que todo sembrador recibe luego como acción de gracias de una realidad que canta para él en el desperezarse de cada amanecer.

La siembra de la acción

6

La acción dota a mi vida de densidad, sentido y belleza, la hace más consistente y fecunda. Mas no cualquier acción, sino todo aquello que surge cuando mi corazón se siente sencillo y enamorado de una Vida a la que yo me entrego.

Ahora es el momento de decidir las corrientes y meandros por los que haré circular y derramarse esa energía que soy.

Ahora es el tiempo de esbozar “proyectos de vida”, vida en el Espíritu, vida ofrendada, vida ofrecida y celebrada en el altar del mundo.

Ahora es el tiempo de acercarse a la Fuente Central de la que extraer el impulso necesario y adecuado para emprender las tareas.

Ahora es el tiempo de prepararme para que mi acción no degenera en *agitación*, para que el activismo no ahogue ese hálito de vida que ha de impregnar todos y cada uno de mis movimientos y acciones.

Ahora es el tiempo de asegurar que todo mi hacer irá cargado de una vibración de tal calibre que incluso mi respirar, mi mirar, mi tocar, mi animar, mi interpelar, mi denunciar, mi colaborar, todo mi vivir, afectará y repercutirá allá donde alcance mi radio de acción.

Porque ahora es el tiempo en el que posibilitar que todo mi hacer sea revolucionario, despertador de conciencias adormecidas y catalizador de espíritus decaídos.

La verdadera acción transformadora soy yo mismo, cuando mi vida no hace sino anunciar y dar testimonio que es posible “*ser y vivir de otra manera*”, con una vida llena de amor, creatividad y entrega.

La acción silenciosa

7

La acción que surge desde el Silencio es esa “palabra” o “gesto” privilegiado y universal en la que todos podemos encontrarnos y reconocernos en la silueta certera de lo mejor de nosotros mismos.

Toda acción silenciosa es una expresión visible de lo Sublime y de lo Sagrado que nos habla y nos hace hablar a través de las cuerdas sonoras de todo cuanto hacemos por embellecer y mejorar el mundo.

La acción silenciosa es más una “*presencia*” que siempre es elocuente que una *actividad*, es más una *entrega* que una *obligación*, y traza ese puente a través del cual transitamos desde la necesidad a la generosidad, desde la prisa a la urgencia, desde la ansiedad a la esperanza.

La acción silenciosa impide que nuestra actividad o compromiso sea el simple espasmo de un ego o unas inconsciencias ansiosas por reafirmarse o que nuestro actuar divague y se pierda en los intrincados laberintos del estrés, lo subconsciente o la desgana.

Mas no es posible que la acción emprenda el vuelo y se despliegue “silenciosa” si no sostiene sus alas en el aire (espíritu) de la meditación y se deja mecer en el batir del viento que aporta la formación.

La acción apenas iniciada precisa de un “espíritu fortalecido”, “en forma”, para poder hacer frente a los obstáculos y a las dificultades que decoran parte del paisaje del acontecer de cada día.

La acción silenciosa, aunque sea pequeña, anónima y carezca de espectacularidad, es siempre revolucionaria porque no afecta y transforma la superficie sino el corazón profundo de todo aquello (personas y situaciones) a las que toca con sus delicados dedos.

La acción silenciosa está llena de suavidad y ternura, pero al mismo tiempo se realiza con determinación y energía y en su desarrollo ya va sembrando aquello que quiere recoger.

Por eso nunca es infructuosa o inútil y va cargada de esa impresionante belleza que radica, precisamente, en que algo de la Verdad, de la Justicia, de la Utopía, pase a lo real y cotidiano de cada día.

¡No tengo tiempo!

8

Cada vez oigo más esta expresión “¡no tengo tiempo!”. Es como si el tiempo se estuviese convirtiendo en un enemigo y los relojes, agendas y calendarios en sus más sutiles armas.

Es como si hubiésemos cosificado el tiempo: lo consideramos y lo vivimos como una cosa que se puede tener, ahorrar, invertir.

Lo que no hace sino advertirme que quizá estemos cosificando toda la existencia.

El tiempo se me escurre como el agua por la reseca arena de la playa. La vida corre y, lo peor de todo, es que muchas veces yo no voy con ella.

He olvidado que el tiempo no se gasta sino que se crea, que no es cuestión de tener tiempo, sino que el tiempo me tenga, me reciba y me acoja.

Hay una manera de vivir la temporalidad que adopta la forma del agobio, del estrés, de la sobresaturación. Mas también puedo vivirla desde la paciencia, la serenidad y el equilibrio.

No puedo añadir ni un solo segundo a mis días; por lo tanto no tiene sentido pedir más tiempo sino repartirlo, organizarlo y, sobre todo, vivirlo mejor.

¡No tengo tiempo! es el grito desesperado de cuantos seguimos aspirando o creemos ser directores generales del Universo.

Es la vivencia cotidiana de quien se agobia porque no sabe que es eterno y quiere hacerlo todo y hacer de todo...en un día...en un año...en una vida.

Me quejo de falta de tiempo cuando soy incapaz de vivir la plenitud en aquello que precisamente hago y vivo en ese momento y por tanto necesito el minuto siguiente para vivir aquello que dejo escapar de la vivencia presente.

¡Sí, tengo tiempo! El justo y necesario para que descubra y estruje las entrañas de la vida, la maravilla del amor y del servicio, el misterio del ser humano, sus grandezas y miserias.

Se me ha otorgado el tiempo imprescindible para que mi paso por la vida sea un regalo para el mundo.

Por eso, estoy llamado a vivir y dar testimonio de “libertad del tiempo”, aunque las correas de mi reloj estén completamente apretadas.

La eternidad

9

Siempre me pareció angustiante esa idea de eternidad como un sinfín de años puestos unos tras otros. La eternidad es *una forma de vivir y experimentar el tiempo*, captando y sintiendo la presencia de Dios a cada instante.

La eternidad es la patria común donde moran quienes fueron capaces de hacer frente y vencer la opresión del tiempo, esos cuyas vidas son tremendamente largas y fecundas porque, parafraseando a Fedora, *viven cada minuto con sus sesenta segundos*.

En la eternidad histórica y concreta que cada uno está llamado a alcanzar en el acontecer de cada día, las horas *no transcurren sino que fluyen* y todo está como detenido, contenido en un suave, continuo y armónico movimiento en el que no sucede ni se sucede nada porque *todo está contenido en cada momento*.

En la eternidad cada respiración acaricia y regenera las células con un aire o espíritu nuevo y cada gesto o actividad es un acto de creación libre de las cadenas del pasado y de la ansiedad del futuro.

Cuando la vida diaria la vivo desde este estado de conciencia cada décima de segundo contiene su propia intencionalidad, en un tiempo “abierto” y disponible al segundo siguiente, pero con plenitud de sentido y contenido en sí mismo.

A veces es como si un minuto se negase a darle paso al siguiente.

La eternidad *no es una promesa sino una condición* para el Paraíso; no es un premio sino un don; no es algo abstracto sino lo más nuclear y concreto que estamos llamados a “des-cubrir” en todo aquello que vivimos.

La eternidad no es el aposento que me recibirá tras la muerte sino el pasillo en cuyo transitar puedo tener la experiencia de estar resucitando en cada momento y en cada experiencia de mi vida.

Simplemente porque la eternidad no es cosa de muertos, sino de vivos.

La simplicidad voluntaria

10

El consumismo ha dejado de ser tan sólo un *modo de vivir* para ir configurándose ya como *un modo de ser* de un gran número de personas. Nuestra sociedad nos está reduciendo a una inmensa estantería, a un impresionante escaparate de necesidades publicitariamente creadas y ávidas de ser satisfechas. La sociedad de consumo está consumiendo y reduciendo a cenizas la luminosidad más bella de todo ser humano; está haciendo que no vivamos la vida en densidad y profundidad sino en el gesto banal y superficial del mero consumir. Mas este consumir no es tanto un aprovechar como un despilfarrar. El consumismo nos hace poseer las cosas para terminar finalmente siendo “poseídos” por ellas. El consumismo es, por tanto, la expresión enmascarada de una relación “diabólica” con las cosas.

La vacuna, el antídoto más eficaz frente a esta epidemia es la *simplicidad voluntaria*. Ella nos vincula y nos relaciona con las cosas asegurando *un uso razonable, respetuoso y digno* de ellas.

Vivir desde esta simplicidad voluntaria no tiene nada que ver con una vida sombría y apesadumbrada. Vivir con sencillez no es ningún castigo ni tormento sino más bien la posibilidad de ir dando forma y contenido a una vida plenamente humanizadora.

La simplicidad es ese arquitecto que permite que el edificio de nuestra existencia cotidiana tenga unas proporciones justas, equilibradas y armónicas en el pensar, en el sentir, en el hacer, en el tener.

La simplicidad voluntaria *no desprecia nada* sino que todo lo pone al servicio de la promoción y realización personal y comunitaria; *no nos previene de ninguna cosa sino de nuestra actitud ante todas las cosas y del uso que hacemos de ellas*. Desde esta actitud de sencillez en el vivir *nuestras manos siempre rebosarán con muy poco* y nuestra aparente “escasez” no será manifestación de carencia o vacío sino de plenitud.

Regalar es darse

11

A veces nos perdemos cuando tomamos los atajos que nos sugiere la sociedad de consumo y que reducen y limitan la impresionante aventura del regalo al corto camino que va de la mano que paga y entrega a la otra que recibe. La publicidad ha tergiversado el gesto del regalo, convirtiéndolo en una simple mueca de comprar y hacer entrega.

Regalar es *un gesto antropológico fundamental* y básico por el que *uno se entrega al otro a través de aquello que le ofrece*. Entonces el regalo se vive como una experiencia de Encuentro. El objeto concreto, la cosa material no es sino la corporeización de los sentimientos más profundos y no es algo opaco que se encierra en sí mismo sino que se torna transparente, haciendo visibles los sutiles hilos de la amistad. Porque *lo esencial del acto de regalar no son los objetos sino los corazones que intervienen en él*. Por eso, las cosas más sencillas y en las que uno participa más personal y directamente, invirtiendo más tiempo que dinero en ellas, esas dejan de ser meros regalos y llegan a configurarse y recibirse como verdaderos “sacramentos”.

Los regalos van envueltos con frecuencia en una abundancia de papel bonito que, no pocas veces, no hace sino recubrir o encubrir una gran carencia de creatividad. Esto no sólo es consecuencia del avasallamiento y del empacho de la propaganda sino que también manifiesta nuestra actitud vital global sostenida en la rutina, la pasividad y las prisas de última hora.

Cuando el regalo lleva dentro de sí lo mejor de uno mismo que se ofrece a otro se adentra en el ámbito de lo religioso, de lo sagrado. Entonces el regalo es *ofrenda*. Y *la ofrenda por excelencia es el propio ser*, lo que uno es, la propia vida entregada y compartida.

El mejor regalo no es el que se extrae de los escaparates para ser luego colocado en las estanterías o vitrinas de las casas sino el que toma forma en las honduras del corazón humano y se ofrece luego para embellecer la existencia de quien lo recibe.

Hacer “nuevo” el nuevo año

12

Cambiar de calendario es algo más que modificar las agendas o los almanques que acarician las paredes.

Es una invitación a acoger, de un modo diferente, o del mismo modo, pero desde otra hondura, todos y cada uno de los momentos y de los días con los que se hará crecer el nuevo año.

El almanaque es un símbolo de mi propia vida: el año crece a medida que pasan los días y se van desgastando las hojas. También yo crezco en la medida que menguo, que voy pasando dejando algún rastro, alguna huella; en la medida en la que me entrego y ofrezco todo lo que soy para que un mundo lleno de Humanidad y Belleza se vaya desplegando con la misma paciencia e insistencia con la que se van sucediendo las estaciones del año.

En nuestra cultura recibimos el año nuevo abriendo la boca y al ritmo de doce campanadas emborrachadas por el champán y el despilfarro legitimado de la fiesta. Mas no solemos abrir, al mismo tiempo nuestro corazón al ritmo de doce latidos profundos del alma, ebria de amor y 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 y digerimos. La rapidez nos hace perder la conciencia de cada mes, de cada uno de los días y minutos que condensamos en una uva.

Sin embargo puedo acoger el nuevo año, cada día, cada mes como una puerta que se abre y me invita a adentrarme en espacios misteriosos e imprevisibles llenos de ternura, paciencia, sencillez, alegría y esperanza.

En ellos puedo descubrir y reconocer el impresionante tesoro que la Vida ha puesto dentro de mi para regalo del mundo.

La ternura

13

Si la ternura es *“poner tacto y dedos al corazón”* me apresto a ir descubriendo y dejar latir con más claridad y fuerza *“el corazón de mis dedos”* y *“los dedos del corazón”*. Quiero pararme y ser consciente de qué y cómo acaricio todo y a todos, qué latidos o vibración hay en mi tocar la vida y el mundo.

Me aventuro a indagar en qué medida mis manos y mis dedos son los artesanos de mi pensar, de mi sentir, de mi *“pensir”*.

Inaugurar cada día con las puertas de la ternura es un decirme y un afirmar que *“el tiempo de la ternura es siempre”*.

La ternura me ayuda a tocarlo todo con un cariño y una energía que devuelve a las cosas, a las personas y a los acontecimientos su naturaleza amorosa más profunda.

Cada vez que lo desee puedo elegir algo que será para mí mi *“objeto de ternura”*. Lo tendré en un lugar visible y concederé un tiempo para ahondar mi relación, mi comprensión y mi comunión con dicho objeto.

Luego, llevaré todo eso al resto del mundo.

“La ternura es la suavidad con la que me sale la luz que llevo dentro”. Una suavidad llena de fuerza y energía. Una suavidad a la que doy cuerpo en mi tocar, en mi mirar, en mi escuchar, en mi hablar, en mi actuar y en el Silencio que hace de mi ternura la palabra más bella y auténtica que puedo entregar al mundo.

La paciencia

14

En todos y cada uno de los más sencillos gestos y movimientos del niño de Nazaret se hallaba contenida toda la Eternidad que Dios puede albergar en lo más íntimo de Sí.

Dios mismo se abandona y se entrega a la paciencia y lentitud con la que va haciéndose crecer la Vida. No hay prisa porque *en este esperar hay una impresionante energía que ya está transformando el mundo.*

Desde esta clave me abandono y me entrego a la contemplación de la paciencia y lentitud que me muestran los campos en invierno. La Naturaleza no está muerta, simplemente descansa. La savia de los árboles se para, mas no por cansancio o desgana, sino simplemente para poder irrumpir luego con más fuerza.

El paisaje, una y otra vez, me invita a tomar conciencia del tiempo, de mis prisas y ansiedades. Y pone ante mis ojos un horizonte que quiere ser espejo en el que poder mirar y mirarme. ¡Cuánta paz y quietud en los árboles sin hojas! Y pongo en ese contemplar mi corazón. Un corazón que quiero acoplar al que sostiene a esta Naturaleza en paz y en calma.

La paciencia es la ciencia de la paz.

Una paz bordada con los hilos dorados de la justicia. Una paz comprometida y ofrendada. Una paz compartida y continuamente reelaborada en los talleres más profundos y silenciosos del alma.

Y así, llevo la quietud de las ramas a un mundo helado no de frío, sino de falta de ternura y de esperanza.

Lo pequeño, sencillo y simple

15

El momento presente es siempre el tiempo de la semilla, del brote a punto de estallar; el tiempo para contemplar lo pequeño y lo sencillo, toda esa simplicidad que se presenta como el mejor anuncio de Dios.

En la aurora de cada primavera soy invitado a acercarme a la Naturaleza y tocar, con los ojos, con los dedos y con el alma, cada pequeño brote que irrumpa ante mí y hacer el gesto simbólico de trasplantarlo en el jardín de mis entrañas. Y así, sentirme renacer y crecer por dentro.

Es un buen momento para hacer más sencilla mi vida, mi propio ser: eliminar lo superfluo, marcar prioridades y abandonarse uno, como la semilla incipiente, al abrazo del Sol de cada amanecer.

Es un momento excelente para tomar conciencia y darme cuenta de cuáles son y dónde están los soles que me hacen crecer en una dirección o en otra; momento de sentir qué savia es la que me recorre y me estira, qué aires son los que me respiran y qué brisas las que me acarician.

Una y otra vez me apresto a recordar que *“Dios es tan grande que sólo cabe en lo pequeño”*.

Y esto me ayudará a podar mis afanes de grandeza, mis ansias de protagonismo, mis pretensiones de omnipotencia. De este modo, podrán crecer fuertes y sanas esas ramas en las que quiero hacer crecer los frutos sabrosos de la humildad.

El ver del corazón

16

Hay quien cree que sólo existe lo que ve. Se equivoca. Y se equivoca porque la mayoría de las veces miramos y no vemos en eso que miramos. Últimamente me estoy preguntando si no tendría que dar la vuelta, como a un calcetín, al conocido refrán popular: “Ojos que no ven, corazón que no siente”. ¿Qué me sugiere esta otra afirmación: “Corazón que no siente, ojos que no ven”?

Porque la pregunta radical que me asalta es ésta: ¿Dónde coloco, dónde sitúo, desde dónde efectúo yo el “ver”?

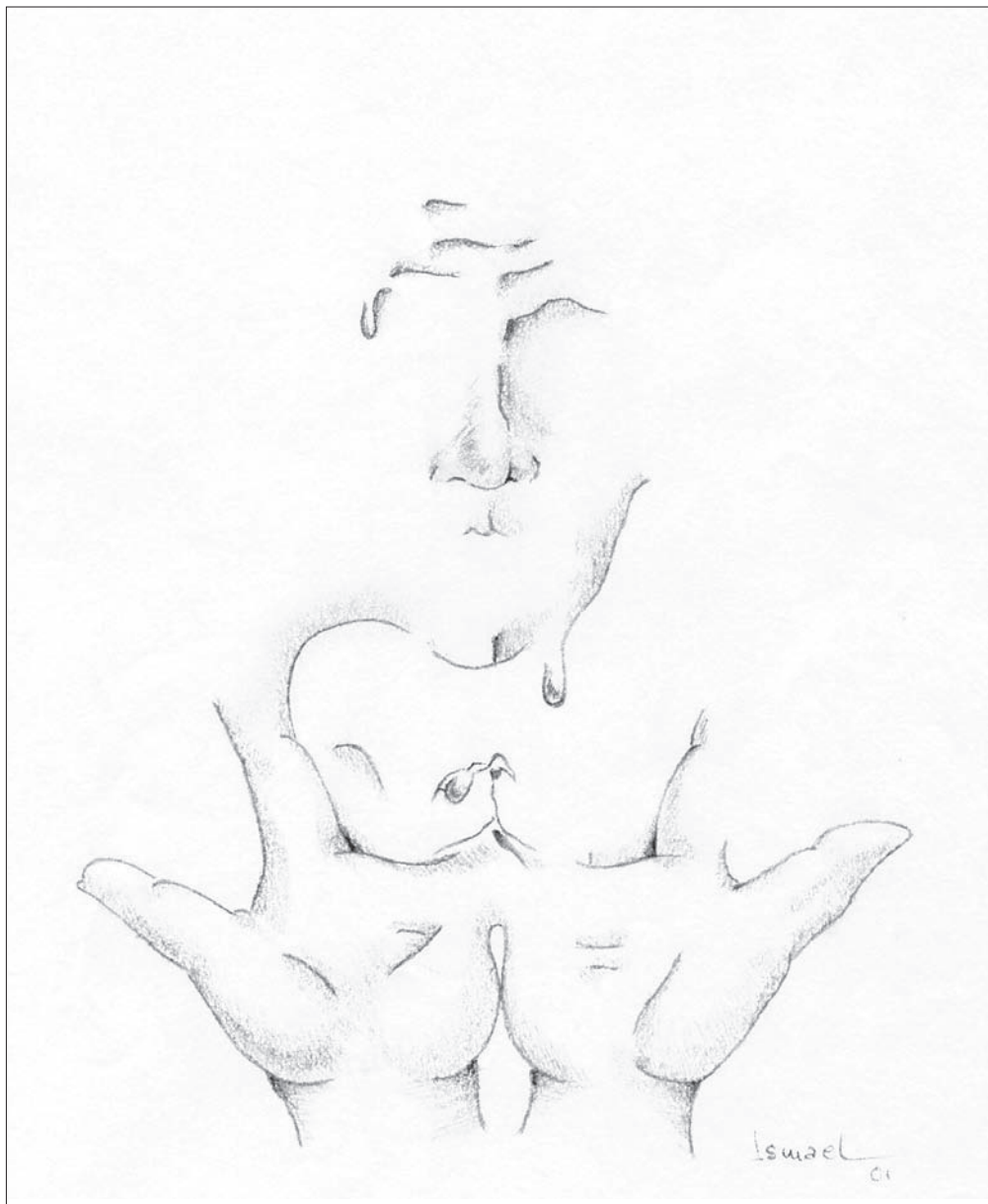
Para ver es imprescindible “estar presente”, es decir, “ser una presencia que observa con atención y amor”. Ahora bien, para transformar la simple mirada en ver, en ese estar presente de la persona ha de hacerse presente otra Presencia que es la que convierte la mera visión en *invitación y llamada*.

La riqueza y profundidad de lo Real siempre está ahí. Verlo, sentirlo, percibirlo, amarlo...no es cuestión de ojos sino de conciencias.

Es como poner un mirar en la mirada, una presencia en la hondura del ver. Entonces todo el cuerpo, todo el ser, participa de ese sencillo pero impresionante gesto de *ver en aquello que se mira*.

Un mirar sin etiquetas ni prejuicios, un ver directo y simple pero que afecta a la pupila transparente del alma. Un ver así *contiene dentro de sí la respuesta a la que convoca aquello que se mira*.

Ese mirar transforma nuestros ojos en un beso lleno de ternura porque no es sino la expresión física, visible y tangible del “ver del corazón”.



El trabajo como ofrenda

17

Dios no castigó a los expulsados del Paraíso con el trabajo. El trabajo fue esa ofrenda que Dios hace como medio para aliviar la tristeza por la pérdida de lo paradisíaco, el modo con el que poder recrear, de nuevo y definitivamente, el Paraíso perdido. El trabajo *no es el castigo por el pecado primero sino el don para alcanzar la salvación última*. El sudor de la frente no emana como regueros de llanto sino como agua necesaria para que crezcan los frutos de una nueva Humanidad.

Pero hemos hecho de esa ofrenda una madeja oscura en la que la persona se relía y se pierde; la hemos convertido en una simple mercancía en la que el ser humano se diluye y se aliena. En efecto, cuando el trabajo degenera en simple *“fuerza laboral”*, cuando se cosifica y se configura como un mero elemento más al servicio del capital, sometido a las inflexibles reglas del mercado, entonces el trabajo se convierte en elemento, circunstancia y causa de deshumanización.

En clara contradicción con esa visión que relega el trabajo a las personas de más baja condición y en un evidente disenso con quienes siguen identificando la felicidad personal con una liberación del trabajo, la primera imagen que tenemos de Dios es la de alguien trabajador, fabricando todo un mundo de infinitos universos. Más recientemente, un pequeño niño de Nazaret también vio crecer sus manos modeladas por el trabajo.

Yo te invito a que contemples durante unos minutos tus manos. En ellas podrás percibir un latido: el pulso silencioso con el que vibra todo aquello que has ideado, construido o fabricado; y, sobre todo, el reclamo de todo lo que está por venir, de todo lo que está por hacer, esperando a que tus manos le den vida, lo hagan realidad.

Los ecos de lo visible

18

Lo que se ve, lo “visible” se muestra con unos ecos de algo o Alguien que palpita y se mueve tras lo “aparente”.

Hay, por tanto, una invitación para que acojamos lo visible como la hoja a la brisa de la mañana, que sabe que tras la caricia del aire hay una boca que exhala, un cuerpo que sopla, un ser que respira.

Descorrer el cortinaje de lo visible y adentrarse en los ecos profundos de cada suceso, de cada gesto, de cada ser humano es un modo de acercarnos con pasión y reverencia al Misterio de cada Acontecimiento.

Lo visible es *un vehículo, una mediación material creativa y necesaria* para que podamos, al menos, intuir las entretelas de lo que somos y de lo que es el mundo.

Muchos, sin embargo, perciben como opaca una realidad que continuamente está remitiendo a algo mucho más profundo y real que lo que se muestra de manera inmediata y a primera vista. Para éstos, todo lo que esté más allá de su conciencia normal de captar y relacionarse con los acontecimientos, es decir, de las frecuencias con las que suelen sintonizar habitualmente constituye “*lo desconocido*”, y que además se atreven a llamar atrevidamente “*lo inexistente*”.

Hay, sin embargo, un “punto”, un movimiento interno gracias al cual uno se sitúa y sintoniza con *un “espacio”*, con *una actitud*, que enciende una luz interior impresionante que se refleja en los ojos. Cuando uno se siente lleno de esa luz puede “encenderla”, “graduarla”, “enfocarla” conscientemente. Es entonces cuando *los ecos de lo visible se tornan perceptibles*, cuando podemos darnos cuenta y dar cuenta de ellos.

Es entonces cuando toda nuestra vida, cuando nuestros gestos, acciones, palabras y silencios se transforman también en ecos perceptibles de una Presencia que está deseando mostrarse a través de nosotros.

El Acontecimiento

19

La vida cambia por completo cuando uno recibe y acoge todo lo que vive y lo eleva al rango, a la categoría de “Acontecimiento”.

Cuando un gesto o un acto, por simple que sea, “es habitado por un hacer consciente y amoroso”, se transforma en Acontecimiento.

Llamo Acontecimiento a una *expresión de la Vida que la exalta y la recrea*.

Todo Acontecimiento hace crecer porque es la manifestación del autodespliegue consciente de una Vida que no sólo transcurre sino que “*es habitada*”, y densamente poblada por el espíritu de *comunidad de los Adentros*.

El Acontecimiento siempre es *significativo*, aunque seamos pocos los implicados en él. El Acontecimiento *siempre transforma porque nos transforma*. En esa medida es algo *revolucionario*. Y por eso tiene transcendencia histórica, intrahistórica.

Lo más bello del compromiso que se vive y se desarrolla como Acontecimiento radica en que *algo de la Utopía pase a lo real*.

Cada reunión, cada reivindicación, cada manifestación, cada gesto de solidaridad, cada conversación íntima, cada juego con los niños, cada momento de lectura, cada rato de descanso, cada tarea laboral puede ser constituida y vivida como “Acontecimiento”.

El Reino de Dios no es un Proyecto Irrealizable de Futuro sino la articulación armónica, llena de Belleza, de infinitud de pequeños y sencillos Acontecimientos que se desarrollan en el presente. El Reino de Dios, como todo Cambio, nunca es el resultado de un logro final sino *la manifestación de un Acontecimiento siempre procesual*. Por eso es siempre *algo abierto, inacabado*. Nuestra única posibilidad y tarea es ir creando y propiciando las condiciones más favorecedoras para que tenga lugar, suceda. Entregándonos de lleno a ello, a fondo perdido, cargados de emoción y entusiasmo, damos sentido a nuestro vivir haciendo que la Vida se reconozca, se recree y se satisfaga en su transcurrir por nuestra venas.

El descanso como gesto creativo

20

No es lo mismo “no tener que trabajar” que “descansar”. Te invito a investigar, a escarbar y ahondar en tu propio descanso, a que hagas del descanso un trasunto de interés, de amor y de entrega. Yo, al menos, he descubierto que en muchas ocasiones no he llenado el descanso sino de *más actividad encubierta*, de más fuga o escape de energía, de *más huida de mi mismo*.

Procúrate un tiempo en el que *descanses dentro del descanso* como posibilidad inigualable de que luego puedas *descansar dentro de la actividad*.

Recuerda que a los poderes establecidos no les interesa personas descansadas sino “*dis-traídas*”, es decir, personas incapaces de “*traerse a sí mismas*”, de recobrar, recuperarse o recrearse del desgaste que genera el quehacer cotidiano. Porque una persona descansada tiene tal potencial de energía que electriza, enciende e ilumina todo cuanto toca. Sólo las personas descansadas tienen la potencia precisa para transformar en luces las sombras, para templar una realidad fría e inhumana.

El descanso *no es un gesto irresponsable e insolidario* sino una tarea creativa necesaria. Es una *urgencia política*, una *demanda cósmica*.

El descanso creativo y transformador puede no ser exultante, aparatoso ni espectacular, pero es radicalmente incompatible con la tristeza, el abatimiento o la pesadumbre; proporciona, por el contrario, una serenidad y un gozo sobrios e imperceptibles porque lo que está generándose con dicho descanso no es sino una *nueva fortaleza, robustez y firmeza interior*.

Cuando descanso de verdad, mi ser, y por tanto también mi hacer posterior, *se espesa, se cohesionan*.

El descanso me devuelve al mundo con *una nueva presencia*, como auténtica *primicia* de una *calidad renovada* y con una *claridad inédita*.

Para descansar en el descanso basta con *observarme a mí mismo descansando*, con una mirada serena que ya, en sí misma, es reposo. El simple prestar atención a uno mismo descansando en el descansar ahonda el propio descanso.

Por alguna secreta y sagrada razón, la creación final de Dios, en el séptimo día, fue el descanso: “*Y vió Dios que era bueno, muy bueno*”.

ProgrAMAR

21

Hay quien acoge el empezar cada nuevo curso con las manos cerradas de la rutina y de la repetición mecánica. Otra vez abrir agendas, otra vez diseñar proyectos de vida, otra vez planificar. Mas “progrAMAR” no es básicamente una cuestión de planings ni calendarios, es ante todo *una cuestión de corazón*. ProgrAMAR es progresar en el amar.

El descanso tiene que servirnos para rehacernos, para recobrar el palpitir de nuestras utopías, para recrear y afianzar las motivaciones profundas que guían y sostienen nuestra actividad.

El descanso auténtico siempre nos devuelve, pero renovados, al quehacer. Un quehacer que no se improvisa sino que se programa.

ProgrAMAR, como todo gesto sublime del corazón, es ante todo una *cuestión de sensibilidad, de atención, de escucha, de ternura, de generosidad y de entrega*. Por eso, cuando la programación se hace sólo desde los “sesos”, pero sin el pulso del amor, fácilmente caemos luego en los “*actos de infidelidad*” con respecto a lo que se programó.

Cuando uno programa, ha de tener los pies bien asentados y conectados con la tierra, con la realidad; la cabeza hacia arriba, como proyectándose hacia el infinito y el corazón puesto justo en aquello que se ha de hacer y que uno recrea, por adelantado y en décimas de segundos, en el momento justo de su planificación.

La imagen del acto o del gesto amoroso es consustancial y, por eso mismo, tremendamente clarificadora con respecto a la naturaleza profunda, desarrollo adecuado, patologías y deficiencias, etc...del acto o gesto de programar. Así, hay un cierto *erotismo* en la programación que se queda en lo epidérmico y superficial, que puede confundir el mapa con el territorio. También está la posibilidad de la *impotencia*, cuando no sabemos qué ni cómo hacer.

En cualquier caso, lo fundamental está en reconocer que *sin amor no hay programación*; no sólo se nos rompe la palabra sino que se nos descomponen las acciones que representa.

La insoportable levedad del agobio

22

Me atrevería a rebautizar a la persona contemporánea como un “*homo agobiens*”. El agobio ha ido adquiriendo tal naturaleza y presencia que está conformándose como un verdadero rasgo de carácter e incluso de personalidad.

Desde hace tiempo vengo sosteniendo que *el agobio no existe*, no es ninguna cosa sustantiva con realidad objetiva; lo que no quiere decir que no podamos sentirlo y vivirlo como si realmente fuese de verdad.

El agobio no es ninguna cosa que existe independientemente de mí sino que es *la concreción anímica, el modo temperamental y la actitud con la que acojo y vivo todo* cuanto me sucede o he de hacer. Por eso el agobio nunca podrá aislarse y estudiarse al margen del ser humano, de una persona concreta y particular.

Sólo el ser humano ha desarrollado ese *instinto del agobio*.

¿Por qué me agobio? ¿Cómo me siento y siento, cómo me vivo y vivo cuando me agobio?

Voy constatando que me agobio cuando el “deber”, cuando lo que estoy obligado a hacer no coincide con mi inclinación más profunda; cuando mantengo mis aspiraciones a *director general de Universo* sabiéndome imprescindible en todos sitios y creyendo que no puedo descansar ni siquiera un minuto porque el mundo todo se desplomaría como consecuencia de mi inactividad o descanso.

El agobio es la *manifestación corporal de una crispación mental* producida por el *deseo de estar haciendo “otra cosa”* que justamente aquello que se está haciendo o viviendo en el momento presente.

Uno puede agobiarse por *sobreactuación*, por *acumulación*, por un *exceso de peso* de aquella carga que la vida nos exige llevar en un momento dado. Pero *no podemos hacer desaparecer el agobio a base de esfuerzo*: no sería sino una tarea más, una obligación más, un kilo de más...; el agobio se disipa, como la niebla en la mañana, con un *sencillo acto de visión* (ver su inconsistencia y su carácter ilusorio e irreal) y *de entrega* (abandonarse por entero a la vivencia sencilla y simple de cada momento presente).

La soportable gravedad del compromiso

23

Se preguntaba M. Kundera: “¿Es verdad terrible el peso y maravillosa la levedad? La carga más pesada nos destroza, somos derribados por ella, nos aplasta contra la tierra. Pero en la poesía amorosa de todas las épocas la mujer desea cargar con el peso del cuerpo del hombre. La carga más pesada es por tanto, a la vez, la imagen de la más intensa plenitud de la vida. La ausencia absoluta de carga hace que el hombre se vuelva más ligero que el aire, que sea real sólo a medias y que sus movimientos sean tan libres como insignificantes. Entonces, ¿qué hemos de elegir? ¿El peso o la levedad?”.

Voy descubriendo y aceptando que vivir no consiste en eliminar la tensión y el peso a toda costa sino en *sentir la llamada de un sentido, de una vocación, de una tarea* que está aguardando mi respuesta. Una respuesta que he de dar al mundo en clave de serenidad, alegría y esperanza, con un entusiasmo que ciertamente “pesa”.

Ahora bien, *vivir comprometido* no es vivir con una especie de pesada mochila a las espaldas, cargando con un peso ajeno e impuesto. La vida comprometida es más pesada porque está *llena de sentido y de trabajo*, es por tanto, mucho más densa, mucho más rica. Ese peso no es un obstáculo para vivir sino su propia posibilidad: *sólo es verdaderamente humana una vida que pesa*. Y es que, sencilla e inevitablemente, *somos gravemente pesados*.

Cuando la manzana de la Fe cae ante mí me torno consciente de una fuerza de gravedad mucho más sutil y verdadera. A partir de ese momento, no cargaré con dicha gravedad por inercia sino por vocación. Entonces y sólo entonces, compensando desde lo Alto la fuerza y el peso que me arrastran hacia abajo, toda carga se hará soportable, llevadera, sabiendo y asumiendo que *sólo aquello que es necesario tiene peso y que sólo lo que tiene peso merece la pena, es valioso*.



Sísifo o el mito del “hacerse cargo”

24

La ideología dominante quiere identificarnos y hacernos vivir al modo de Sísifo. Es éste un personaje de la mitología griega que fue condenado por los dioses a subir una piedra de un peso enorme a la cima de una montaña. Cada vez que estaba a punto de alcanzar la cumbre la piedra se caía y tenía que volver a comenzar de nuevo. Sísifo ha sido el mito utilizado para representar *el esfuerzo inútil, la tarea abocada al fracaso, el quehacer sin sentido*. Lo que desconoce la ideología dominante y nosotros olvidamos con frecuencia es que *Sísifo sonreía mientras subía la piedra*. El no cargaba con la piedra movido por el castigo sino por su amor a la carga, a la montaña y al sol del crepúsculo que contemplaba cada día con sus ojos humedecidos por el sudor y las lágrimas.

A pesar del esfuerzo, Sísifo era capaz de emocionarse cada atardecer ante la belleza de unas nubes a las que el Sol cedía parte de su colorido.

El postmoderno, la persona “leve” de hoy, está intelectual, volitiva y emocionalmente incapacitada para entender a Sísifo, para vislumbrar que *el esfuerzo no es pasión inútil y que lo único inútil es una existencia que carece de pasión por nada*. Las especulaciones más elevadas, las reflexiones más profundas, las palabras más sublimes no valen lo que el más corto paso real de un ser humano que avanza y asciende por la cuesta de la vida.

El paso es siempre un *gesto corporal que implica a todo el cuerpo*; en ese sentido es algo auténtico, real. Tomemos conciencia de que *el paso sin peso es imposible*. Ese “peso”, sin embargo, no es una carga sino algo de lo que *puedo hacerme cargo*. Sísifo nos está diciendo: *“el mundo no es una carga para mí sino que el mundo está a mi cargo”*.

Cuando soy capaz de escuchar el sereno palpitir de su corazón al reemprender, una vez más, la subida de la piedra a la cima, puedo aprender que mi oportunidad básica, mi libertad más esencial y profunda no radica en soltar la piedra sino en *la actitud con la que sobrellevo su peso y en mi disposición a empezar, otra vez, a subir de nuevo*.

El caracol que busca su casa no se conoce

25

Me parece estar viviendo en un mundo densamente poblado de *varones deshabitados* que desarrollan su existencia cotidiana como seres errantes, exiliados de sí mismos y del mundo.

Dice el proverbio que *el caracol que anda buscando su casa no se conoce*. Toda la especie humana, y los varones en particular, hemos salido de la casa de lo que somos y hemos perdido la llave para regresarnos y habitarlos de nuevo.

Observo también a hombres y mujeres embarcados en la apasionante e incierta aventura del “reconocerse” (reconocer-el-ser) y que quieren hacer de la travesía una tarea, una experiencia compartida (sufrida, gozada, celebrada). Unos y otras tenemos que ir ayudándonos a reconocer los contornos, siluetas, meandros, fisonomías, continentes y contenidos de nuestro ser humano desde la condición específica de cada cual, hombre o mujer.

Parece ser que la diferencia genética entre el ADN de hombres y mujeres se reduce a un 3%. Ciertamente no es un porcentaje muy alto. No obstante, esa diferencia está en cada célula del cuerpo. Quizá sea importante tener muy presente ese 3% de diferencia, pero sin perder de vista el 97% de materia común.

Tal vez las diferencias que podamos indicar entre hombres y mujeres no signifiquen absolutamente nada ya que la persona humana completa y realizada (varón y hembra) no existe en el pasado sino que empezamos a esbozarla ahora y se cumplirá plenamente en un futuro todavía lejano. En todo caso, las diferencias que aún se mantienen lo único que demuestran es que queda, todavía, mucho camino por recorrer.

Nada sucede porque sí

26

Me resisto a conceder al *azar* o a la *casualidad* la iniciativa de cuanto vivo o me sucede. Me niego a vivir en un mundo que es el *resultado caprichoso de una acción creadora fallida y absurda*.

La creación, y por lo tanto, el trocito de ella que conforma mi existencia particular, no es tanto el resultado de un gigantesco bombo girante que va dejando caer las bolitas de los acontecimientos por simple azar sino *una impresionante sinfonía* en la que cada nota es bella en sí misma pero que sólo encuentra su máxima belleza como continuación y antecedente de otras notas y cadencias.

Voy “des-cubriendo” con asombro y gozo que lo que rige mi vida, que lo que sostiene y dinamiza la Vida, *no es el principio del capricho sino el principio de la coherencia*. Por la coherencia con la que pulsa el corazón del Mundo y del que mi corazón no es sino un simple latido reflejo “*nada sucede porque sí*”.

Todo lo que la Vida me va presentando, o por lo menos la manera como yo lo acojo y vivo, es el resultado de todas las notas que fui haciendo sonar en mi existencia hasta este preciso instante. Lo que vivo aquí y ahora no es sino la cosecha de lo que he venido sembrando segundo a segundo, vivencia a vivencia. Y esto mismo es lo que estoy sembrando ahora y que irá germinando y brotará como suceso real presente en un futuro incierto pero seguro.

De ahí la tremenda responsabilidad de mi pensamiento y de mi acción presentes: por su carácter de semillas. *No podré cosechar lo que no siembre ahora*. No podré construir una Persona Nueva si no es a base de ser y vivir, ya, ahora, “de otra manera”. Y esto precisa de una “*conciencia consciente*”. Sólo ella puede dotar de sentido las infinitas piezas del puzzle de la Vida, encajarlas en su sitio para que ante mis ojos y ante mi corazón aparezca un paisaje lleno de sentido y cargado, además, de una impresionante belleza.

En busca del “equilibrio perdido”

27

Ante tanto stress y desasosiego no es raro perder el equilibrio y caer en una caída en la que es todo mi ser, y no sólo el cuerpo, el que se desploma. A veces me encuentro con personas que buscan ansiosamente restablecerse a base de apatía, pasotismo y ausencia de tensiones. Desconocen, o tal vez simplemente hayan olvidado, que *hay otro equilibrio* de una naturaleza muy diferente y que hace referencia a un “*dinamismo creador*” bien orientado, resultante, precisamente, de la *dialéctica y contrapeso de infinidad de líneas de tensión*.

Más que erróneo o falso, me parece muy peligroso dar por supuesto que lo que más necesita una persona, por encima de todo, es tranquilidad y equilibrio, entendidos como *estado “sin tensiones”*.

Lo que me hace crecer como persona no es tanto vivir sin tensiones cuanto entregarme y actuar por algo que merece “la alegría”.

Es una ilusión creer que el equilibrio y la felicidad me llegarán a base de eliminar riesgos, problemas y conflictos. El equilibrio *no elimina nada de eso* sino que me ayuda a convivir con todo ello, resituando cada cosa en su lugar preciso y adjudicando a cada acontecimiento sus justas proporciones.

El equilibrio *es siempre de carácter inestable*; no es tanto una conquista definitiva como un acontecimiento que hay que ir desplegando a cada instante, ante cada nueva situación.

Sólo desde el equilibrio *la dificultad puede acogerse y recibirse como reto*; sólo desde el equilibrio puedo hacer de mi vida algo *integral* (en la que no falta ninguna pieza o dimensión fundamental) e *integrado* (en la que todas esas piezas se armonizan y articulan adecuadamente).

Ese equilibrio no puede ser sólo una realidad conceptual, una idea; ha de ser también *una realidad corpórea*. No conseguiremos asentarnos en el equilibrio sin asentarnos en nuestro propio eje: una línea de luz y energía que recorra el núcleo de nuestro cerebro y atravesase lo más profundo de nuestro corazón. Y desde la conciencia que nos dé ese lugar seguiremos entregándonos y posturándonos en un mundo en continuo desequilibrio.

El despertar de la conciencia

28

Los dormidos no saben que el grillo canta durante la noche, que la brisa acaricia y hace volar las hojas caídas en otoño o que las estrellas siguen cortejándose unas a otras en la distancia. Los dormidos no saben que duermen. Necesitan de movimientos repentinos, imprevistos y violentos para que se abran sus ojos y recordarles que siguen vivos. Pero tras ese primer impulso vuelven a caer en un largo y sutil sueño al que siguen entregándose aun con los ojos abiertos y estando de pie.

En una sociedad de dormidos los hospitales hacen morir a los enfermos “de pena”, las escuelas hacen envejecer a los niños de tristeza y aburrimiento, los supermercados hacen enloquecer con la droga del consumo, los ancianos son recluidos y olvidados en el rincón del estorbo inservible y la tele nos inyecta por vía intravenosa su sutil somnífero para que sigamos durmiendo, soñando con famosos, futbolistas y artistas.

Y mientras roncamos, las entrañas de la Tierra gimen de dolor por nuestra falta de lucidez y de vida.

Es preciso y urgente despertar y despertarnos unos a otros, para recordar lo que somos, de dónde venimos y para qué estamos aquí.

Somos seres de Luz que venimos de un Paraíso que tenemos que recrear de nuevo. Somos seres de Amor que nacimos de un Corazón que tenemos que sostener con nuestros propios latidos. Somos seres de Paz que por tener un mismo origen y destino *no toleran sino que aman, no respetan sino que comprenden*, y porque hemos destruido las fronteras ilusorias en nuestros adentros hemos demolido con ellas las demarcaciones de razas, ideologías o creencias.

Para nosotros un límite, *una diferencia no es separación sino encuentro*. Venimos de la Luz y a ella nos encaminamos de nuevo. Nuestras pequeñas llamitas se alumbran unas a otras para no perder el rumbo. El Camino está trazado dentro. Ya lo sabemos. Sólo tenemos que recordarlo. Para recorrerlo tenemos toda la Vida Eterna, y tres años más.

Los “es-trés”

29

“¡Llego tarde!”, gritaba una y otra vez el conejo del cuento de Alicia en el País de las Maravillas. A pesar de su velocidad siempre llegaba tarde. Esta enfermedad ha presentado en mi experiencia personal tres manifestaciones básicas (de ahí la descomposición que hago de su nombre):

1ª El *estrés natural*, al que denomino “*del ataque del tigre*”. Es fruto del mecanismo de defensa que se produce en el cuerpo como consecuencia de la segregación de adrenalina ante una situación de emergencia o peligro. Esa adrenalina activa y prepara al cuerpo para la defensa o huida y se quema en los movimientos intensos que generan una situación excepcional y de riesgo.

El problema se plantea cuando empiezo a *ver tigres ilusorios* a cada momento, cuando segrego *adrenalina que luego no se consume* sino que se acumula y me consume en una vida, al mismo tiempo, sedentaria y agitada.

2ª El estrés que produce el *síndrome del “aspirante a director general del Universo”*. Se trata de un estrés espacial, de corte horizontal y que es provocado por *la cantidad* excesiva de actividad que realizo. Entonces, mi acción degenera en activismo, en un quehacer desenfrenado que es más un mecanismo compensatorio, un modo de rellenar el propio vacío, una buena manera de estar ocupado y no tener tiempo para vérmelas conmigo mismo, cara a cara. Este estrés me debilita, me hace perder toda la energía en el transitar de una cosa a otra, de un lugar a otro, a los que llego sin voltaje, sin capacidad transformadora, sin poder “dar calambre” y cimbrear lo que toco.

3ª. El estrés que provoca la *“ilusión del tiempo”*. Es un estrés temporal, de corte vertical y que es provocado por *el ritmo* con el que vivo cada actividad. Es el más sutil de todos y desaparece cuando mi conciencia profunda se baña de Eternidad. Cuando me reconozco como eterno, mi acción es un hacer “*sin prisas, pero con urgencia*”.

El punto “stop”

30

La ansiedad, la prisa, la distracción tienden a conformarse en nosotros como una *segunda naturaleza*. A fuerza de ser absorbidos y disueltos una y otra vez por nuestro quehacer mecánico y rutinario hemos terminado habituándonos a un movimiento que más bien parece un *espasmo*, a un actuar casi por inercia, a un hacer poco consistente por nuestra falta de conciencia.

Quiero proponerte unos ejercicios simples, y al mismo tiempo, tremendamente eficaces dada su sutileza e intencionalidad. Su finalidad es múltiple: despertarnos de la somnolencia y ahondar nuestro darnos cuenta de las cosas sencillas y simples para luego poder “dar cuenta” de lo más complejo e importante; ayudarnos a recomponernos antes de estar completamente deshechos y mejorar nuestra calidad de presencia en los actos habituales del cotidiano.

Primero: plantéate ser consciente y decidir voluntariamente qué pie vas a apoyar en el suelo al bajarte de la cama durante la próxima semana. Date cuenta y registra atentamente cómo es ese primer contacto de la mañana con el suelo, con la tierra. Acoge este gesto como símbolo de tu plantarte, un nuevo día, ante la realidad.

Segundo: decídate a estar completamente atento y entregado, durante una serie de días, a gestos tales como abrir o cerrar la puerta de entrada a tu casa, de tu coche,...; cómo abres y cierras el grifo, cómo te abrochas los cordones o friegas unos platos.

Tercero: “coge un buen punto” en tu vivir diario repartiendo a lo largo de tu jornada una serie de *puntos “stop”*. Se trata de decirte internamente la palabra stop y parar lo que estés haciendo de manera que puedas darte cuenta de cómo está el yo que actúa en ese preciso instante: observa tu postura, tu respiración, tu actitud interna, tus pensamientos y sentimientos. Recompón lo que sea necesario. Comprobarás que este stop es una parada que no detiene nada, por el contrario, adecuenta y mejora el paso que sigue, de manera que *aunque tu vida suceda rápidamente, tú irás con ella*.



El abrazo al ángel sufriente

31

Todavía se cimbrean mis entrañas al evocarlo. Lunes tres de Marzo, las siete y media de la mañana. En mi regazo acojo como puedo el cuerpo de un niño roto por el dolor. Se llama Jesús, tiene nueve años y es uno de mis alumnos. Acabo de comunicarle que la enfermedad de su padre ya se ha terminado.

-¿Ya está en mi casa?, me pregunta con sus ojos de hondo mar.

-No, Jesús. ¿Recuerdas lo que hablamos en clase de lo que sucede cuando se encienden todas las lucecitas del alma? Tu padre es ya un ser de luz, ya está viviendo de otra manera.

El niño comprende y echa su rostro sobre mi hombro. Comienzo a sentir cómo la humedad del sufrimiento empapa mi camisa y ahoga mis entrañas. Acaricio su pelo de trigo dorado y dejo deslizar por su espalda toda la ternura que brota de mis dedos. Luego unos minutos de silencio, de comunión en el abrazo.

Hay quien dice que tengo cierto don de palabra. Pero no, ahora no las encuentro. Toda una eternidad ante el teclado del ordenador y en la pantalla no veo sino los surcos profundos de un sufrimiento que se lleva hacia abajo, hacia lo hondo.

Es tal la corriente de sentir que aún me embarga que la palabra se torna silenciosa y discreta. Se reconoce insuficiente y pobre.

No tengo ningún concepto que elaborar, ninguna idea que comunicar: sólo un foco de amor inmenso en el centro mismo donde el llanto del sinsentido comienza a brotar.

No sé qué alcance, qué efecto tienen en él mis palabras, mis caricias, pero si percibo cómo me alcanza y me trastoca por entero este cuerpo de ángel humano desplomado sobre mí por el peso de su tristeza. Y siento que juntos, él y yo, con su padre mirándonos “desde la otra orilla”, comenzamos a elevarnos como si la mano de Dios nos levantara en un remolino de impresionante ternura.

El aprendizaje atmosférico

32

Recientemente una madre se sorprendía al ver reflejado en su hijo su propia hondura, su propia inconsciencia interior. Observó en anécdotas cotidianas con sus amigos réplicas perfectas de sus mismos complejos de culpa. Empezó a darse cuenta de cómo actuaba desde intencionalidades o motivaciones de las que ella, como mujer adulta, hacía muy poco que era consciente.

Pero ¿cómo es posible que un niño repita modelos de funcionamiento de los que ni siquiera sus padres son apenas conscientes? ¿Cómo es posible que se mueva por unos patrones de los que nunca se ha hecho una referencia explícita, sobre los que nunca se ha hablado o reflexionado?

La anécdota me ha llevado a plantear la existencia de un aprendizaje mucho *más sutil*, y por la tanto *más efectivo*, que aquel que se realiza a través de intervenciones directas y muy explícitas.

Es un aprendizaje que *no se piensa sino que se respira*, que *no se elabora sino que se incorpora sin darse cuenta* y, por eso mismo, no se puede dar cuenta de él.

Es un aprendizaje que al ser *difuso* es *aprehendido por cada poro y alcanza a cada célula*. Va mucho *más allá de lo mental consciente* lo cual lo va conformando como algo vital, existencial, como *un modo de operar global de la persona*.

Sus características hacen de él un *aprendizaje atmosférico, etéreo, pero tremendamente significativo y poderoso*.

De todo ello concluyo la necesidad de pararme y tomar conciencia por unos momentos de la atmósfera que me rodea, la que yo creo o configuro con mi modo de actuar así como del ambiente que continuamente voy entretejiendo con los hilos invisibles que me mueven hacia aquello que hago sin saber muy bien los porqués.

La observación atenta de los niños que me rodean me devuelve siempre algo de lucidez y comprensión sobre aquello que yo emito. Y ya sé que emito no sólo, ni tan siquiera fundamentalmente, con la palabra conceptual.

En no pocas ocasiones la materia-energía de mi voz (tono, vibración, volumen), de mis gestos, de mis movimientos, de mis ritmos, de mi presencia no hace sino ir contaminando un ambiente en el que yo mismo me veo afectado por la propia asfixia.

El trabajo como agradecimiento

33

Hace unos días uno de mis alumnos de nueve años se negaba a hacer sus tareas, su trabajo. Yo me acerqué a él, me senté a su lado, le cogí una de sus manos y le dije:

—“ Bueno, en lugar de hacer tu trabajo te propongo lo siguiente: mira la ropa que llevas puesta. Cierra los ojos y piensa por un momento en la cantidad de personas que han trabajado para que tú ahora puedas llevar esa camisa, esos pantalones, esos zapatos. Piensa ahora por un momento en tu padre que desde las seis de la mañana trabaja cogiendo espárragos o en lo que puede estar haciendo ahora tu madre: preparando la comida, lavando o planchando tu ropa, arreglando tu cuarto para que te lo encuentres agradable y limpio.

Abre ahora los ojos y mírame. Piensa en las horas y horas que yo he estudiado para ser maestro y poder ayudarte a aprender. Fíjate, ahora mismo estoy aquí trabajando contigo y con tus compañeros. Mira tócame aquí (acerco su mano a mi pecho): cuando uno trabaja y ama eso que hace, dentro del pecho se enciende como una llamita que te llena todo el cuerpo de un calorcito suave y de una gran alegría. Algunos días, cuando vuelvo a Lora, si he hecho mi trabajo con amor y entusiasmo y veo los árboles mecerse por el viento, las nubes moverse por el cielo, los pájaros revoloteando por encima de mi coche, me parece como si me estuviesen dando las gracias por todo lo que he hecho. ¿Sabes qué parece que me están diciendo? Algo así como que *con mi trabajo ayudo a mejorar y embellecer el mundo* y que *para hacer bien una cosa hay que amarla*. Es verdad que a veces nos cuesta trabajar, pero con lo que cada uno hace en realidad no hacemos sino dar las gracias por todo aquello que recibimos.

Le apreté su mano con ternura y me levanté para ayudar a otro compañero que me requería.

El niño hizo un gesto de agradecimiento a todo lo que la vida le ofrecía: abrió su cuaderno y empezó a escribir: *Peñaflor, 7 de Abril ...*

El estancamiento

34

A veces detenemos el fluir de la corriente de la Vida que circula por nuestras venas como si nuestro cotidiano fuese un estanque. Todo lo que se detiene se deteriora, no permanece en su estado original porque la vocación de todo lo viviente es circular, moverse, crecerse, es decir, hacer crecer el ser.

Somos como la luna: *cuando no crecemos menguamos*.

Estancarse es *retener el ser* como las aguas en un estanque. Lo que se estanca termina contaminándose y contaminando su entorno, se pudre, altera su naturaleza más verdadera. El agua estancada se torna oscura, pestilente y fea. Contemplar la corriente del arroyo y el agua estancada es como mirarse en el espejo donde se reflejan las *dos tendencias* básicas de nuestro movimiento interno.

Hay personas que llegado un momento de su vida detienen la evolución de su conciencia, creen poder seguir alimentándose de las rentas de lo ya alcanzado. A partir de ese momento viven como quien da vueltas alrededor de la ladera de una montaña pero *sin ascender hacia arriba* ni un sólo milímetro. Entonces *el paisaje que se ve y se vive es el mismo*: los mismos pensamientos y emociones, las mismas acciones y omisiones, las mismas conversaciones y ociosidades. La Vida se degrada hasta convertirse en un *tiovivo* que poco a poco va sumergiendo al Alma en el vértigo de la atonía y de la rutina. Ya los años no transcurren sino que se suceden uno tras otro como *una mera sucesión de repeticiones*. La vida va pasando sin que la Vida pase a través de uno, sin que uno se sienta traspasado por ella. Sólo cuando la Vida me vulnera, me quebranta de veras puedo seguir creciendo porque al atravesar la Vida mi vida ésta se dilata, se hace más vasta, más extensa y profunda.

En los momentos de estancamiento es bueno recordar que incluso en el agua estancada más sucia brotan nenúfares que parecen decirme: “¡Cómo me gustaría bañarme, aunque sólo sea por unos instantes, en la inmensidad del océano!”.

Semillas divinas

35

La evolución no sólo es posible sino que es *inevitable*. Simplemente es una “ley” de la naturaleza; o si se prefiere, *un dictado para el Alma humana*. La libertad humana ha de moverse en la “legalidad” de un espacio que continuamente se despliega, se desarrolla, crece. Nadie puede decidir no crecer. Sólo podemos condicionar o retrasar nuestro crecimiento interior. El dinamismo del crecimiento es un elemento consustancial a todo lo que palpita y vive. Ese dinamismo puede verse afectado desde fuera, pero su potencial más íntimo queda siempre intacto, disponible, dispuesto para expandirse y actualizarse.

En la semilla que cayó a tierras infértiles sigue durmiendo un árbol inmenso ansioso por desplegar sus ramas y hojas.

Muchas veces los seres humanos olvidamos esto, confundimos el entorno con la identidad, las condiciones externas con las predisposiciones internas, las influencias con las esencias.

Como consecuencia de dicha confusión fácilmente caemos en justificar y justificarnos al amparo de unas tierras y de unos soles que nos han impedido crecer. Cuando se desplaza la causa hacia fuera *uno queda eximido de su propia responsabilidad y actuación*. Abdica de su propio crecimiento que es entregado a todo y a todos menos a uno mismo.

La semilla peleará para abrirse paso en medio de un suelo pedregoso, luchará hasta ser alcanzada por un tenue rayo de sol o ser besada por una pequeña gota de rocío. Y en el caso extremo de morir en su intento por afirmar y expresar su esencia, la semilla muere como lo que es.

De igual manera, cada persona es una semilla divina llamada, sembrada para evolucionar o crecer. Somos libres de hacernos crecer o no. A lo largo de nuestra vida atravesamos tierras y espacios inhóspitos y sombríos, desérticos y duros. Cada error, cada movimiento de repliegue, de abandono, de inconsciencia, de torpeza no hará sino retrasar un proceso condenado desde el principio a verse culminado.

Tarde una vida o cientos de ella, sé que finalmente floreceré como un árbol del que Dios podrá coger un fruto con forma de corazón y con el que podrá calmar su hambre de amor hacia mí.



El Camino del Corazón

36

El Amor no es trasunto de proyectos ni planificaciones porque quien proyecta y elabora es la mente pero quien siente es el corazón.

Tendemos a tenerlo todo claro mas el Amor no se caracteriza por su claridad sino por su luminosidad e intensidad.

La mente es la que explica pero quien entiende es el corazón y quien comprende es el alma.

Sólamente lo que amamos se comprende.

La mente quiere entender pero si no hay amor no comprende y si no comprende no hay transformación ni progreso.

La meta del Camino del Corazón no está en la llegada sino en cada paso dado; no hay destino ni final sino el despliegue sencillo y concreto de algo que, por esencia, es eterno.

Lo eterno no es lo que ha de venir sino lo que se desenvuelve en este instante presente: *el gesto de amor que no manifiesto en este preciso momento simplemente no existe*; se sale del tiempo y a mí me saca de la eternidad.

El Corazón sólo dice: —Abrete, entrégate y vive la eternidad de este momento, de lo que estás haciendo, porque en lo que estás haciendo, por sencillo o inútil que parezca, se condensa toda la eternidad.

Este es el Camino del Corazón: el camino de lo que haces, el camino del presente, el camino de lo que sientes.

El Camino del Corazón es el camino en el que uno se entrega a lo más auténtico de sí, en uno mismo, en el otro, en los otros y en Dios.

Dios es Amor. Por eso los que aman y se aman son divinos. Por eso los que hacen recorrer sus vidas por los caminos del Amor pueden reconocer a un Dios que les acompaña y que con un guiño en los ojos les susurra a los oídos del alma: “¡Os quiero!”.

El cerebro engorda, pero no alimenta

37

El cerebro es, sin duda, la culminación, aún inconclusa, de millones y millones de años de evolución a partir de la primera y más simple partícula viva. La sorpresa, el sobrecogimiento y el misterio siguen decorando mis pupilas ante semejante maravilla. Sin embargo, voy descubriendo que lo que realmente me hace sentir vivo, vibrar con todo aquello en lo que acontezco y tengo lugar no es una perfecta organización cerebral, tan impecable como fría, sino los latidos de un corazón, tal vez *menos complejo pero más ardiente, menos poderoso pero con mayor fuerza* y capacidad como para impulsarme y lanzarme a abrazar la Vida y acurrucarme en su seno.

No se trata de “oponer” corazón y cerebro, sentimiento y razón, sino de “poner” cada cosa en su justo lugar.

Quien explica es la mente y quien sabe es el corazón.

Empobrezco mi vida cuando la reduzco al conjunto de ejecuciones ordenadas desde el cerebro.

Vivir es más un latido, una pulsación que una formulación mental.

Durante mucho tiempo me he estado nutriendo de conceptos e ideas, he formado con ellos una metáfora, una ilusión que yo tomaba por la realidad.

Ha sido al abrirme y comenzar a dar mis primeros pasos en el camino del corazón cuando he comenzado a dejar de ponerle intencionalidad a mi vivir, cuando he permitido que la vida sea lo que es, sin disfraces ni alegorías.

El corazón me dice que a veces la razón no tiene razón, que no se trata tanto de explicar las cosas cuanto de vivirlas y que lo que vivo tiene un carácter de presente absoluto: *lo que existe es justamente aquello que hago.*

El cerebro idea, proyecta, pero lo que me hace dar el paso, convertir lo pensado en hecho o acción real es el impulso del corazón.

El cerebro opera, elabora, indaga, formula, pero es en el corazón donde surge ese emocionar que me hace transformar y transformarme.

Las neuronas sin sangre son pura chatarra.

¿Distraerse o Descansar?

38

Nuestra cultura no enseña ni promueve ni facilita el descanso sino la *distracción*. No es lo mismo descansar que distraerse.

La sociedad de consumo, es decir, ese modo de vivir en el que nos consumimos a nosotros mismos, me ofrece el *dis-traerme* como antídoto para el cansancio, el agobio y el estrés.

Tal y como lo expresa la palabra, al *dis-traerme* no hago sino lo contrario de lo que está llamado a significar el descanso para mí: si el descanso ha de ser un recobrar mi propia identidad, mi propia conciencia, la energía que se ha podido ir diluyendo, difuminando y desgastando por la agitación y el quehacer incesante, al *dis-traerme* hago justamente la operación o movimiento contrario. No me traigo a mi mismo, no me recobro, recupero o recreo sino que me lanzo de nuevo, me llevo de nuevo a algo exterior, a algo de fuera en lo que suelo buscar cuanta más estimulación, ruido y aglomeración mejor.

El descanso es un *volver sobre uno mismo y recuperarse*, es decir, recuperar el ser. Pero si ese uno mismo no es sino un amplio y profundo vacío, se prefiere evitar el auténtico descansar reemplazándolo por cualquier diversión.

Con el descanso no hacemos sino ir construyendo en nosotros una nueva *consistencia interior* que nos permite espesarnos, cohesionarnos, integrarnos.

El descanso me devuelve luego al mundo con un *nuevo talante y una renovada frescura*.

No es de extrañar, por tanto, que a la cultura dominante alienante no le interesen las personas descansadas sino “dis-traídas”. Una *persona distraída* carece de atención, de la tensión y el voltaje necesario como para afectar nada de lo que hace.

Por el contrario, la *persona descansada* tiene tal carga que produce calambre en todo aquello que hace o toca.

Por eso descansar es, hoy más que nunca, una necesidad impresionante, una urgencia política.

Dios concluye la creación con el descanso, no por cansancio sino para constituir el descanso en un elemento esencial del dinamismo vital y creador.

Si Dios dijo al atardecer del octavo día: “*Hágase la felicidad, la plenitud, el sosiego y la armonía de todo lo creado*” ¿por qué me empeño yo en hacer y vivir semanas de sólo siete días?

El arte de complicar la vida

39

Muchas veces me he preguntado *cómo la inteligencia y la razón nos ha distanciado tanto del vivir.*

Contemplando la naturaleza uno se sorprende del tono, velocidad y ritmo con el que sucede todo. Es como si no hubiese ningún otro sentido más allá de la pulsación de lo que en este momento late.

Con la razón aparece la *intención*, una fuerza tremendamente poderosa que me saca de esto en lo que ahora mismo estoy para proyectarme hacia otro espacio o tiempo en el que quiero estar o hacia el que quiero ir.

Creo que *no es lo mismo implicarse en la vida que complicarla.*

Poco a poco voy descubriendo cómo complico y deforme mi vivir al hacer del pensamiento y del lenguaje algo que *sustituye la experiencia real en lugar de acompañarla*: no vivo la realidad sino que la pienso y es sobre ese pensar sobre lo que constituyo mi experiencia existencial cotidiana.

No es lo mismo beber vino, emocionar con esa acción y lenguajear a partir de dicha vivencia que pensar y hablar sobre el vino y emocionar sobre los propios pensamientos para pasar a reglón seguido a lenguajear sobre esas mismas elucubraciones mentales.

En este segundo proceso me alejo de la realidad “vino”. Puedo escribir cientos de tratados, dictar miles de conferencias sobre él y no llegar a sentir nunca lo que produce su paso por las venas.

La mejor manera para no complicar la vida es emborracharse de ella, dejar que su sabor y su aroma impregne cada una de nuestras células. La persona ebria del vivir no pierde lucidez, sino todo lo contrario, es todo su ser el que se convierte en un centro de luminosidad del que pueden beber y saciarse cuantos comparten con él la mesa de la existencia.

La evolución consciente

40

Todo cambia en la vida cuando uno descubre que todo lo que le ha ocurrido, lo que está sucediendo y lo que ha de venir no es el resultado de un *caprichoso azar* o de una *implacable casualidad* sino la manifestación del acontecer y del despliegue de un *impresionante proceso de evolución de la conciencia*.

Lo que ocurre es que, durante mucho tiempo, uno ha ido dando pasos, tomando decisiones, viviendo experiencias pero *sin conexión entre sí*: vivir era un transcurrir continuo de vivencias de las que, en muchas ocasiones, uno se daba cuenta pero no podía o no sabía “*dar cuenta*” de ellas. Cambias de trabajo, te vas a vivir a otro lugar, conoces a determinada persona que cambia por completo tu vida...todas estas cosas ocurrían *simplemente porque sí*.

Todo esto se relee y todo lo nuevo se vive *desde otro lugar*, con un nuevo sentido y talante, cuando uno accede y se instala *conscientemente* en la *evolución consciente*.

A partir de esta irrupción ya no sólo te das cuenta de lo que vives sino que *te das cuenta de que te das cuenta* de eso que vives.

Cuando la evolución consciente se erige en el núcleo o línea medular del argumento de tu vida, *todo lo que pasa no se limita a pasar* sino que deja una impronta, una huella, un sentido, un mensaje, una invitación a continuar y profundizar aún más en ese proceso de evolución.

Los problemas cotidianos, las dificultades en las relaciones de pareja o amigos, las heridas y lesiones físicas, los accidentes... todo se va presentando cada vez como *menos accidental*, como *menos imprevisto*. Incluso la conversación de dos desconocidos a la que accedes fugazmente puede revelarte una palabra, un mensaje decisivo.

Acceder a la evolución consciente implica la tremenda responsabilidad de poder *dar cuenta de todo cuanto vives* y supone el regalo inigualable de hacer de tu vida un mosaico maravilloso en el que las innumerables piezas, incluso las más pequeñas de las vivencias más sencillas o cotidianas, tienen un incalculable valor, una impresionante belleza.

Cuando en un grupo social un gran número de sus miembros acceden a esta experiencia la historia de dicho colectivo también se transforma: deja de ser una sucesión confusa y agitada de fenómenos y se comienza a vivir como una danza. *Hacer la historia no sería sino bailar todos juntos, en coreografía, mientras Dios se emociona y aplaude a rabiar cuando en el último movimiento terminamos dibujando con nuestras cuerpos y vidas, sobre el escenario de la Tierra, la silueta de la comunión humana.*



La revolución silenciosa

41

No es mi acción lo que afecta y transforma el mundo sino *la vibración de esa acción*.

Para cambiarme y cambiar lo que me rodea necesito de un “poder” directo y efectivo que afecte directamente a las células del cuerpo de lo real. Ese “poder” es el nivel de vibración con el que surge, se ejecuta y resuena aquello que hago. La manifestación de dicho poder es más un “contagio” que una *simple actividad*. Cuando el soporte material no visible de cada una de mis acciones visibles es una *vibración superior de alta frecuencia y luminosidad*, todo mi hacer y vivir pulsan con el latido de la armonía.

Mi acción, cuando se sostiene en altas e intensas vibraciones armónicas, ejerce un efecto físico real de *resonancia y homeostasis* sobre la materia-energía de lo real: cuando una vibración armónica y elevada se instala en medio de la disarmonía resuena en ésta y la afecta haciéndole subir de frecuencia en un impulso irreprimible e inevitable de “igualación” y equilibrio.

Una persona serena y pacífica, si su estado no es mera mueca superficial sino un nivel elevado de conciencia firmemente arraigado y asentado, tiende a serenar y pacificar los medios conflictivos y agresivos.

Una persona que asienta su actitud vital de coherencia, entrega y compromiso en la sintonía con las vibraciones de lo Alto es un *disolvente de injusticias*, un *reconstructor de armonías*, un *generador de belleza*.

Las mayores revoluciones suelen ser las más silenciosas y minuciosas y siempre *operan en el “adentro” de la realidad*, no en su silueta, en sus formas más epidérmicas y superficiales.

Es por tanto algo que se hace *poco a poco*, poco a poco.

Es algo que *lleva mucho tiempo* porque todos y cada uno de los elementos de esa realidad ha de ser recuperado, transformado, redimido...desde el corazón y no sólo en su pellejo.

Por eso el Amor, al ser la vibración más elevada y poderosa, es *el arma revolucionaria más efectiva y fulminante*. Nada de lo que se haga que no contenga un mínimo de vibración amorosa sirve para nada, transforma nada.



El dedo y la luna

42

Cuando el sabio señala la luna, el necio se queda mirándole el dedo.

Hay hoy quizás demasiados dedos apuntando a la luna, a lo trascendente, a lo divino, a la dimensión del Misterio. Pero aún hay más miradas estancadas, obnubiladas y distraídas en las formas, siluetas y contornos de los dedos que señalan.

Esa es una de las grandes tentaciones y peligros de toda institución religiosa: absorber hasta disolver la mirada de unos creyentes que llaman al dedo luna porque no saben, no pueden o no quieren mirar hacia donde el dedo señala. Quien así mira *confunde la fe con la ceguera y llama creencia a la más simple y burda credulidad.*

El gran valor y servicio de una religión consiste en llegar a ser tan expresiva y clara en su gesto de invitación a mirar que la cabeza se gira sola y entonces irrumpe la experiencia: se descubre un espejo redondo y blanco en el cielo estrellado de la noche, pero sobre todo, se descubre en lo más íntimo e inesperado de uno mismo, un inmenso cielo abierto desde el que Dios nos habla y nos ama.

Cuando el dedo que señala se recubre de anillos dorados y brillantes, su resplandor eclipsa la luna; es lo que ocurre cuando la religión se recubre con los vistosos encajes del poder o la riqueza: su propia luz oscurece aquello que quiere señalar, que quiere mostrar.

Cuando el dedo se recrea en sí mismo, en sus propios movimientos, la atención hacia lo Alto se pierde en el simple entretenimiento que termina hipnotizando y durmiendo las conciencias.

Todo esto que fácilmente aplicamos a las iglesias o a los estamentos de poder y dominio de cualquiera de las confesiones religiosas puede ser una metáfora interpeladora para cada uno: ese dedo que soy yo ¿hacia dónde apunta? ¿qué señala? ¿hacia dónde dirige la mirada de los que me miran? ¿despierto o adormezco conciencias con mis movimientos vitales y cotidianos?

Sólo puede señalarse hacia aquello que uno ya conoce o por lo menos ansía y ama.

El que durante siglos, generación tras generación, inmensas muchedumbres se acerquen a la corriente del arroyo para contemplar un ondulante círculo brillante en el agua no significa que la luna flote en el río sino que todavía el corazón no llegó a escuchar el susurro de las estrellas y los ojos del alma aún no se toparon con la luna que brilla en lo alto.

Trabajar como ángeles

43

Hay quien dice que después de la muerte no viene el descanso eterno sino el *trabajo eterno*. Esa dicen que es la ocupación y el sentido de vida de los ángeles. Seguir trabajando, en el silencio y anonimato de la no visibilidad, por la mejora de lo creado, incluidos nosotros los humanos.

El trabajo eterno no significa trabajo incesante y sin fin sino un *trabajo sostenido en el momento presente*, un trabajo realizado desde la entrega total que brota espontáneamente de un alma más limpia, más pura, más rebosante de amor.

El trabajo eterno de los ángeles carece de *horas extraordinarias* porque todo su trabajo se realiza en lo ordinario, en lo de todos los días. Precisamente por eso, por su cotidianeidad, por su habitualidad, por su falta de espectacularidad, el trabajo de los ángeles *nos pasa desapercibido*.

Ellos vuelcan toda su luz en cada tarea, en cada misión. Su alegría nunca les viene del reconocimiento o eficacia de lo que hacen. Primeramente porque *su actuar no se ve*; sólo los sensibles de alma pueden llegar a sentirlo. En segundo lugar porque el resultado final de sus intervenciones siempre va a depender del *consentimiento, entrega y libertad humanas*.

Yo te invito a realizar la siguiente experiencia:

“Intenta pensar y sentir cómo puede ser un ángel por dentro. No te enredes en contornos o figuras. Céntrate en sus latidos internos, en su vibración y en su luz interior, hasta que llegues a sentir eso dentro de ti. Piensa cómo harías tus tareas habituales si fueses un ser así, de esa naturaleza y condición. Y luego intenta recrear eso mismo en tu vida real y cotidiana: mira como un ángel, trabaja como un ángel, acaricia como un ángel, habla y escucha como un ángel, lucha al modo de un ángel”.

Hay muchos ángeles actuando entre nosotros, con nosotros. Es bien fácil reconocerlos: no llevan alas en la espalda sino en el corazón; no vuelan sino que hacen que toda realidad terrena se eleve, se dignifique y se mejore; no se jactan ni presumen; actúan sin prisas pero con prontitud; a tiempo pero sin precipitación, con determinación y fuerza, pero sin violencia y sus labios dibujan en cada realización o logro el trazo de la alegría de la humildad.

El circuito de la generosidad

44

Dar es el impulso que hace que la generosidad se exprese y se manifieste.

Del corazón, del amor, sale una sangre que genera vida y abundancia. Cuando ese fluido se detiene en el retener, en el acumular, la sangre se coagula, la energía se estanca y el circuito vital se empobrece, se colapsa.

Dar no es sinónimo de perder porque *cuando doy sigo teniendo, pero de otra manera.*

Todo aquello que es valioso siempre se multiplica al ser entregado.

Sólo tengo aquello que doy; es más, soy aquello que entrego, aquello que ofrezco en cada una de mis acciones vitales. Por eso *el corazón del generoso nunca se queda vacío*; no funciona como esponja avariciosa que todo lo absorbe sino como fuente generosa que siempre está vertiendo, ofreciendo, dando.

Las manos del generoso, aunque sean muy grandes, siempre rebosan con muy poco. Su espíritu manifiesta la indecible dicha de *ser libre del tener*. Y porque una y otra vez se vacía en la entrega la Vida encuentra en él el espacio libre disponible y dispuesto para ser llenado de nuevo.

Sólo el que da propicia la dinámica complementaria del recibir; sólo el que se da se recibe y reconoce en lo mejor de sí mismo. Dar y recibir son *la sístole y la diástole con la que late el corazón del Universo.*

Mas no sólo es importante la mano que da sino también, y sobre todo, el impulso que la guía y la intención que la sostiene. Cuando uno da “a fondo ganado”, con sinceridad y amor, se instala, sin saberlo, en el circuito de la esplendidez. En él se recibe multiplicado lo que se ha entregado y se siente uno inmerso en una impresionante corriente de vida y alegría.

Una y otra vez se experimenta que *todo cuanto se da es devuelto multiplicado con la abundancia con la que se prodiga el circuito de la generosidad.*

Estoy aprendiendo...

45

Muestro y enseño al mundo el modo de vivir que sé y vivo.

Aprender a ser, a estar, a vivir es nuestra tarea, nuestro reto permanente y continuo. Mas ¿qué me suele ocurrir? Pienso que “eso” (la serenidad, la atención, la capacidad de escucha, la actuación decidida y libre, ser paciente, ...) “*yo ya lo sé*”, sólo que “*no lo hago*” porque lo de fuera no me favorece, se me olvida; lo haría si...

Pero lo que realmente ocurre es que “*en el fondo aún no lo sé*”. Sólo que al pensar y creer que “*yo ya lo sé, sólo que no lo hago*” en la práctica, en mi experiencia cotidiana, “*no haré nada por aprenderlo*”.

En este caso, el “sé” se opone al “ser” ya que “*al creer que sé, dejo de ser*”. El “SE-R” es un “sé” vibrante, un “saber” que se nota, que se siente, que se expresa, que se moviliza.

Cuando vivo desde la conciencia de que yo ya sé esas cosas, esas actitudes, esas conductas, el no hacerlas, el no vivirlas *me paraliza y me frustra*.

Sin embargo, si vivo desde esta otra conciencia de que *ESTOY APRENDIENDO*, el no hacerlas ni vivirlas no supone sino una invitación a *seguir practicando, ejercitándome*.

Para aprender es imprescindible ejercitarse.

Por lo tanto, para aprender a ser, a estar, a vivir debo ejercitarme en ese ser, estar y vivir.

Todo es distinto si lo vivo desde el “estoy aprendiendo...”.

Estoy aprendiendo a caminar, a comer, a escuchar, a hablar, a comprometerme, a actuar, a descansar, a acariciar, a...

Todo lo vivo y lo realizo como una posibilidad para ejercitarme y aprender. Siempre puedo empezar de nuevo.

¿Dónde? Aquí.

¿Cuándo? Ahora.

Y es que “*nunca llegamos, pero siempre podemos estar*”.

El presente psicológico

46

De las orillas más diversas, opuestas y contradictorias se lanzan al espacio de las conciencias dormidas las consignas que remarcan la importancia de vivir el presente, de abandonarse al presente. Unas veces para que las conciencias despierten y otras para que la conciencia siga durmiendo o, en todo caso, pase del sueño a la hipnosis. ¿De qué presente se habla? ¿Qué presente se vive y da cuerpo a ese tipo de afirmaciones?

Vivir el *presente psicológico o existencial* es una actitud sana y necesaria y no se consigue sino después de un duro trabajo con los entresijos más oscuros y sutiles de uno mismo.

Ese presente es realmente nuestro tiempo, el momento del ser y del hacer que brota espontáneamente de él, el momento de la acción consciente y plena que recoge todas las aportaciones del pasado y quiere realizar y adelantar ya en el ahora lo que se vislumbra o desea para el futuro.

Es un presente que surge sólo cuando el pasado deja de ser cadena y el futuro un tirano.

El presente psicológico es un meterse hasta las entrañas mismas de aquello en lo que estamos, es un vivir con plena conciencia, dedicación y entrega aquello que se está viviendo, es un estar con la totalidad de lo que uno es en aquello en lo que se está.

Sólo desde esa actitud, desde ese modo de situarse e instalarse en lo que se vive se torna uno eficaz en la construcción de una realidad mejor.

Sólo haré realidad el proyecto de futuro adelantándolo ya en cada momento que se “presente”, porque sólo se puede recoger lo que se ha sembrado por el camino. Cuando uno se abraza y se fusiona con el presente una luz y un fuego especial inunda cada rincón del alma y se llega a escuchar el palpitar profundo del corazón de la Vida, incluso en las acciones o gestos más sencillos y cotidianos. Entonces se accede a esa revelación a través de la cual uno comprende el nombre dado a este tiempo, a este momento: el “presente”, es decir, *el don, el regalo*.

El presentismo

47

Junto a la consideración del presente como actitud existencial, como don o regalo, asisto, perplejo, a una auténtica *idolatría del "momento presente"*.

Es lo que yo llamo el *presentismo*.

Se trata de una profunda *adulteración o banalización* consistente en traspasar el presente como realidad psicológica al campo de lo social.

Desde una perspectiva o consideración sociológica, agotarse en el presente es una actitud altamente *peligrosa y reaccionaria*.

En una sociedad injusta y problemática, el *presentismo sociológico* se materializa en un *hedonismo individualista*, en un pasar lo mejor posible el tiempo que tengo justo delante de las narices, en una *vivir para el ahora de uno mismo*, totalmente ajeno y despreocupado de cómo puedan estar viviendo otros ese ahora o de cómo se dejará el mundo para el "después" de quienes nos sucedan.

Cuando se hace referencia al contexto social se hace imprescindible un mínimo de *tensión utópica* que apunte al futuro, que mire hacia arriba, es decir, a la posibilidad de una elevación o mejora de la realidad comunitaria presente.

Cuando uno vive desde el presente tiene los *pies firmemente asentados en el suelo*, en la realidad; *eleva su mirada* hasta proyectarla más allá del horizonte visible y *pone su corazón justo en aquello que se tiene delante*.

Cuando uno vive desde el "presentismo" *un pie se sostiene sobre el otro*, en el difícil equilibrio de estar centrado sólo en sí; *la mirada se baja* con dirección al propio ombligo y *el corazón se embota y se colapsa*.

Se adopta la actitud y la pose de quien dice "*pasar de todo*". En el fondo está diciendo que "*nada pasa por él*".

Su presente es un *abismo de vacío*, una *oquedad en la que nada fructifica*, un *espasmo que se agota en sí mismo*.

Piensa que está sacando todo el jugo a la vida y no se da cuenta que *su mesa no está llena de frutas sino de piedras*.

De la “movida” a la “no-vida”

48

Una de las alienaciones básicas consiste en la desecación del lenguaje, en el vaciado de las entrañas significativas e interpeladoras de las palabras. Asistimos así a fenómenos tan curiosos como el éxito social de expresiones del tipo “*Date cuen...*” en la cual se reduce en la expresión lingüística lo que ya suele ser una experiencia vital bastante mermada, la del “*darse cuenta*” de lo que uno vive y de lo que sucede en el mundo y, sobre todo, por qué acontece.

No estamos ante una simple y graciosa amputación de palabras sino, lo que es más grave aún, de conciencias.

Las palabras *se desgastan* por un *uso abusivo* sin que haya carga vital, consistencia real en las mentes que las elaboran y en los corazones que las acogen. La palabra *se desvincula del cuerpo* y apenas si tienen alcance transformador, carentes de vibración, resonancia y belleza.

En este contexto no es de extrañar que se llame “*movida*” a una de las expresiones más groseras y burdas de “*inmovilidad*”, a un modo de vivir el ocio que no es sino un *engrendo del consumismo más descarado*, no sólo porque se gaste y se consuma sino, sobre todo, porque *las conciencias se consumen hasta quedar empachadas pero famélicas; sobresaturadas y estimuladas pero vacías*. La “*movida*” es un *movimiento que no lleva a ningún sitio*, es una acción que se desfonda en su propia raíz cuando se confunde el descanso con la distracción, la alegría con el desenfreno, la diversión con la perversión y la comunicación con un simple pasarse litronas y cubatas.

¿Cómo puede llamarse “*movida*” a algo que, salvo excepciones, no moviliza sino las formas más superficiales de vida y de relación? ¿Quién mueve para nada a un joven que está sonámbulo hasta altas horas de la madrugada y luego duerme de día?

El dardo de mis palabras no lo dirijo a los jóvenes que veo algunos domingos a las 9 de la mañana en una cafetería de mi pueblo, yuxtaponiendo sus monólogos inconexos y sin sentido e intercambiando miradas perdidas en una bruma que rezuma alcohol sino a todo un sistema social sostenido por adultos que es capaz de confundir, permitir y alentar la “*no-vida*” como modo supremo de ocio.

Los anuncios de la primavera

49

La primavera es siempre una invitación para que irrumpen los *brotos de nuevas conciencias*, retoños de nuevos dinamismos.

La primavera es el tiempo y el espacio en el que *la vida "puja"*, se recrea y se expresa con fuerza y entusiasmo.

La sangre se precipita desde un corazón que se ensancha y se torna más generoso y agradecido.

Los ojos se abren para empaparse del paisaje y aprender de él.

Las flores que comienzan a brotar me dicen que *"lo eterno es la fugacidad que permanece"*.

Me detengo y contemplo la inmensidad que contiene la yema a punto de estallar y quiero rehacer en mis entrañas ese mismo movimiento que me permita renovar las ganas de crecer, de vivir, de embellecer el paisaje de lo humano, de dar fruto. La flor apenas nacida y ya marchita me anuncia los fracasos, pero si me abismo en su silueta, y sobre todo en el silencio de sus adentros, accedo a la humilde grandiosidad de lo débil, de lo defectuoso, de lo no totalmente bien florecido.

En esta primavera quiero mirar una y otra vez, en señal de agradecimiento, las flores del arcén que no dejan de moverse al compás del viento para saludarme. Me insinúan que *"ni todas las ramas, ni todas las hojas bailan igual al son del mismo aire"* y parecen preguntarme cuál es la danza con la que acompaño la respiración de una humanidad sufriente y a los dolores de parto de una persona nueva.

Y me advierten que *"aunque el viento sople con fuerza, siempre hay alguna rama, alguna hoja que se queda inmóvil en la quietud de la observación atenta y silenciosa de cuanto sucede"*.

El paisaje siempre pone ante mí una invitación a adentrarme en mi propio paisaje interno, la posibilidad de reconocermme, aceptarme, amarme y transformarme en el espejo de cuanto se presenta ante mis ojos.

Cada primavera es una nueva cartilla donde me es posible aprender a leer y comprender que *"la Creación no fue fruto de una necesidad sino la flor con la que se abrió el corazón de un Dios enamorado"*.

Los mensajes del paisaje

50

Un mismo paisaje siempre me dice cosas distintas porque su expresión es reflejo de lo que mi interior susurra y necesita escuchar. De igual modo, la sensibilidad de mi pupila ante el paisaje que ante mí se presenta no proviene del ojo sino del alma, de la conciencia que a través de él mira.

¿Por qué lo que veo no me conmueve, no me remueve, no me mueve a vivir de otra manera? La explosión de júbilo y de belleza con la que se manifiesta el paisaje no son sino una *diáfana epifanía* de la Belleza que habita en el corazón de quien es capaz de sentirla.

El paisaje es una objetivación de la inmensidad que se alberga en los adentros profundos e infinitos de la conciencia humana. Cada elemento del paisaje, cada cosa que en él acontece refleja, de otro modo, lo que compone *la divina geografía de lo humano*.

Por eso, contemplar el paisaje es un acto sencillo, pero impresionante, de meditación.

Hay quien pasa ante una flor y ni siquiera se percata de su presencia, hay quien la mira pero no la ve, hay quien llega a contemplarla, mas todavía podemos llegar a "*enflorarnos*".

La primavera me seduce con su exhuberancia de colores y fragancias en el firme y sincero anhelo de un paisaje que quiere *intimar* conmigo. Se entrega en un gesto desmesurado de donación de sí.

Cuando uno se abre y acoge esa insinuación, uno mismo se recrea y se vive como un jardín recién florecido. De esta manera puedo irrumpir como *un vergel que embellece el mundo*.

La determinación

51

Determinarse es marcar el camino por el cual uno anda sin horizonte, disfrutando y abandonándose a cada paso. Un paso que no lo marca la *intención* sino el *ardor interno* que guía el caminar. Entonces, cada vez que uno pisa, cada vez que uno da un paso, se abandona a lo que el Espíritu le dice, a lo que el Espíritu le marca.

Pero no hay determinación cuando no hay voluntad de amar.

El amor es el que marca el paso, el que abre la senda, el que indica el camino certero. El camino del amor es el camino en el que uno se entrega a lo más auténtico de sí, en uno mismo, en el otro, en los otros, en Dios.

Muchas veces la mente no hace sino *asfixiar el impulso del corazón*. Cuando mi mente se rodea de proyecciones, de intenciones, de miedos, de avaricias y envidias extiende un tupido y oscuro velo que rodea el corazón, lo ahoga y acaba apagando su pulso.

Para que la mente no obstaculice el paso del corazón no tengo sino que dejar que el corazón lata, darse cuenta de cuándo y cómo la mente obstruye sus latidos, *mirar esa mente con el propio corazón*, con benevolencia, con compasión. Porque eso es lo que más radical y directamente ataca a la mente: el saber que el corazón la ama, el entender que el corazón no la enjuicia ni valora, no le pone metas ni direcciones, sino simplemente comprensión y amor. La mente siempre acaba doblegándose porque *la razón cede al empuje del corazón*, al peso de la comprensión, a la iniciativa del amor.

La determinación es *la acción dirigida a la terminación del ser*. Mas es ésta una terminación siempre inconclusa que forma parte de un proceso siempre abierto, eterno.

En cada gesto que realizo, en cada opción que asumo, en cada acción que ejecuto no hago sino concretar, expresar y materializar *el ser que quiero ser*, la vida que quiero vivir.

Sin determinación no soy sino una semilla al viento, sin la fuerza ni el empuje interno necesario como para caer por mi propio peso, fecundar la tierra y dar fruto.

El trabajo como “ob-ligación”

52

El trabajo como “*obligación*” es aquel que se desempeña o realiza como algo *impuesto*, como simple *exigencia externa* y que no suele coincidir ni desarrolla la vocación más íntima y auténtica de cada persona. El trabajo es *una carga* que se hace insoportable y llega convertirse en fuente de ansiedad y sufrimiento. Se desarrolla como una madeja oscura en la que el ser más íntimo y humano se relía y se pierde. Fatiga y cansancio dejan de ser meros componentes o consecuencias del trabajo para convertirse en su semblante más visible, en su rasgo más sobresaliente. Es entonces cuando “*nos cuesta trabajo trabajar*”, viviéndolo como algo doloroso y desagradable.

El trabajo como “*ob- ligación*” ya no se ejecuta como respuesta a una imposición sino a una *vocación*, a una *demanda interna*. Es entonces cuando el *hacer es una expresión necesaria y gozosa del ser*. Uno se liga, se vincula a un determinado trabajo porque es algo que responde a sus propias capacidades y preferencias, a la propia vocación. Si además de esto puede desarrollarse en unas condiciones adecuadas y positivas, el trabajo puede ser acogido, vivido y celebrado como un *don*, como un *regalo*. A un mismo tiempo, ese modo de trabajo, además de transformar y ennoblecer la materia, la realidad sicionatural, transforma y ennoblece a la persona que lo realiza.

Una sociedad realmente humana debería hacer posible que cada persona pudiera realizar aquel trabajo con el que, en lo más profundo de sí, desea “*obligarse*”. Las estructuras de un sistema más de “*producción*” que de “*realización*” están todavía muy lejos de estructurarse como la objetivación social de un sentir íntimo y profundo del conjunto de los hombres y mujeres que desean y necesitan trabajar para mucho más que una mera remuneración económica o material.

Tal vez la lejanía de las estructuras socioeconómicas y laborales de modos más humanos de concebir y desarrollar el trabajo no es sino el reflejo más visible y denso del distanciamiento que todavía hay en el interior de millones de corazones entre sus arritmias habituales y los latidos, aún no reconocidos, de su vocación o pulsación más auténtica.

La relación humana como don

53

Es en el lienzo, en el entramado de la relación con los demás donde he ido dibujando el autorretrato de lo que soy o, al menos, de cómo me percibo.

Es en el campo fértil de las interacciones con los otros donde he ido sembrando y cosechando la mayor y más conflictiva problemática de mi existencia.

No pocas veces he llegado incluso a recoger como fruto el amargo producto de la propia “alienación”. Mas a pesar de todo eso *es en la relación con los demás donde quiero resolver mis problemas y necesidades*: es en los demás donde busco la confirmación de mi valía, donde quiero encontrar la seguridad, la felicidad... Cuando esto ocurre estoy olvidando que la manera como me relaciono con los demás suele ser una *proyección mecánica del modo como me relaciono conmigo mismo*.

De ahí que el “*ama al otro como a ti mismo*” no sea tanto una exigencia, un mandato cuanto una evidencia, la constatación de un modo de operar, una invitación a vivir de manera consciente, responsable, libre y gozosa una especie de “ley” natural e inevitable que “vivimos de todas maneras pero no *de la misma manera*”.

Si esto es así el trabajo fundamental a realizar para mejorar la relación con los demás es el *despertar de la autoconciencia*, el ir propiciando la emergencia de mi identidad más profunda y auténtica, el ir desarrollando y actualizando todo ese potencial divino “que soy”.

Conforme vaya viviéndome más y más desde los valores positivos que soy iré dejando de relacionarme y utilizar al otro para “*conseguir*” cosas.

El otro deja de ser *estantería* a la que acudo para servirme de determinadas cosas (valoración, aceptación, reconocimiento, cariño,...) con las que quiero y tiendo a cubrir mis propios vacíos y comienzo a vivirlo como *alguien* que me ayuda y me posibilita el expandir, el expresar y el actualizar cada vez en mayor grado esa conciencia de lo que soy: un impresionante manantial de amor, de energía, de entusiasmo...

Entonces relacionarse con el otro, amar al otro se convierte en un *privilegio*, en un don transido de gratuidad.

La relación humana como tarea

54

Cuando me adentro en la dinámica relacional, acogida y vivida como don, como regalo, a partir del despertar de la conciencia de mi identidad más profunda e íntima, mi relación con los demás se va desarrollando como algo maravilloso a través de la cual *voy reconociendo cada vez más y mejor "quién soy"*.

En todas aquellas personas con las que entro en relación puedo percibir unas cualidades, unos valores que pueden ser actualizados y manifestados también por mí.

En los otros, cuando soy capaz de ver en lo más sagrado y misterioso de su propia hondura, más allá de mis proyecciones y prejuicios, tengo la posibilidad de relacionarme con aspectos, partes o dimensiones de mí que, tal vez, no reconozca ni viva suficientemente.

En este sentido, *la relación con los otros me ayuda a ser más yo mismo* y a serlo de una manera más total, más integral e integrada.

La relación con los demás es también un baremo, *un test bastante preciso y fiable de mi nivel de autoconciencia y desarrollo*. La manera como veo, siento y entiendo a los demás, la cantidad y cualidad de mis simpatías y antipatías habituales, la naturaleza y desarrollo de los conflictos relacionales que suelo vivir,...todo esto está diciendo mucho de mí, de cómo me vivo a mí mismo.

El ser humano vive la tremenda paradoja de poder comunicarse, gracias a la tecnología, de manera inmediata y desde enormes distancias y, sin embargo, vivir la más absoluta de las incomunicaciones con la pareja, con los hijos, con los compañeros de trabajo, con los amigos.

Informaciones, conversaciones, mensajes... van conformando una espesa malla comunicativa que envuelve todo nuestro entorno y en la que el corazón humano cae finalmente apresado y, lo que es peor, sordo, insensible, *atiborrado pero vacío, saturado pero sin pulsación*.

Sólo cuando se tocan o al menos se rozan los Adentros, cuando las entrañas más sensibles del alma se movilizan y se expresan, entonces y sólo entonces, la relación humana se convierte en una nueva manifestación de su dimensión más sagrada.

El valor de una sonrisa

55

Si es cierto que la cara es el espejo del alma, he de asumir la tremenda responsabilidad de los contornos, expresiones y gestos con los que muestro al mundo mi estado interno.

Hace unos días, con el rostro agrio y seco del cansancio y la tristeza, encontré en el suelo un papel con el que jugaba el viento. Yo estaba sentado en una de las plazas de mi pueblo. Observaba cómo la gente discutía, me veía a mí mismo reflejado en sus caras serias, sin vida, pero llenas de irritación o agotamiento.

El papel se removía delante de mí como si quisiese jugar conmigo. Una ráfaga llegó a colocarlo justo sobre mis piernas. Lo cogí y empecé a leerlo. No tenía firma. En realidad, no importa el autor cuando uno reconoce que lo escrito es para uno mismo. El texto *me* decía:

*Una sonrisa cuesta poco, pero vale mucho.
Quien la da es feliz y quien la recibe la agradece.
Dura sólo un instante y su recuerdo, a veces,
perdura toda una vida.
No hay nadie tan rico que no la necesite,
ni nadie tan pobre que no la pueda dar.
Produce felicidad en el hogar, prosperidad en el trabajo
y sirve de contraseña a los amigos.
Es descanso para el cansado, luz para el desilusionado
y medicina para los males.
No se puede comprar ni pedir prestada,
tomarla o robarla; sirve sólo como regalo.
Y nadie necesita tanto una sonrisa
como aquél que se olvidó de sonreír.
Sonríe siempre porque una sonrisa es el mejor regalo
que puedes recibir y ofrecer.
Si con las prisas me olvido de darte una sonrisa, discúlpame.
¿Tendrías la bondad de ofrecerme una de las tuyas?*

Aquel papel, traído no sé de dónde a hombros del viento, iluminó mi rostro y dibujó en él una sonrisa.

Desde aquel momento quiero ser responsable y generoso con mis sonrisas. Tal vez si Dios me mira pueda sentirse contento de que, en algún momento, creó una criatura que aceptó su deseo más íntimo: la alegría de vivir.

Verano: Estación de “estaciones”

56

El verano es esa estación del año donde las estaciones de trenes, autobuses,... se pueblan de viajeros que transitan de un lado para otro.

Una estación *no es sólo un lugar, un edificio*. Es también un *tiempo, un momento, una oportunidad*.

Cualquier estación del más pequeño pueblo es un “*escenario*” cargado de estímulos, incidencias, comportamientos y actores que pueden enseñarme mucho sobre la condición humana. Lo que sucede es que en las estaciones, como en las calles concurridas de una gran ciudad, se mira, pero no se ve a nadie.

Toda estación es un *pequeño microcosmos, un universo reducido, provisional, efímero, de tránsito*. Es un espacio de intersección o confluencia casual y ocasional de innumerables y distintos puntos y motivaciones de procedencia, intención y destino. De hecho, en las estaciones nos situamos y vivimos como *pasajeros*.

Sin embargo, toda estación puede convertirse y ser considerada como la posibilidad de un *pequeño espacio para el encuentro fraterno*. Puedo entonces situarme y estar en ella como *mensajero*: puedo mirar y observar con atención a las personas que se dirigen a los andenes o que aguardan en los bancos y salas de espera; puedo posar en todos aquellos con los que me cruzo una mirada lanzada desde las pupilas de la fraternidad, de la empatía o, más sencillamente, desde la simpatía que, generosa, voluntaria y conscientemente, yo deseo transmitir.

A veces pienso y siento como si saliesen rayos invisibles de ternura desde mis ojos y que alcanzan, anónimamente y en secreto, a quienes miro con un mirar transido de cariño e impregnado de un íntimo sentimiento de comunión.

Cuando miro así mi mirada nunca cae en el vacío, no se pierde, sino que contribuye a hacer más cálido y humano el ambiente de unas gigantescas construcciones metálicas saturadas de inquietud, ruido y humo. Como mínimo, ese mirar también se vuelca hacia adentro y me llena de eso mismo que quiero entregar.

El sacrificio como “oficio sagrado”

57

Hay quienes se empeñan en llenar de sufrimiento y pesadumbre la carga semántica y, sobre todo, existencial de la palabra, del gesto del “sacrificio”. Son los que viven el sacrificarse como un *modo de renunciar a*, de verse privado de algo. Asientan la virtud de sacrificarse en el hecho de que *porque es doloroso dar*, entregarse, *debemos* hacerlo.

En el fondo, aunque sea de manera inconsciente, sienten y viven el hecho de sacrificarse por algo o alguien como un *empobrecimiento*. Y por eso sus vidas y gestos cotidianos están cargados de *tristeza, seriedad y rigidez*.

Pero el origen y sentido profundo del sacrificio es otro muy distinto.

Cuando vemos el sacrificio como lo que es, es decir, un *sacrum officium u oficio sagrado*, se nos muestra y podemos vivirlo con una significación completamente diferente. El sacrificio ya *no es una renuncia sino una afirmación* y al sacrificarnos por algo valioso *no nos vemos privados de nada* sino que por el contrario *nos llenamos de eso que entregamos*.

El sacrificio realizado no por deber ni por ningún imperativo moral o ideológico sino como espontánea y gratuita expresión de mi ser *nunca me mengua sino que me colma*.

Precisamente porque mi generosidad y entrega se derrama como una copa rebosante pueden los demás acceder y beber de ella. Si me sacrifico desde esa mi plenitud en el dar y darme, mi vida y mis gestos cotidianos necesariamente estarán transidos de *alegría, vitalidad y entusiasmo*.

Todo lo que acarrea un gesto de sacrificio realizado como simple y profunda expresión de mi amor, de mi “poder”, de mi “poder vivir y expresar ese amor que soy”, ya sea cansancio, dolor, ... *queda sublimado, dulcificado, transformado* por la nobleza, belleza y autenticidad de la fuente de la que brota.

Sólo puedo hablar y vivir el sacrificio cuando mi actuación surge y se sostiene en mi dimensión más divina y personal.

Cada vez que permito que el Amor de Dios se exprese a través del amor desde el que actúo estoy haciendo de mi acción un oficio, un quehacer sagrado.

Darse = dar para ser

58

De pequeño me enseñaron unas matemáticas en las que cada vez que daba algo yo me quedaba con menos. Nunca me advirtieron que en la realidad material impregnada del espíritu funcionan *otros algoritmos* en los que *al dar sigo teniendo, pero de otra manera*.

Ahora voy comprendiendo que cuando opero con el corazón y doy con amor, lo que se me devuelve, lo que recibo no es algo que se pueda tener sino algo que se es. *Sólo quien tiene puede dar y sólo se tiene aquello que se da*. Sólo al dar verifico que *soy libre de tener*. Y es al darme cuando *más me tengo a mí mismo en mi mismidad y autenticidad*, cuando más soy yo mismo.

Por eso *soy aquello que doy*.

Entregando a raudales el tesoro de lo que soy mi cofre se mantiene repleto y mi vida se colma de alegría y hermosura. Doy para ser, para vivir porque *retener es perecer*. Como el agua del arroyo, que sólo se renueva y se muestra limpia y transparente en su continuo fluir. Cuando el agua se detiene, cuando no se entrega ni se da a la corriente, se deteriora, se pudre, se torna oscura y pestilente.

Nada de lo que doy se pierde porque *todo lo que entrego previamente me ha colmado a mí mismo*. Al dar vivo, soy eso que estoy dando. Lo que hace con ello quien recibe aquello que yo doy ya levantará el vuelo con las alas de su propia responsabilidad.

Esa es la enorme grandeza del dar como expresión de lo que somos: *un dar libre del cómo se recibe aquello que se da*.

Esa es la enseñanza profunda que encierra la belleza y fragancia de las flores: desparrraman su color y su perfume aunque nadie se acerque y se percate de ellas y lo hacen para todos, incluso para el egoísta y para el desagradecido. Simplemente no pueden hacerlo de otra manera.

Por eso el más sencillo gesto humano de entrega supera a todo un jardín de flores inmaculadas, porque el hombre puede llegar a vivir el dar *no como un instinto sino como una donación amorosa, como un gesto consciente, voluntario y libre*.

Coordinar la coordinación de coordinaciones

59

Un grupo de amigos decide irse un fin de semana a comer al campo. Para decidir qué van a comer y cómo prepararán la comida fijan una reunión una semana antes. Pero con anterioridad a ésta se plantea una reunión para preparar esa reunión preparatoria. Finalmente, se decide que un pequeño grupo se reúna antes para llevar ya una propuesta a dicha reunión. Cuando llegó el momento de la comida en el campo imprevistos de última hora obligaron a modificar todo lo preestablecido de antemano. Y, cosa curiosa, la convivencia se fue dando de manera espontánea y natural. Es más, algunos de los que participaron en todas las reuniones previas no pudieron asistir: estuvieron tan ocupados que ahora tenían asuntos urgentes e inaplazables que no podían dejar para otro momento.

Me parece que no pocas veces caemos en esta dinámica que, en ocasiones, puede estar alejándonos del espacio vital real donde tenemos que desarrollar nuestra acción. Santa Teresa hablaba del *peligro de “engolfarse”*. Un riesgo al que hay que estar muy atentos en todas las *realidades organizativas y en los espacios comunitarios*.

La estructura tiende a multiplicarse como forma de asegurar su subsistencia; se agranda y se agranda a costa de ir alejándonos del gesto vital concreto. Se crea entonces una *“superestructura”* tan poderosa como engañosa o ficticia que nos lleva a *confundir el mapa con el territorio*.

Uno puede pasarse toda su vida de reunión en reunión, hablando de..., reflexionando sobre... una realidad, un suelo que luego nunca pisa.

Lo más grave es que esta dinámica tiene un elemento tremendamente *seductor*: al tenernos siempre de un lado para otro y al estar casi siempre planteando cuestiones organizativas no se cuestionan para nada o para muy poco las propias entretelas, la propia manera de ser y estar, el modo de vida que “efectiva y realmente” llevamos.

¿Qué vida real, con nombre y apellidos, con experiencias concretas, qué procesos de transformación efectiva y de conversión de los corazones se están dando tras los organigramas, diseños y planificaciones?

Sólo el ego cree ver un dios en lo que no es sino un gigante con pies de barro.

Acallar el canto del pájaro

60

Acabo de leer, de meditar el texto que la Congregación para la Doctrina de la Fe ha publicado para, según señala la nota ilustrativa, *“poner en guardia a los fieles acerca de los peligros presentes en los escritos del Padre Tony de Mello o de cualquier modo a él atribuidos”*.

He intentado hacerlo sin prejuicios, a sabiendas de la altura intelectual y teológica de quienes redactan la nota. Lo he hecho de corazón, estando atento y registrando los movimientos de alma que la lectura iba despertando en mis adentros más profundos. Y sencillamente, me ha dado pena.

Creo que hay muchos más peligros y son más motivo de escándalo para los sencillos, humildes, mansos y limpios de corazón la fastuosidad, el poder y la arrogancia que decoran las estancias de las que ha salido dicho texto.

Terminada la lectura, y precediendo a la redacción de estas palabras, he apagado la luz de mi despacho, he abierto mi corazón y mis manos y he pensado, he sentido a Tony. Y con él, a todos los místicos que nos ayudaron a atravesar el umbral que nos conducía a la experiencia real y sentida de un Dios que nos ama. Creo que a Dios le importan un pimiento nuestras “concepciones teológicas” si realmente nuestra vida no es un palpitar y un transparentar su presencia en nosotros.

Hace tiempo, un pájaro de origen hindú comenzó a cantar posado en el árbol de la vida. Y su canto inundó nuestros corazones de alegría y nuestra mente de claridad. Y cuando alzó el vuelo y se fue, las ramas de nuestro ser en las que anidaron sus palabras se estremecieron y se transformaron, “se convirtieron”.

Sólo los cuervos, cuyo graznido suena a hueco, a farsa e hipocresía, quieren acallar el canto del pájaro. Simplemente porque saben que es un canto a la libertad desde la libertad y no desde el miedo, un canto a la comunión y no al borregismo sumiso, un canto al amor y no al sometimiento, un canto al servicio y no al poder.

¿Quién nos pone en guardia a los fieles de los peligros presentes en los guardianes?

Incorporar

61

Ya fue escrito: *El Verbo, la Palabra se hizo Carne, Cuerpo... y habitó entre nosotros* para que pudiésemos recordar que no somos sino un Proyecto Abierto e Infinito de Divinidad.

Por eso, el reto apunta siempre, lejos de los *sutiles y evasivos espiritualismos*, a la *"in-corporación"*, a la transformación del Cuerpo del Mundo en el Cuerpo de cada ser humano.

Hacer carne la Palabra no es sino dar consistencia real al anhelo más profundo que habita en la hondura misteriosa del corazón humano: acceder a la experiencia de ser conscientes del sentido profundo del vivir y reconocernos en ello como Hijos Amados convocados a identificarse como Hermanos que se Aman.

Ahora bien, la Persona Nueva no será un esbozo o esquema de *intencionalidades ideológicas* ni una *proyección mental de aspiraciones morales* o axiológicas sino *un Cuerpo integrado e integral* del que, espontánea y naturalmente, surgirán *nuevas maneras de moverse y actuar en el mundo*.

Y es que la transformación, u opera en el cuerpo, o simplemente no es tal.

De hecho, cuando algo ya forma parte de mí, lo he comprendido, aceptado, asumido e integrado *no digo que "lo he inmentalizado" sino "lo he incorporado"*. *Sólo sabemos cuando sabe y comprende el cuerpo*.

Y saber para el cuerpo es *poder hacer, expresar eso que sabe como gesto vital, como acción espontánea*.

La tiranía de lo mental, de lo conceptual, de lo racional nos ha llevado a la capacidad de poder *separar la palabra del cuerpo*. Hemos desencarnado el verbo, la palabra y ello nos ha distanciado de la realidad.

Ya puedo no sólo alejar mi palabra de mi realidad sino que puedo llegar incluso a oponerla, a contradecir lo que vivo con lo que digo.

Esa separación sólo puede borrarse en un cuerpo renovado y recuperado en el que *cada músculo, cada hueso, cada célula, cada nervio es redimido, transformado como el espacio material en el que el Espíritu puede manifestarse*.

El proceso de incorporación

62

La “in-corporación”, como *dinámica esencial y fundamental* del proyecto de hacernos divinos en las carnes de nuestra humanidad, *implica un proceso*.

Un proceso en el que vamos despertando, desarrollando y desplegando el Infinito Potencial de Nuestro Ser.

Es el tránsito del alfa, todo potencialidad, al omega, todo manifestación, actualización. Y es el cuerpo el puente a través del cual tiene lugar, acontece ese tránsito, esa evolución, ese proceso.

Un puente entre “*lo que somos que somos ahora*” y “*lo que somos que seremos*”.

Lo que uno hace en su cuerpo lo está haciendo en el cuerpo del mundo y de todo el mundo.

Un proceso que *cada uno tiene que recorrer con sus propios pies*. Porque cada camino es singular y necesario: *somos iguales, pero no repetidos*.

Un proceso que sólo puede hacerse “*en soledad*”, *pero no solos*.

Un proceso que es, al mismo tiempo, *individual y comunitario*. Es toda la especie humana la que avanza con cada paso que yo doy.

Un proceso que nos atrae, nos seduce, nos lleva y nos conduce desde nuestra libertad y decisión más radical, y a veces, no del todo consciente.

Un proceso de evolución y crecimiento. Un proceso para “*desarrollar-ser*”.

Un proceso que *no es lineal* pero en el que cada parada, avance o retroceso tiene su sentido, su momento, su propia intención.

Un proceso de creación, y como tal, no es el fruto del azar ni de la necesidad sino *la flor con la que se abre un corazón enamorado*.

Esta “in-corporación” se hace *poco a poco*, poco a poco y *lleva mucho tiempo* porque *cada elemento ha de ser recuperado*, “convertido” y porque es tal la magnitud y enormidad del proceso, que *opera y se da “gota a gota” para que no nos aplaste*.

Vida nueva, Año nuevo

63

No, no estás ante un error de redacción de la frase que tanto utilizamos e intercambiamos en ese tránsito en el que despedimos un año y nos disponemos a acoger e iniciar el siguiente.

Quiero invitarte a que cada vez que inicies un nuevo año inviertas la expresión como gesto y acción concreta y visible de un cierto movimiento interno, que las palabras revelen y animen si no tu realidad vivida sí aquello que quieras ir haciendo realidad poco a poco en tu experiencia cotidiana.

Hasta ahora siempre había felicitado diciendo o escribiendo “*Año nuevo, Vida nueva*”.

Sin darme cuenta, colocaba primero el condicionante, la circunstancia o el agente externo, el hecho de que cambiaban mis calendarios y almanaques como un aliciente o un estímulo para hacer de mi vida algo nuevo o al menos renovado. Primero lo de fuera (*el año nuevo*), luego, como consecuencia de aquello, su repercusión o efecto interno (*la vida nueva*).

A partir de ahora voy a repetir una y otra vez la frase invertida porque quiero que justamente ocurra eso mismo en mi cotidiano: que *primero sea yo quien viva una vida nueva*, de otra manera y que como consecuencia lógica, espontánea e inevitable de ello yo viva un año nuevo. Un año con cada uno de sus días, horas, minutos y segundos.

A partir de ahora quiero *asumir más conscientemente mi propia responsabilidad* en el modo como recibo cada nuevo día; quiero *ser más responsable del nivel de conciencia* desde el que me relaciono conmigo mismo y con el mundo y quiero *hacer de la responsabilidad y de la conciencia las dos alas con las que poder emprender y sostener el vuelo que me haga posible recorrer los espacios infinitos de mi libertad*.

El arte de sonreír

64

La sonrisa es la *expresión material visible* de la manera como nuestro corazón palpita y siente. Mas sonreír es *mucho más que un mero movimiento de la boca*, es un gesto en el que se implica y se expresa todo el cuerpo y, por tanto, la totalidad del ser.

Se sonríe con la boca cuando se dibuja en ella la silueta de lo que verdaderamente somos: una fuente infinita de alegría.

Se sonríe con las manos cuando hacemos de la caricia una experiencia auténtica de encuentro con la piel del otro en la que reconocemos una presencia y no sólo una superficie.

Se sonríe con los brazos cuando nos abrimos para acoger al otro y acercarlo a nuestra parte más cálida y tierna, cuando nos fundimos y creamos un circuito de amor desde la aceptación y acogida del cuerpo del otro, tal y como es.

Se sonríe con los pies cuando vivimos cada pisada como una caricia a la tierra y en cada paso hacemos y recorremos camino. Sonreímos cuando el caminar no es un simple desplazamiento sino un gesto consciente y amoroso de acercamiento.

Sonríó con los oídos cuando reconozco en quien me habla un mensajero de algo que puede ser importante para mí, cuando mi manera de escuchar despierta en quien me habla su palabra más certera y auténtica, cuando me oigo en lo que oigo y ayudo al otro a expresarse en aquello que dice.

Sonríó con los ojos cuando mi mirada es profunda porque llega al centro sagrado de todo aquello que veo, cuando desde mis pupilas se proyecta un sutil halo de luz y calor que ilumina y acoge todo aquello que ve.

Sonríó con el alma cuando a través de mi sonrisa es Dios mismo quien celebra la bondad y la maravilla de todo lo creado, quien se alegra en mi propia alegría y transforma un sencillo gesto facial en puro don, en ofrenda, en regalo.

El sentido del humor

65

Compartimos con nuestros hermanos animales la capacidad de ver, oír, tocar, gustar y oler el mundo.

A veces hablamos de una especie de “*sexto sentido*” cuando nos referimos a la *intuición*, ese modo misterioso de percibir, de una manera inmediata, directa y espontánea, los aspectos más sutiles, encubiertos o escondidos de la realidad. Muchos animales nos sorprenden por su capacidad intuitiva tan vinculada a su instinto: no sólo sienten, también presienten.

Mas sólo al ser humano se le ha dotado de un “*séptimo sentido*”, el sentido del humor, una *manera “espiritual o divina”* de acercarse, percibir, captar, sentir, interpretar, situarse y relacionarse en y con lo que acontece y se vive.

El humor nos inunda de inocencia, de ingenuidad y de frescura.

Con él creamos una *distancia crítica y de salud* frente a los acontecimientos, impidiendo así que nos abrumen, nos asfixien. Nos ayuda a *hacernos cargo* de una manera ágil y ligera de los problemas en lugar de *cargar* pesadamente con ellos, acogiéndolos así como *retos*, como posibilidades de aprendizaje y de mejora.

Cuando veo, toco y oigo desde el sentido del humor todas mis cuestiones vitales no estoy sino respondiendo a ellas de un modo especialmente *inteligente, eficaz y saludable*. Porque el humor no es sino un impresionante foco de luz y de conciencia transido de ternura que proyecto sobre lo que vivo y también sobre lo que soy.

El humor, revestido de humildad y cariño, nos impide tomarnos excesivamente en serio y desvanece las imágenes ilusorias de un ego ansioso de solemnidades, prestigios e importancia personal.

Además de ser, como dice Alfonso Ruiz, *la distancia más corta entre dos ideas*, es también un maravilloso *atajo que nos conduce al centro de nosotros mismos*. De ahí su importancia como *sentido de orientación*: el humor suele reorientarnos y mantenernos en una dirección adecuada en nuestro camino de vida. No olvidemos el proverbio judío que reza: “*El hombre piensa, Dios ríe*”. Y que “*sólo quien mira con humor ve con amor*”, es decir, ve al modo de Dios.

La militancia de la palabra

66

En el maravilloso proceso de ir haciéndonos cada vez más humanos, el escribir, como gesto amoroso donde la palabra es fecundada y alumbrada para, a su vez, fecundar y dar luz, adquiere pleno sentido.

Escribir, como arma revolucionaria, como instrumento de transformación personal y colectiva, se convierte en gesto de compromiso para con uno mismo y con el mundo. Pasa a ser un gesto sencillo y tremendamente sobrecogedor que se vive y realiza:

1. Como *un acto o acción en soledad* pero que culmina como espacio comunitario. Al escribir uno se aísla, se retira, no para olvidar el mundo sino para abarcarlo más totalmente y, sobre todo, más adentro.

2. Como *un gesto de creación*. Crear tiene mucho que ver con Creer. Escribiendo no encontramos lo que buscamos sino que, *poco a poco, nos convertimos en aquello que buscamos, en aquello que creemos*.

3. Como *un riesgo y un compromiso*. Cada texto escrito es como un viaje que uno hace para trazar un mapa que luego puede servir a otros. El primer viajero de la travesía ha de ser uno mismo. Por eso los textos que más calan, más allá de su belleza formal, son los que muestran a su autor como persona en camino, comprometida con su propio transitar.

4. Como *un misterio*. Lo escrito siempre representa un momento importante que me atravesó: estaba despierto y conforme escribía lo capturé, lo aprehendí y lo hice mío para luego expresarlo y compartirlo.

5. Como *un modo superior de escucha*. Realmente se escribe más con el oído que con la mano. Escribir y Escuchar comienzan y terminan por la misma letra porque tienen un mismo origen y un mismo destino o finalidad. Cuando se escucha a fondo la vida y se deja que su eco resuene en lo más profundo de uno mismo, cada vez que se deja que la mano se mueva, la Vida sale y se expresa espontáneamente.

“Escri-vivir”

67

Todos sin excepción somos convocados e invitados a incorporar como propia la acción de “*escri-vivir*”.

Nos quieren hacer creer que el escribir es *privilegio y patrimonio exclusivo de unos pocos*, de aquellos que lo pueden hacer de buenas maneras, con buena técnica, con un depurado estilo literario.

Sin embargo, el auténtico pulso del “*escri-vivir*” no late fontalmente en el cerebro, en la mano (técnica o estilo) sino en el corazón.

Escri-vivir se convierte así en una actividad tremendamente fructífera para todos, sin excepción, un gesto que también tú puedes asumir como propio.

Al *escri-vivir* no vierto en el papel algo que ya sé, sino que al escribirlo no hago sino *aprender aquello que se está exprensando* y desvelando a través del movimiento de mi mano.

Al *escri-vivir* escribo para *extraer el espíritu de las cosas* y de los acontecimientos, para sintonizar con el pulso de cuanto sucede.

El *escri-vivir* genera además un *interés inusitado por las palabras*, por la Palabra y, por ende, por todo aquello susceptible de ser revestido o expresado por ellas, es decir, por la vida misma.

Escri-vivir es una *forma de lucha, de entrega, de abandono, de búsqueda, de relación*,...con uno mismo, con los demás y con el mundo.

Porque el impulso auténtico y final de lo escrito *no apunta tanto al papel sino a la vida*. Cuando uno se dispone a *escri-vivir* se asienta en la predisposición a aprender, a crecer, con un fervoroso deseo de realizarse en el vivir.

Las palabras dejan de ser *palabrería*, mera *mercancía* o *bagatelas* de intercambio para convertirse en *acciones*, en *ofendas sinceras* de aquello que más fuertemente se agita en las entrañas, en *gestos de amor*.

Pero sobre todo, *escri-vivir* es un *misterio* porque a través de él no hacemos sino *reescribir*, con nuestro puño y letra, lo que ya había sido anotado para nosotros en la conciencia amorosa de Dios.

El Camino de la Vida

68

El espacio de la vida se convierte en camino cuando la ansiedad y la prisa dejan de empujar nuestros pasos.

Así como no hay camino más largo que aquel que se vive terminado en el instante mismo de la salida, no hay camino más corto que aquel que sólo se proyecta hacia el final del mismo, hacia el lugar de llegada.

La Vida *no se nos da para ir a ningún sitio*; es tan valiosa, algo tan sagrado, que *nos da el recorrido del vivir*, la posibilidad de ser, crecer y reconocerse en un encaminarse hacia uno mismo.

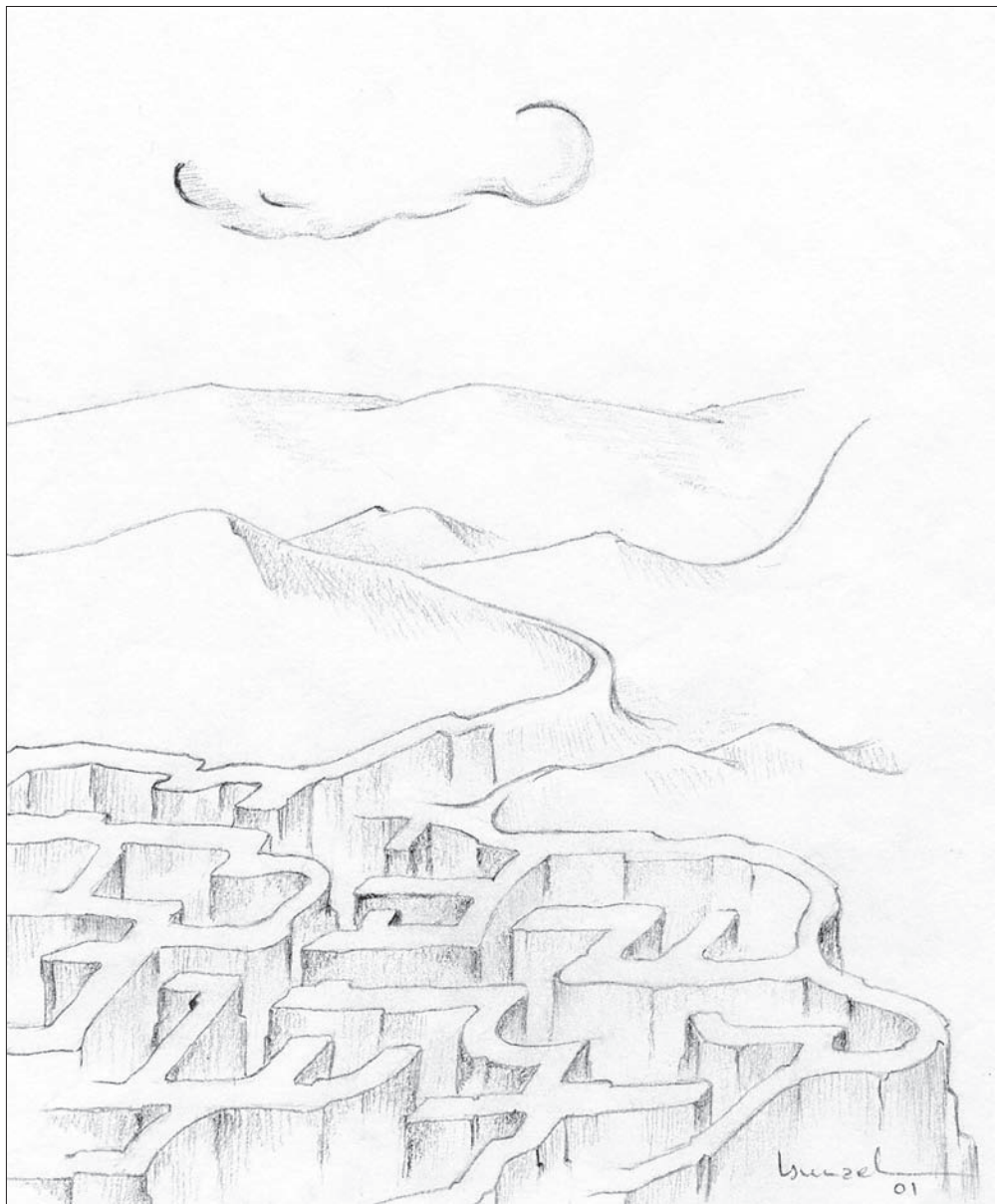
Por eso *la Vida es Camino y no Meta o Destino*.

La llegada no hace sino *devolvernos al lugar de partida*, al Seno del cual partimos, pero al que *retornamos por nuestro propio pie*, al que llegamos según el ardor de nuestros propios pasos.

Para que transitemos adecuadamente por los senderos de la vida la mente ha de mantenerse serena y quieta y el corazón encendido y enamorado.. Sólo así el camino no será marcado por los metros andados sino por las experiencias asimiladas conforme avanzamos y nos adentramos de veras en el paisaje del vivir.

En este camino las *“curvas”* son siempre una posibilidad que nos ofrece el paisaje para ser contemplado *“de otra manera”* y las *“paradas”* nunca detienen el *viaje*, tan sólo el *recorrido*.

A veces, queriendo adentrarnos por *“atajos”* en este camino de la vida nos perdemos y olvidamos que *sólo cuenta por “kilo-metros” aquel a quien el viaje le pesa* y que *el camino sin “piedras” gana en rapidez lo que pierde en belleza*.



El laberinto de la vida

69

De manera sorprendente e inaudita la inteligencia, la razón o la mente, o tal vez un modo concreto e incorrecto de operar de alguna de ellas, nos ha ido introduciendo en un intrincado y complejo laberinto en cuyo deambular hemos ido perdiendo el sentido de lo que quiere decir “vivir”, “ser”.

La confusión complicó en exceso el simple *ser en el vivir y vivir en el ser*.

Y es así como pasadizo tras pasadizo, recorrido tras recorrido, vamos enrollando esa madeja en la que *vivimos sin ser* o en la que *no somos en aquello que vivimos*.

Mientras que uno anda a través de un laberinto toda su atención e interés se dirige a las paredes y muros del mismo: son ellos los que guían y orientan los pasos, los movimientos. Pero cuando uno consigue salir de él puede prestar atención a *aquél que camina*.

Es entonces cuando puedo darme cuenta de que “Yo Soy” y que “Yo Vivo” en un Mundo que *no es laberinto sino paisaje*, en el que yo mismo, los demás y lo otro son mucho más que un *mero decorado* por el que me muevo como un sonámbulo o por el que deambulo como un perdido.

Salir del laberinto significa e implica descubrir que *vivir es mucho más que ese trasiego incesante de un lado para otro, sin rumbo, sin norte, sin conciencia*.

Es entonces cuando uno se da cuenta de que *tras los muros del laberinto se esconde un impresionante paisaje infinito* en el que el sol pinta de doradas las nubes y los pájaros cantan simplemente porque sí.

Mas no siempre estoy dispuesto a reconocer que la mayoría de los trazados del laberinto en el que muchas veces convierto mi vida no son sino la recreación *virtual* de pasadizos oscuros y desconocidos de mí mismo.

“Centros” del Universo

70

Sólo cuando uno deja de instalarse y vivir en la Vida como si de un laberinto se tratase puede entonces percibirse y vivirse como *centro*, como *núcleo*, como *eje* desde el que se inicia y se despliega un sencillo pero estremecedor movimiento a través del cual se expande y se expresa un determinado espacio, tiempo y acontecer, una manera concreta y visible de ser y estar en el mundo.

No es que *uno se conforme como “centro” del Universo* sino que *la Vida se sirve de nosotros como “un centro”* en el que ella se condensa, se despliega y se manifiesta.

Y porque la Vida nos convoca como “centro” es por lo que ya todas las cosas, todas las personas y todos los acontecimientos *se nos tornan cercanos*. Precisamente el que “todos y todo” se configuran a su vez como centro es lo que impide que se genere automáticamente una *periferia*, una *marginalidad*. Es más, si en ese centro que es cada uno se asienta una conciencia amorosa, lo distante siempre se sentirá cercano y lo próximo terminará percibiéndose y viviéndose como “*íntimo*”.

Pero sólo si la persona está en su propio centro podrá conformarse como núcleo; por eso, *cuando uno se descentra todo se precipita y se desintegra*.

A nuestra vida le es tan indispensable un centro como a la rueda. Sin centro una rueda no puede rodar porque los múltiples radios precisan un punto de unión que haga posible el movimiento.

De manera semejante, *para que la Vida circule precisa estar centrada*. Es imprescindible *descubrir el propio centro, situarse en él y moverse desde él*. Ello proporciona un modo concreto de ver, sentir, interpretar y festejar la vida.

Es el centro desde el que se vive lo que da el talante singular y peculiar a la propia existencia.

El Abismo

71

Sólo las personas cuya Fe es un pulsar de sus células y no una mera aceptación de creencias tienen el arrojo para asentar su vivir en los “abismos”, en esos *espacios sin suelo* en los que sólo puede uno sostenerse gracias a las alas invisibles del Espíritu.

El abismo es ese *espacio de Fe* en el que nos entregamos a la *incertidumbre*, al *abandono* confiado de que sólo caemos hacia el fondo cada vez más profundo e inexcrutable de nosotros mismos. Porque uno ya sabe, tiene la certeza de la experiencia de que no hemos sido *arrojados y abandonados* en el abismo sino que *nos dejamos caer en él* con la misma naturalidad y confianza con la que un niño se lanza a los brazos infinitos de su madre.

El abismo, al carecer de suelo, *nos aboca a la profundidad*.

Siempre, siempre podemos ahondar más y más porque *“lo profundo no tiene fin, de manera que cuando se llega a algo muy hondo, esto se transforma al instante en el cielo de un nuevo suelo al que hay que seguir descendiendo”*.

El descenso, este “abismarnos” tiene *un sonido, una vibración y una actitud*.

El sonido “ssssssssss...” nos invita a *adentrarnos en el Silencio* y a aceptar que el descenso es absolutamente personal e intransferible, en *Soledad*.

Un Silencio que *no es mudez* sino por el contrario expresión de lo que somos realmente; un Silencio que *no consiste en cerrar la boca sino en abrir el corazón* y tener la mente lo suficientemente callada y en calma como para poder oír sus latidos.

La Soledad que se vive en el abismo *no es “solitariedad”* sino patria para la comunión. Una Soledad que *no es aislamiento, oscuridad o angustia* sino lo que su mismo nombre indica *“la edad del Sol”*, es decir, el tiempo de la luz, de la conciencia.

La Poesía

72

Los poemas siguen muriéndose de pena en la soledad de los libros apenas abiertos y nunca leídos. En un mundo saturado de datos, de información, de redes de incomunicación, apenas si hay sitio para el silencio, la paciencia, la intimidad, la poesía.

El Poeta, y por tanto la Poesía, siempre surge del silencio y vuelve a él. Y en ese tránsito surge la palabra, el verso, el poema, como un puente con el que poder *unir atravesando las dos orillas de uno mismo*.

Si después de escribir o leer un poema algo no nos conmueve, nos revoluciona, nos trastoca y nos hace crecer por dentro es que estamos ante una *escultura o un cuadro de palabras más o menos hermosas y musicadas* pero no ante la Poesía.

La acción revolucionaria del poeta consiste en la energía poderosa de una palabra que *no sólo dice sino que acciona*: un poema no dice, *hace*; no expresa, *crea*.

Las palabras son *acciones* que delinean y conforman toda una manera de ver, sentir y vivir el mundo. *Enamorado de la palabra y del mundo* que puede ser nombrado a través de ella, al poeta no le queda sino escribir.

Un poema es un *acto sublime* en el que se accede a la *experiencia finita de lo que es infinito*, en el que *se expresa lo inexpresable y se nombra lo innombrable*.

La palabra, la poesía nos ayuda y acompaña en el proceso de descenso, de reconocimiento del adentro de uno mismo y de las entrañas del mundo.

Es así como a través de las palabras podemos construir una *cosmología*, toda una visión de la realidad, del mundo y del Hombre que lo habita.

Sigo pensando todavía que, *“la Poesía nunca es demasiada porque la Humanidad aún no ha llegado a lo suficiente”*.

“Descanser”

73

Insisto una vez más. No es lo mismo “*rendirse al cansancio*” que “*entregarse al descanso*”. No es lo mismo distraerse, entretenerse que descansar. Nuestra sociedad está densamente poblada de cuerpos cansados, corazones tristes y mentes agobiadas. Y buscamos, erróneamente, alivio en la distracción. Y huimos, inconscientemente, de la curación a través del descanso.

Descansar es *condición necesaria, pero no suficiente*, para “ser”.

Llamo “*descanser*” a ese gesto humano, tan tremendamente sencillo como sobrecogedor y eficaz, a través del cual la persona *recupera su centro, retorna a su identidad más profunda, renueva toda su materia-energía y reaviva su espíritu* para ser devuelto al mundo con una nueva calidad de presencia.

Nos distraemos en el bullicio, en el ruido, en las aglomeraciones y contaminaciones de todo tipo (de ruido, de humo, de información, de pensamientos, de actividades,...). Por eso nos resulta extraño, difícil e inútil “*descanser*” en la soledad o en la compañía bien elegida, en el silencio, en la simplicidad y sencillez de todo (quehaceres, expectativas, deseos, necesidades materiales,...).

El “*descanser*” tiene una *dinámica interna claramente centrípeta*, es decir, se proyecta y me aboca al propio centro. Este movimiento es imprescindible si quiero que mis acciones no sean simples *espasmos o impulsos incontrolados*; si quiero que mi hacer sea una *expresión y proyección centrífuga y envolvente de mi ser*; si deseo contribuir a la *mejora del cuerpo social del mundo* aportando un “cuerpo” que siente, percibe y se mueve “*de otra manera*”.

Porque, y me lo recuerdo una y otra vez, “*Dios descansó el séptimo día no porque estuviese cansado sino para crear el descanso y desde él celebrar y festejar que...todo lo que surge del Amor es bueno*”

Interrogar la respuesta

74

En cierta ocasión un discípulo se acercó a su maestro y le preguntó:

—“ *Todas estas montañas, los ríos y las estrellas..., ¿de dónde vienen?*”.

A lo que el maestro respondió:

—“ *¿Y de dónde viene tu pregunta?*”.

Las preguntas contienen dentro de sí *su propia sabiduría*, su propio conocimiento y consciencia, son como los *soportes que velan las respuestas* a las que no hay más que dejarles paso y permitirles que se expresen.

Es el *contacto prolongado* con una pregunta, *sin ansiedad ni prisa*, el que nos abre al reconocimiento de las respuestas que en sí misma contiene.

Preguntar es como *lanzar una semilla a la tierra profunda y fértil del alma*.

Sólo si nos dejamos fecundar allí por ella *la respuesta brotará como fruto nutritivo* que nos hará crecer *o como flor hermosa* que embellecerá nuestra vida. Cuando preguntamos no hacemos sino aportar el terreno propicio de la conciencia. Luego no nos queda más que permitir y permitirnos el tiempo que el sol de la vida precisa para hacer madurar los frutos.

A veces olvidamos que incluso a la tibia luz de las estrellas y con el suave calor de la luna, humildemente y en silencio, las respuestas, como las semillas, *siguen creciendo*.

Quien pregunta de veras y de corazón, no por mera curiosidad sino por amor, se interroga con la misma paciencia y devoción con la que el sembrador lanza el grano a la tierra.

Cada respuesta que vamos obteniendo, como cada espiga que vamos segando, va dejando el espacio vacío en el que surge una nueva pregunta, cada vez más honda. Porque al igual que cada cosecha se lleva consigo un trocito de suelo, *cada respuesta arrastra una parte de nuestra conciencia* de manera que la siguiente, necesariamente, nos lleva más abajo, más adentro.

Por eso, *el verdadero maestro no responde sino que interroga cada respuesta* hasta que uno accede a ese lugar dentro de uno mismo donde un impresionante silencio alberga todas las respuestas incluso de las preguntas que ni tan siquiera han sido aún formuladas.

Escucha lo que lees

75

Leer es mucho más que mirar y descifrar unas grafías; es ante todo *escuchar el mensaje* que se esconde detrás de cada palabra y que se desliza sutilmente por cada línea.

Leer no es tanto ver y entender unas letras y palabras cuanto *escuchar el latido* que a través de ellas resuena en el propio corazón.

Leer es escuchar paciente y atentamente lo que el texto me cuenta.

Por ser precisamente un *acto conversacional* lo esencial en él es la escucha. Carece de sentido, por tanto, esa ansiedad por *leer más rápido y así poder leer más*.

La lectura consciente y atenta se realiza *más con el oído que con los ojos*: los ojos del corazón sienten más que ven y en ellos se proyecta el eco silencioso e invisible de lo que se lee.

Cuando uno lee desde el adentro profundo y deja que aquello que lee resuene en lo más hondo de sí, permitiendo que todo el cuerpo se llene, que cada célula se impregne de las palabras, entonces *el espíritu interior se expande*, se ensancha permitiendo así que la corriente de la Vida le atraviese.

Lo escrito es siempre *una invitación a escuchar y escucharnos*.

Acudimos a los libros como quien va a mirar a un espejo que nos devuelve siempre una imagen cada vez más certera, más completa de lo que es el mundo, de quiénes somos, de cómo somos y podemos ser.

Tal vez hayas tenido alguna vez la experiencia en la que cuando leías no vivías la separación entre lo escrito y tú sino que se daba una fluidez de tal naturaleza que parecía como si el autor de esas palabras no hacía sino expresar lo que tú le hacías decir con tu lectura, con tu escucha. Es como si lo que allí aparecía no era sino lo que tú, en el fondo, sentías y sabías.

Cuando de verdad escuchas lo que lees estás inmerso en un auténtico *acto de comunión* en el que las palabras escritas por otro no hacen sino sacar a la luz de tu recuerdo consciente lo que muy dentro de ti *siempre has sabido*.

Lee lo que escuchas

76

Vivimos inmersos en un impresionante universo sonoro, un sobrecogedor océano de sonidos, palabras, movimientos y gestos. Pero debido al elevado volumen de nuestros propios ruidos y estridencias somos incapaces de *escuchar en aquello que oímos, de leer en aquello que escuchamos*.

Todo el entorno sonoro que nos envuelve no es sino una inconmensurable sinfonía cuya partitura somos incapaces de leer la mayoría de las veces.

Hemos olvidado que el Universo en su *"maravillosa coherencia transida de complejidad"* convoca en cada momento presente todo aquello que precisamos para crecer, para evolucionar.

Es por esto que cualquier palabra, frase, canción que se acerca a nosotros trae consigo un *mensaje cifrado* con una importantísima información para lo que estamos viviendo en ese momento.

Desgraciadamente la mayor parte de lo que oímos nos entra por un oído y nos sale por el otro, sin que nos toque lo más mínimo de nuestra interioridad, sin que advirtamos y caigamos en la cuenta del inestimable valor de lo que, directa o indirectamente, se nos ha dicho. Puede ser la palabra concreta y precisa que nos lanza alguien que conocemos y que nos conoce. Pero también pueden ser las palabras que intercambian dos desconocidos en el tren o en la parada del autobús, la frase dicha por alguien en un periódico o en televisión, la idea que de pronto emerge del libro que estamos leyendo...

Escuchar es *condición necesaria para enterarnos pero no suficiente para comprender*.

Leer aquello que escuchamos es adentrarnos y desentrañar el *mensaje escondido* que trae para cada uno aquello que oímos, es ser capaces de tender ese puente que une lo que escuchamos con lo que en este momento necesitamos oír, es abrirse, dejarse fluir y permitir que aquello que se oye nos resuene, nos trastoque y nos conmueva por dentro.

De esta manera podremos vivir la experiencia que nos da la certeza de que *Dios no está mudo* sino en permanente diálogo con cada uno de nosotros.

La obediencia

77

No hay nada más inhumano que la obediencia ciega, porque lo humano es conciencia, es darse cuenta y poder dar cuenta de aquello que se hace y por qué se hace.

La obediencia humana es siempre una “*obediencia*”, un saber, un reconocer, un decidir y un hacer no como obligación externa, como mandato ajeno, sino como “*con-sentimiento*” del corazón, como *ob-ligación* interna, como vinculación consciente y libre a algo o a alguien que el corazón siente y reconoce como bien superior.

La obediencia no es para con “*un*” superior sino para “*lo*” Superior.

Estoy llamado a responder a la obediencia desde la libertad y no desde el miedo, desde la comprensión y no por mero deber, desde la espontaneidad y creatividad y no desde los “*hábitos*”.

Obedecer es una ofrenda, es el ofrecimiento *expuesto* de quien se entrega y no la negación de un voto *impuesto*.

Obedecer es un gesto de afirmación, de realización, de crecimiento.

Todo aquello que niegue mi esencia, mi verdad interior, esa que sólo yo puedo discernir en la honestidad de mi propio corazón; todo aquello que impida el crecimiento y la realización como personas no es digno de ser obedecido.

A veces, *desobedecer puede ser un impresionante gesto sagrado*, un acto lleno de amor y profundamente revolucionario.

La desobediencia que no es *simple rebeldía adolescente* ni se muestra como arma del orgulloso o del egoísta es una *virtud*: no sólo asumo la total responsabilidad de aquello que hago sino que al impedir que otros dominen y controlen mis actos estoy deslegitimando toda relación de poder, estoy impidiendo que el otro *se niegue a sí mismo al negarme a mí*.

Es la emoción con la que obedezco y desde la que obedezco la que configura mi gesto de obediencia como sumisión o como entrega, como pecado o como virtud.

¿Conseguir o “seguir con”?

78

Tendemos a considerar el cambio, la transformación como un logro, como una conquista, como el resultado de un enorme esfuerzo.

Mas el cambio es más un *acontecimiento*, no algo que yo provoco sino algo que *sucede*, que *tiene lugar* porque he dejado el mínimo espacio necesario para que irrumpa y se desarrolle.

Nunca se logra como botín de una conquista violenta sino que irrumpe naturalmente cuando uno *se abre y se entrega*.

Y no es el esfuerzo, *es la fuerza* de la propia determinación la que lo propicia y sostiene.

No puedo hacer nada para provocar el cambio, pero sí para *convocarlo*.

Lo único que puedo hacer es *crear las condiciones* para que el cambio pueda darse.

No puedo hacer crecer a un bebe aunque le tire de los pelos o le exija una y otra vez que lo haga; sólo puedo proporcionarle las condiciones de alimentación física y emocional que permitan y alienten el sano y armónico crecimiento que contiene dentro de sí.

El crecimiento, como el cambio, siempre tiene lugar desde dentro y sus manifestaciones son imperceptibles a muy corto plazo. Uno no se da cuenta cuándo y cómo creció unos centímetros pero puede comprobar de múltiples maneras que el cambio se ha producido.

Pero nuestra impaciencia por crecer, por cambiar no acelera lo más mínimo dicho proceso.

En mi trabajo con grupos de personas observo este afán, esta ansiedad y preocupación por *conseguir*: conseguir ser más paciente, estar más atento, ser más tranquilo, escuchar a los demás, caminar más lentamente y en suspensión,... Yo suelo invitarles a hacer un pequeño pero decisivo movimiento de cambio de perspectiva, de posición al que denomino “*seguir con*”: sigue con tu paciencia (aunque la pierdas con frecuencia), sigue con tu estar atento (aunque te distraigas con facilidad), sigue con tu tranquilidad (aunque la inquietud te visite con asiduidad).

Sigue con todo lo que ya tienes porque forma parte de ti.

Tú eres todo eso, aunque no siempre lo vivas.

¿Para qué conseguir llegar a lo que ya tienes y eres?

Simplemente *sigue con-tigo mismo*.

Tengo que...

79

Desde hace tiempo estoy a la caza y captura de esta expresión de la que yo mismo, sin saberlo, he estado preso.

Al hablar, al escribir, una y otra vez aparecía este “tengo que...” abriendo la puerta, indicando una cierta dirección y sentido a cada verbo, a cada acción a la que yo quería entregarme y dedicarme: *tengo que llegar a..., tengo que conseguir..., tengo que ser..., tengo que hacer..., tengo que cambiar...*

Me he dado cuenta cómo el “tener que” y el “deber” precedían y enmarcaban todo mi verbo, toda mi acción, toda mi vida. Esas son las expresiones lingüísticas con las que emergía en mi hablar la misma intencionalidad, exigencia, ansiedad y autoimposición con la que yo cargaba todo cuanto hacía.

¿De dónde surge ese *tener que*? ¿Dónde, por qué y cómo se desarrolla en mí un determinado sentido del *deber*, de tener que hacer determinadas cosas y además de una determinada manera?

Yo no quiero ser una persona determinada sino libre.

Durante un tiempo me planteé eliminar de mi vocabulario esas expresiones y abandonarme a experimentar cómo vivía las acciones y los quehaceres cuando no los impulsaba ni sostenía ni en el “tener que” ni en el “deber”.

Y experimenté una extraordinaria sensación de libertad, fluidez y ligereza.

Mi ego, los múltiples personajes que ocupaban y sustituían a mi ser más profundo y auténtico en el representar la obra de mi propia existencia me habían atado sutilmente a unas demandas y exigencias externas que yo, a base de aceptarlas y vivirlas, acabé aceptando y confundiendo como propias.

Cuando dejo de tener que hacer algo puedo entregarme por completo a la acción de hacer ese algo, pero con el sosiego, la alegría y la paciencia que da el sustituir lo que antes era *atadura y exigencia* a lo que ahora vivo y realizo como un *vínculo y una necesidad* que recibe su normativa del ser más profundo y que encuentra su forma suprema de motivación en el hacer mismo.

No tengo que hacer como manera de *compensar una carencia* ni debo hacer como *expresión de un imperativo moral externo* sino que hago como *expresión de mi ser, de mi abundancia y plenitud*.

Mi hacer es, simplemente, la expresión espontánea, natural e inevitable de mi esencia.

No tiene sentido tener que ser o deber ser lo que ya se es.

Simplemente dejar ser, manifestarse y obrar lo que somos.

Mil años son un instante, un minuto una eternidad

80

Si reducimos la edad del cosmos (más de 15 mil millones de años) a la escala de un año, nuestro sistema solar se habría formado hacia mediados de agosto. Cinco minutos antes de acabar el 31 de diciembre aparecen nuestros antepasados los hombres de Neardental; quince segundos antes de la primera campanada de media noche nace Jesucristo y sólo medio segundo antes de finalizar el año comienza la revolución industrial.

A la milésima o millonésima de segundo del último segundo de ese año en escala y que conforma este momento presente en el que vivimos va a seguir un nuevo año, un nuevo siglo, un nuevo milenio, y otro, y otro, y otro...

Sólo en un millón de años nos habremos alejado tanto o más del ser humano que somos hoy como nosotros nos hemos alejado de los primeros antropoides.

¿Qué significa la media de edad de vida humana en las dimensiones temporales tan inmensas del cosmos? ¿Qué significado o relevancia tiene un día, una hora? ¿Qué será dentro de cien millones de años, por decir una cifra pequeña y asequible, de nuestros dogmas, de nuestras ideas fijas, de nuestras seguridades, de nuestras inquietudes? ¿Qué peso y trascendencia tienen mis expectativas, ansiedades, preocupaciones y agobios en la vastedad del cosmos?

La mente, el pensamiento meramente racional o intelectual se siente desbordado, se atosiga ante unas dimensiones y proporciones que le rebasan, que le superan. Sólo el silencio y el vacío interior generan el suficiente espacio para *presentir* esa realidad inconmensurable y *sentirla, experimentarla y vivirla* en la inmediatez, brevedad y presencia del momento justo en el que estamos.

La conciencia sentida de eternidad no sólo genera una *sensación de serenidad y ligereza* en el vivir sino que nos confirma el *significado único e irrepetible* de cada acto, persona o acontecimiento. Lejos de propiciar la apatía y la inacción, me acerca a la comprensión de que somos el *aquí-ahora* perceptible, las *epifanías* manifiestas de Quien alberga todos los espacios y contiene todos los tiempos.

La magnitud colosal de un milenio se construye con la sencillez y fugacidad de los segundos que lo componen.

La sabiduría

81

Saber es mucho más que conocer, “saber” es “amar mucho”.

Cuando uno comparte lo que sabe, es decir, lo que ama, no lo debilita ni lo hace disminuir. El saber que brota y es fuente de amor se expande tanto más cuanto más se comparte, se afianza cuanto más se extiende.

El Amor es el saber más auténtico, la más certera de las pedagogías y la más divina de las sabidurías.

Los niños saben muy pocas cosas pero su alma está recubierta con los visllos 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 pulso en el que los latidos se multiplican, como uno solo, para que también puedan oírlo las estrellas.

La amistad

82

Las palabras Amor y Amistad comienzan por la misma letra, esto es, tienen una misma génesis, un mismo origen; son corrientes que emanan de la misma fuente, son soplos que provienen de la misma boca, son ramas que brotan del mismo tronco.

La Amistad es una *dimensión particular y especial del Amor*, no exclusiva ni excluyente, sin expectativa ni reclamo, sin más pretensión que el hacer posible que se mueva libremente.

Cuando la mano del amigo siembra es el corazón el que recoge.

La amistad es una cosecha que sirve de alimento al alma y que sólo puede ser devastada por los inviernos fríos de la indiferencia o por los veranos abrasadores del control, el acaparamiento o la invasión.

El abrazo de un amigo *nunca retiene* sino que nos ofrece unas alas con las que podemos sobrevolar los valles de la propia autenticidad e intimidad.

Un amigo es la forma material con la que Dios nos abraza en el reconocimiento perfecto de lo que somos, es un tesoro del y para el espíritu. Toda amistad encierra para quienes la conforman un *mensaje divino* al convocarnos a lo más humano que llevamos dentro.

Hacia cada amigo trazamos un camino en el que cada paso dado tiene la importancia de dejar un rastro en el que la luna se mira de noche, como por mil espejos embrujada.

Recorriendo cada uno de los senderos que nos acercan a cada amigo, a cada amiga, no estamos sino atravesando y reconociendo los más recónditos y maravillosos parajes de nuestro propio paisaje interno. Por eso, la amistad es una *vía superior para el conocimiento*, la "*octava morada*" donde reside *un amor sin contrato, sin exigencias, un amor que es pura donación*.

Entre los amigos es el amor quien tiende ese puente invisible sobre el que revolotean alegres las mariposas.

Las caricias

83

A “amo” y “ato” no les diferencia una consonante sino toda una visión diferente del ser humano.

Las caricias son el tacto y los dedos que el corazón pone para desatar y dejar libre el cuerpo del otro: cuando te acaricio no hago sino decir a través de mis manos que *te ato a tu propia libertad sin límites.*

Las caricias son las palabras silenciosas que el corazón enamorado escribe sobre el cuerpo del otro con la tinta imborrable de la ternura. De ahí que una caricia sin ternura sea incapaz de “despertar” en la mano la conciencia del movimiento gratuito, sumergiendo a quien la recibe en la “pesadilla” de un fraude amoroso.

Cuando una caricia es movida por una mano egoísta proporciona *un placer que priva de gozo.* El placer del goce vence al éxtasis del gozo en el combate de la intensidad pero siempre es derrotado en la pelea de lo perdurable.

Cuando los dedos reclaman su verso es la mano entera la que se abre y se desliza trazando un poema: es el *himno del tocarse*, la caricia hecha poesía.

Cuando la mano asume su presencia es el alma entera la que emerge y se encarna modelando la escultura del cuerpo del otro: es *la danza del tocar el ser*, la caricia como obra de arte.

Tocar el espacio pequeño y limitado de la piel del otro es *un gesto sagrado:* tocamos el paso del tiempo hecho eternidad y nos es permitido escuchar los ecos de su realidad profunda resonando en cada poro.

“El amor es ciego, no porque no vea, sino porque no mira con los ojos. El amor coloca su más certera pupila en el suave parpadear de los dedos. Porque no es la mirada sino el tacto, no es la forma sino la vibración, no es la piel sino la caricia las que revelan el más íntimo latir de los adentros.

La Esencia no se puede acariciar si no es poniendo tacto y dedos al corazón.

Es entonces cuando los dedos hablan y escuchan desde el Silencio y las caricias se acogen como verdades de una forma suprema de Conocimiento”.

Agradecer a quien nos enseña

84

No nací sabiendo. Y aunque en mi primera célula estuviese contenido todo el conocimiento, lo estaba como *potencial*. Es viviendo como todo ese potencial de conocimiento va convirtiéndose en actualización, en encarnación de sabiduría.

Lo aprendido siempre es, de algún modo, *recibido*.

Pero aprender *no es repetir* lo que otro me ha enseñado, lo que de otro he recibido sino verificar en la propia experiencia la enseñanza de otro o de uno mismo.

Aprender es prestar el propio cuerpo, las propias células, la propia vida como laboratorio donde las verdades, siempre *sucesivas y provisionales*, van emergiendo, manifestándose, desvelándose.

No sabía, o tal vez simplemente no recordaba, a fin de cuentas es lo mismo, algo que tú me has comunicado.

Te lo agradezco por habérmelo entregado y *me felicito a mí mismo* por haber estado abierto y receptivo y haberlo acogido y recibido.

Tú me has enseñado. Gracias.

Yo he aprendido. Me felicito.

Mi agradecimiento hacia ti y mi felicitación para conmigo trazan el indecible abrazo de la igualdad.

Gracias por lo que aprendiste y has compartido para que yo también sepa.

Este agradecimiento me hace mirar lo que me entregas y que ya es mío, también. Pero si lo que hago es mirarte a ti y olvidar que eso ya lo tengo yo, algo que en realidad siempre tuve o estuvo llamado a formar parte de mi mismo, entonces caigo en el error de la *mitificación*, de la *idolatría*.

La idolatría es el error de sacar nuestra divinidad y proyectarla en algo externo después de habernos vaciado, olvidado, enajenado de ella.

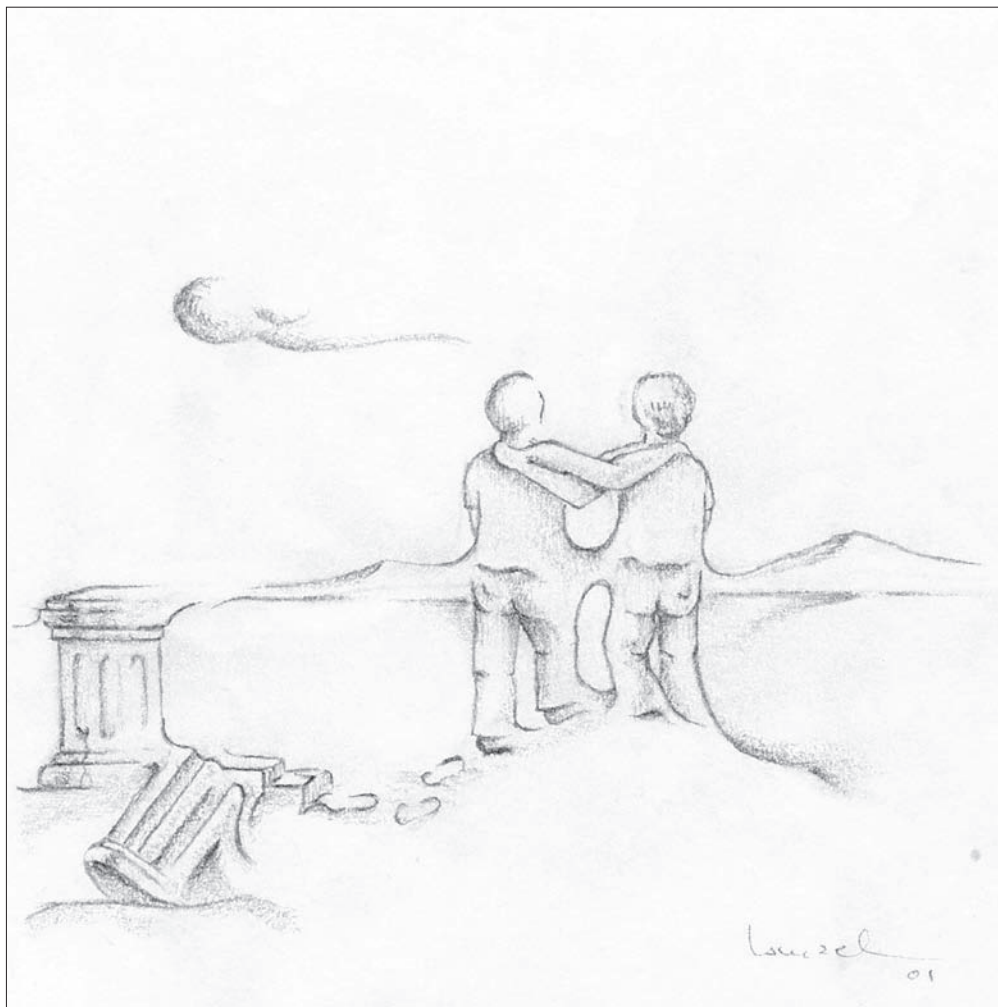
El *agradecer* se degenera y convierte en "*a-grandecer*": justamente lo contrario de hacer grande al otro.

Cuando agradezco engrandezco al otro porque yo no me menguo en la comparación con él; crezco con él porque ambos somos alimentados por la misma sabiduría. La única diferencia es que él tomo primero la cucharada; simplemente comió antes, pero la comida es la misma.

En mis adentros siento que todo el que me enseña en la búsqueda del recuerdo de su propia sabiduría y no como gula del ego me dice de alguna manera:

“No me encumbres al pedestal del que tanto esfuerzo me está costando bajarme. No quiero verte por encima del hombro, no quiero que me sientas más alto, mejor o diferente de ti.

Echémonos el brazo, igualemos nuestros hombros y caminemos juntos”.



El tigre y la gacela

85

La gacela reposa bajo el árbol. Luego se acerca a beber al río y retorna al árbol. Pasados unos minutos corretea por un espacio llano y se entretiene con unas flores y piedras que despiertan su interés.

A lo lejos, oculta tras el matorral se halla la mirada atenta y vigilante del tigre. Es un mirar directo y simple, un darse cuenta que se limita a registrar las rutinas y habitualidades de la gacela.

Si el cazador oculto fuese un hombre su vigilancia sería distinta porque el ojo humano, al tiempo que mira interpreta, juzga, interroga: *¿y por qué reposa en ese árbol? ¿acaso no da más sombra el de al lado? ¿y qué necesidad tiene de dar esas vueltas para llegar al río? ¿no estará en malas condiciones el agua? ¿yo creo que...?*

El tigre mira sin proyecciones propias; observa sin juzgar y se da cuenta sin pensar. Sabe que para atrapar su presa sólo tiene que ver atentamente lo que hace y conocer así sus rutinas. Conociéndolas puede aplicar alguna trampa, alguna acción pertinente en el momento preciso y adecuado.

Los movimientos rutinarios de la gacela hacen de ella alguien predecible y vulnerable. Su vida es un proceso de repetición donde la novedad no tiene momento ni lugar.

La persona consciente es aquella que se observa y conduce con sigilo *convirtiéndolo todo en presa*, sobre todo ella misma y sus rutinas y debilidades. Yo puedo *acecharme a mí mismo* como el tigre a la gacela.

El “tigre” es mi Yo Superior, el Yo consciente que se da cuenta.

La “gacela”, la “presa” es todo lo que hago y cómo lo hago.

Puedo convertir cada gesto o acontecimiento en presa: *cuando todo lo convierto en “presa”, entonces la Vida se “ex-presa”,* es decir, se libera y se manifiesta, se nos vuelve campo abierto de libertad y significaciones.

El *tigre humano* efectúa su quehacer en el cotidiano. Hace del mundo de todos los días su campo de batalla, convirtiendo cada acto, cada interacción con los otros y con uno mismo en *cuestión de estrategia*.

Su presa no es sino su sí mismo, su ser más esencial que, paradójicamente, ha de ser apresado por la conciencia y devorado por el amor para volver a ser libre y vivir de nuevo.

La importancia personal

86

Borrar la importancia personal es una de las tareas imprescindibles para mi evolución personal ya que en ella se consume y se despilfarra inútilmente una gran parte de mi energía.

La importancia personal no se refiere sólo a la mera vanidad o al egocentrismo sino a *una manera específica de percibir y moverse en el mundo*.

Por la importancia que doy a mi importancia personal tiendo a defender continuamente mis personajes, explicando y justificando continuamente lo que hago. Tiendo también a mantenerme vinculado a la descripción de mi ego y a buscar compulsivamente la confirmación de dicha descripción a través de los demás.

Para ello revelo, estampo y muestro mi firma y mi foto de manera bien visible en todo aquello que hago y procuro ansiosamente la compañía y el aplauso de aquellos que confirman esa descripción.

La importancia personal me hace creer, errónea e inútilmente, que mis cuestiones son las más importantes y decisivas (*yo...; a mí...; mi...*) y me hace caer en la confusión que me impide distinguir entre lo que significa ser “un” centro del universo y ser “el” centro del universo.

Cuando me nutro de la importancia personal me lanzo, sin darme cuenta, hacia una carrera extenuante en busca de la conquista de “tierras y posesiones exteriores” en las que pretendo instalarme desde el “*renombre*” en lugar de un sosegado y humilde caminar hacia el habitar y fecundar las “tierras y dones interiores” que como germen se hallan en el simple y sagrado “*nombre*”.

La importancia personal es un auténtico *aguijón* para cada uno: cuando actúa, no sólo envenena lo que toca sino que deja sin vida a quien se sirve de ella.

El cumpleaños

87

Todo en la vida tiene un movimiento, un ritmo, una secuencia, un ciclo, en definitiva, un sentido. También mi vida.

Hemos convenido contar nuestra vida por años. No porque sí. En ello se encierra un profundo significado al que no siempre accedemos.

La Tierra tarda un año en dar una vuelta completa en torno al centro de su sistema. Cada año vuelve a estar en una misma posición con respecto al Sol. Cada año reinicia su movimiento, su danza. Y nosotros vamos con ella, cada uno desde la posición concreta en el espacio y en el tiempo que conforma el momento preciso en el que nos incorporamos, nos sumamos a ese peregrinaje.

Ese momento es el día de nuestro nacimiento.

Como la Tierra, cada año volvemos al punto inicial con respecto al centro de ese sistema que somos cada uno. Por eso, cada año se nos da la oportunidad de *revisar, reflexionar y celebrar lo que cada uno es y cómo cada uno se mueve* en la coreografía cósmica del vivir.

Cumplir años es mucho más que avanzar en el tiempo, es avanzar en el espacio inconmensurable de lo que cada uno es y está llamado a ser.

Cumplo verdaderamente años si, en el transcurso de los 365 días, he avanzado en el desarrollo de mi esencia, de mi identidad, de mi singularidad.

El cumpleaños tiene un carácter *reflexivo* (reviso mi sustancia, mi naturaleza, mi existencia) pero también, y sobre todo, *festivo*.

Este año he decidido hacer de mi cumpleaños un acontecimiento, una fiesta en la que el momento decisivo es aquel en el que, sobre el pastel de lo que soy y vivo, *no apago velas sino que las enciendo*. Con este sencillo gesto expreso mi deseo de seguir aportando luz, calor y conciencia a mi vida, la vida sencilla, humilde y profunda de cada día.

Cada aniversario es eso, juntar los *versos* de cada día, de cada momento, en un solo racimo, en un solo poema.

Y leerlo. Y gustarlo. Y celebrarlo. Y agradecerlo. Y comenzar, renovado, en el espacio en blanco del nuevo año, el baile sagrado de la afirmación y expresión de mi divina humanidad.

El don de las lágrimas

88

Todavía son muchos los que identifican el llanto como un signo de *debilidad*. Hay quienes se enorgullecen de su capacidad de *aguantar* el dolor y la tristeza. Mas llorar no es tanto una muestra de *fortaleza* cuanto de *resistencia*.

Soy fuerte cuando abrazo y reconozco la propia debilidad, cuando miro cara a cara y acojo sin reservas lo que siento y me emociona.

La resistencia es sólo una *fuerza aparente*, la que se moviliza de manera hiperbólica y exagerada para ocultar una debilidad, un sentir, un emocionar que se niega y se proscribe, que se condena y censura en lo más profundo de las entrañas.

Todo el cuerpo, y también el alma, se tensa y se contrae para impedir que por las ventanas de los ojos se desparrame un hondo sentir.

El llanto es la lluvia que el cielo del alma hace caer sobre la dura superficie de la carne para regarla, refrescarla, nutrirla, hacerla fructificar.

Unas veces cae suave, otras con violenta tempestuosidad.

Así como la tierra sin lluvia se seca y se resquebraja, una vida sin lágrimas acaba por convertirse en desierto.

Las lágrimas son la sangre de los ojos cuya fuente procede del corazón. Por eso, quien ve y llora su error, descendiendo hasta su fuente, hace rebrotar de allí una nueva energía que le limpia, le redime, le purifica y le hace crecer.

Esa energía se condensa y baila en cada una de las lágrimas derramadas.

De la misma manera que el cielo se muestra limpio, luminoso, fresco y transparente después del aguacero, el rostro irrumpe con un nuevo resplandor en los ojos y una más transparente y luminosa presencia en la cara cuando ésta se deja inundar por las lágrimas.

Las lágrimas, aun siendo agua, construyen uno de los puentes más sólidos que nos acercan a la ribera del otro.

Tal vez porque humedecen y ablandan los propios adentros.

Las lágrimas son un don, una gracia divina que nos hace humanos, una invitación a una alegría más honda y serena porque quien no puede llorar tal vez tampoco pueda regocijarse de veras.



La pareja

89

No hay familia sin pareja.

No hay pareja sin sujeto.

La pareja no es una institución social sino una *realidad cósmica* en la que, de manera privilegiada, puede vivirse y realizarse la Unidad a partir de la Diversidad de dos. Sólo desde la unidad e identidad de “uno” puede generarse el “dos”, la pareja en la cual se accede a una unidad superior.

Mas la pareja no es meta o destino cuanto *camino, travesía, proceso*.

Por eso es algo *en construcción permanente, en peregrinaje sin fin*.

La pareja que se densifica, que se petrifica, que se inmoviliza...se disuelve.

La persona que se estanca, que se oscurece, que detiene su propio movimiento de evolución y crecimiento disuelve la pareja al disgregarse y descomponerse a sí mismo.

La pareja es una *organismo vivo* que sólo crece y madura si se le alimenta convenientemente. Como para el cuerpo, hay alimentos que engordan y enferman, pero no nutren el cuerpo de la pareja.

El cuerpo de la pareja no sólo se alimenta de pan y no sólo vive porque respira. También necesita alimentarse de caricias, de detalles, de ternura, de descanso, de silencio, de respeto al ritmo y a la realidad sagrada e inviolable de lo que el otro es.

El cuerpo de la pareja vive, sobre todo, porque ama. Un amor que es amar, no tanto un nombre cuanto un verbo, una acción.

El gesto de amor que no acciono, que no expreso, que no manifiesto, simplemente no existe.

La pareja es el espacio más propicio para aprender a amar y para adentrarse en la verdad más profunda de uno mismo.

La pareja no es un espacio cerrado sino una ventana que se abre al resto del mundo.

Todo lo que se cierra se oscurece, se deteriora y se pudre. La pareja que se abre se convierte, casi sin saberlo, en una flor abierta que embellece y perfuma a aquellos con los que conviven.



Los libros

90

Hay cosas, como los libros, que más allá de meros objetos se convierten en entes, realidades sustanciales cargadas de un gran valor no sólo utilitario sino simbólico, sacramental, sagrado.

Cada libro escrito desde los latidos del corazón recoge en sus adentros el retazo de un alma humana que se abre, se muestra y se comunica conmigo.

Cada libro entraña una aventura, un riesgo, una posibilidad de encuentro; es un ámbito privilegiado para la comunión. Por eso, tener en mis manos un libro es algo realmente sobrecogedor, un gesto que me sigue emocionando.

Los libros *no son cosas sino "causas"* que pueden generar un gran efecto en aquella persona que se atreve a cogerlos, abrirlos y leerlos.

"Dime con qué libro andas y te diré quién quieres ser".

Los libros son un *alimento* esencial y de primera necesidad porque nutren y alimentan toda la persona.

Cuando alguien inhala bien el perfume de un buen libro, casi sin darse cuenta, va exhalando pequeños efluvios de esa fragancia en todo cuanto dice, hace y vive.

Los libros son un tipo de flores de una especial calidad y cualidad. Puedo acudir a ellos como la abeja y realizar un auténtico proceso de libación en el que voy extrayendo lenta y minuciosamente el jugo que se encierra en cada página. Cuando succiono su néctar y me alimento con él puedo ofrecer luego mi propio fruto.

Los libros me han ido proporcionando a lo largo de toda mi vida las sustancias adecuadas con las que he ido construyendo el panal de mi conciencia así como la cera con la que he ido dando forma a un determinado modo de ser y existir.

Los libros son una invitación y un reto para *convertir la bibliografía en biografía*: que aquello que leo afecte, conforme e informe lo que soy, pero sin olvidar que *"todos los libros, de todos los formatos y temáticas, en el fondo, no hacen sino remitirme al Gran Libro de la Vida que siempre me está aguardando con sus páginas abiertas reclamando mi lectura"*.

Las páginas de la libertad

91

Libro y “libre” son dos palabras con una misma raíz, con una misma génesis, con una misma vocación.

El libro me hace más libre.

Muchos, sin embargo, dejan a un lado los libros seducidos por el atractivo de infinidad de “*cadena*” de televisión.

Hay quien con las páginas de los libros va dando alas a su vivir. Así cada vez se adentra en espacios más elevados del cielo de su consciencia y libertad.

Hay quien transita de cadena en cadena, recorriendo y abismándose cada vez más en una *hipnosis colectiva* que le hace deambular en una inmensa e invisible cárcel de barrotes de goma, sofisticadamente adornados, pero que impiden salir de un espacio de mediocridad, banalidad, inconsciencia, distracción y consumismo.

El libro que realmente libera me ayuda a reconocermé en lo que contiene escrito y sugerido y me permite reconocer mi más verdadera silueta en el espejo que traza su texto. Cada una de sus palabras, de sus frases es una evocación, una *constelación de sugerencias y resonancias* que iluminan, aclaran y transforman sutilmente y con fuerza mi vida.

Un libro así no dice, revela; no explicita sino que desvela y sólo puede ser escrito con la paciencia de lo que obra secretamente, con la misma suavidad con la que el rocío escribe sobre los pétalos de la mañana, sin los apremios del consumo ni las ansiedades del éxito y de la fama.

Un libro libera cuando al leerlo pone ante mí mi propia evidencia, cuando es capaz de escribir el más certero de los poemas: aquél en el que se relata la construcción divina de lo humano.

El libro liberador por excelencia no es aquel que se refiere a *cómo hacer* cualquier destreza o habilidad específica sino a “*cómo hacer-nos*” realmente humanos.

Cuando uno se ha encontrado con un libro así, “*al leer la última palabra, y antes de cerrarlo, uno lo aprieta con fuerza en su regazo, lo besa y lo ama en secreto. Entonces, y sólo entonces, el libro ya quedó dentro y se recordará siempre como un destello de luz que iluminó una esfera del Misterio*”.

La punta de la flecha

92

El mayor gesto de amor y de misericordia es *reconocer, aceptar* y amar al otro en la *legitimidad* de lo que es.

Cuando no reconozco, acepto y amo a otra persona tal y como es, no hago sino manifestar que me relaciono con una *falsificación* de ella que he realizado fruto del no reconocimiento y aceptación de mi propia verdad esencial.

Aceptar y amar a otra persona *no significa permitirle todo*, y mucho menos la invasión y menoscabo al espacio de la propia legitimidad e integridad. Simplemente implica una orientación adecuada en la flecha de la atención y de la acción.

Cuando no acepto al otro, tal vez porque pone ante mí algún aspecto oculto e inconsciente que no acepto de mí mismo, suelo dirigir hacia él o ella la flecha de los reproches, culpabilidades y expectativas de cambio.

No me doy cuenta que, de este modo, yo soy el verdugo y ella una víctima que, al sentirse atacada, tenderá a defenderse y añadir así más leña a un fuego en el que finalmente nos consumimos y perecemos los dos.

En los problemas que vivo de relación con alguien es mejor (es justo y necesario) que siempre apunte hacia mí mismo.

Si cuando estoy inmerso en un conflicto relacional dirijo la punta de la flecha hacia mí mismo no estaré sino atento y observando qué es lo que *yo* siento, *yo* pienso y *yo* hago respecto al actuar de la otra persona.

Una flecha que, porque sale y se dirige hacia mí, sostengo en el arco de la aceptación honesta y amorosa para conmigo mismo.

Una flecha cuya punta va cargada de un antídoto que destruye las inoculaciones negativas que infectaron mi sangre y envenenaron mi carácter sin mi consentimiento consciente y que actúa como una medicina benefactora para mi alma.

Cuando la punta de la flecha llega a tocar como diana el centro mismo de mi corazón y éste se conmueve y se transforma comienza a bombear e irrigar *una sangre que ya no rezuma veneno sino un verdadero soplo divino*.

Acallarse por dentro

93

Solemos identificar la acción de callarse con la de no hablar.

Una y otra vez compruebo que sólo cerrar la boca no arregla nada. El ruido lo llevo por dentro.

Acallarse interiormente y darle un espacio en la conciencia al silencio es el primer movimiento en el gesto sublime de la palabra.

Cuando estoy en condiciones de poder “no decir nada” estoy posibilitando el “poder decirlo todo”, o casi todo, o al menos “decirme a mí mismo” en aquello que expreso.

Cuando dejo de hablar sin parar y sin pararme, cuando no vomito las palabras de manera visceral, instintiva e inmediata creo la posibilidad de expresarme luego con y desde otro nivel de autenticidad, sinceridad y hondura.

Cuando el ruido recorre los adentros como una especie de lava silenciosa que arrastra y lo corroe todo es preciso abrir un nuevo sendero por el que adentrarme en la espesura del silencio.

Ese camino no parte del hecho de cerrar la boca y no hablar sino de abrir el oído y aprestarme a la escucha.

El que no escucha no aprende a callar.

No hablar puede ser un mero reflejo condicionado o la respuesta a una exigencia externa impuesta. Pero también puede ser un modo de expresión discernido y acogido libremente, una manera de manifestar un específico estado de conciencia.

Muchas veces cuando uno está acallado por dentro irrumpe la palabra con una inusitada fuerza y energía.

Lo hace por su propio impulso e iniciativa, una palabra que no sirve sino de humilde canal de otra Palabra ávida de ser expresada y manifestada. Compruebo entonces que lo que digo puede alumbrar al que está a oscuras, levantar al decaído, recuperar lo extraviado, mejorar lo defectuoso, reafirmar lo certero, corregir injusticias, anticipar utopías, adelantar esperanzas...

Cuando llego a acallarme por dentro es como si hubiese lanzado una piedra y un cristal, el de los esquemas de visión prefijados y distorsionadores, se rompiese dentro de mí en mil pedazos.

Purificar la palabra

94

El silencio es el espacio matriz de la palabra como la quietud lo es del movimiento.

La palabra es la expresión formal sonora de un movimiento interno.

Hay una tremenda relación entre cómo me muevo y cómo hablo. Hablo y me muevo de la misma manera que vivo.

Cada día estoy llamado a limpiar no sólo la epidermis de mi cuerpo sino también *la piel y el corazón de mis palabras*.

Adecentar los espacios de silencio y purificar mis palabras son dos de las tareas domésticas que he de compatibilizar, armonizar e integrar con el resto de las ocupaciones cotidianas.

De poco me sirve tener los platos limpios cuando cada palabra que digo está cargada de grasa y mugre.

De nada me sirve tener las estanterías ordenadas cuando mi conciencia no es sino un inmenso mueble desordenado y sucio, a punto de desmoronarse y venirse abajo en cualquier momento a expensas de la más leve brisa que se cuele por la rendija de lo que sucede.

Lo que mejor disuelve las suciedades de la palabra es el silencio.

Es un gran *disolvente* que me ayuda a acceder a las fuerzas e intencionalidades que me están empujando, en un momento dado, a abrir la boca.

El silencio me instala en una posición desde la que me hago consciente de por qué quiero hablar y qué quiero decir y conseguir con ello.

Con la purificación de mi palabra, emitiendo los sonidos estrictamente necesarios y cuidando su nivel de volumen, participo en la limpieza o *higienización acústica* del mundo exterior. En esto colaboro no sólo decidiendo hablar lo justo y necesario y evitando producir sonidos en un tono elevado o desagradable sino también caminando con serenidad, moviéndome con armonía y actuando sin estridencias ni violencia.

Cada vez que dirijo una palabra dulce y suave a la vida, saludándola con agradecimiento y alegría no sólo es mi palabra la que se purifica: toda mi existencia se renueva en una inmensa pila bautismal en la que resuenan los ecos inefables de otra Palabra que me recuerda que soy un hijo amado en el que Dios vuelve, de nuevo, a complacerse.

La postura

95

El cuerpo no es sólo un organismo sino un modo de vivir y estar en el mundo; no es una anatomía fría, inanimada o disecada sino *algo-alguien* vivo, una energía que genera y sostiene una manera concreta de vivirse y vivir, de pensarse y pensar, un modo peculiar de situarse y relacionarse con uno mismo y con el mundo.

El cuerpo irrumpe y se hace presente en el mundo con una determinada impronta, con una postura.

La postura corporal no es una mera *posición* del cuerpo sino el reflejo de una actitud, de un *estado interno*.

El ser humano no simplemente *se coloca* sino que *se postura*.

En cierto modo, cada posición que adoptamos manifiesta un testimonio, nos revela y por eso mismo implica un riesgo, supone un compromiso.

Cada postura, en cada momento o gesto dado, manifiesta una *unidad indivisible entre anatomía y funcionamiento*.

Cada postura expresa la coreografía de interrelación entre los diversos tejidos, capas, superficies y órganos de mi arquitectura corporal.

Cada postura es una declaración expresa del estado emocional, un hacer aflorar a la superficie visible los latidos profundos con los que late el emocionar.

Cada postura es *espejo y guía, mapa y territorio* de las diversas geografías de la conducta.

En cada postura modelamos una *escultura* en la que damos forma material a cómo vivimos lo que vivimos y a cómo nos vivimos en eso que vivenciamos. Nuestras posturas son la base para la *relación con los otros*: las relaciones humanas son *interacciones posturales*.

Nos relacionamos a través de las posturas y formas que construimos.

Nos construimos, nos hacemos más humanos cuando en cualquiera de las posturas que adoptamos no hacemos sino construir un pequeño templo en el que el espíritu puede moverse a sus anchas.

Ponerse de pie

96

Ponerse de pie ha sido uno de los logros más importantes y decisivos en la evolución que nos ha hecho humanos.

No fue sólo un ejercicio de destreza corporal sino un despertar de lo humano, de la conciencia.

La progresiva puesta en pie del Hombre constituyó un largo camino hacia una nueva perspectiva en el mirar y el moverse; no consistió sólo en un cambio posicional sino en un posturarse de otro modo ante sí mismo y ante lo que le rodeaba.

Ponerse de pie fue el prerequisite previo para empezar a darse cuenta, a ser consciente.

Hoy, sin embargo, hemos hecho de este gesto impresionante algo inmediato, automático, inconsciente y no sentido.

Aunque parezca algo insignificante o banal, ponerse de pie, como postura o gesto consciente, sentido y con tiempo, es una oportunidad extraordinaria para ahondar en nuestra atención y avivar nuestra conciencia.

Es una acción que nos refleja, que pone de manifiesto el modo de usarnos a nosotros mismos: la prisa, la ansiedad, la tensión, la impaciencia, la serenidad, la calma, la vivacidad o la apatía que nos habite la mostraremos en la manera concreta de ponernos de pie.

Ponerse de pie es una manera de llamarse a sí mismo, de habitar a sí mismo en el edificio de un cuerpo sostenido en los pilares de la verticalidad.

Ponerse en pie es una manera de afirmar la dignidad que nos habita, de defender el espacio inviolable y sagrado de la libertad personal, de luchar contra toda opresión y tiranía.

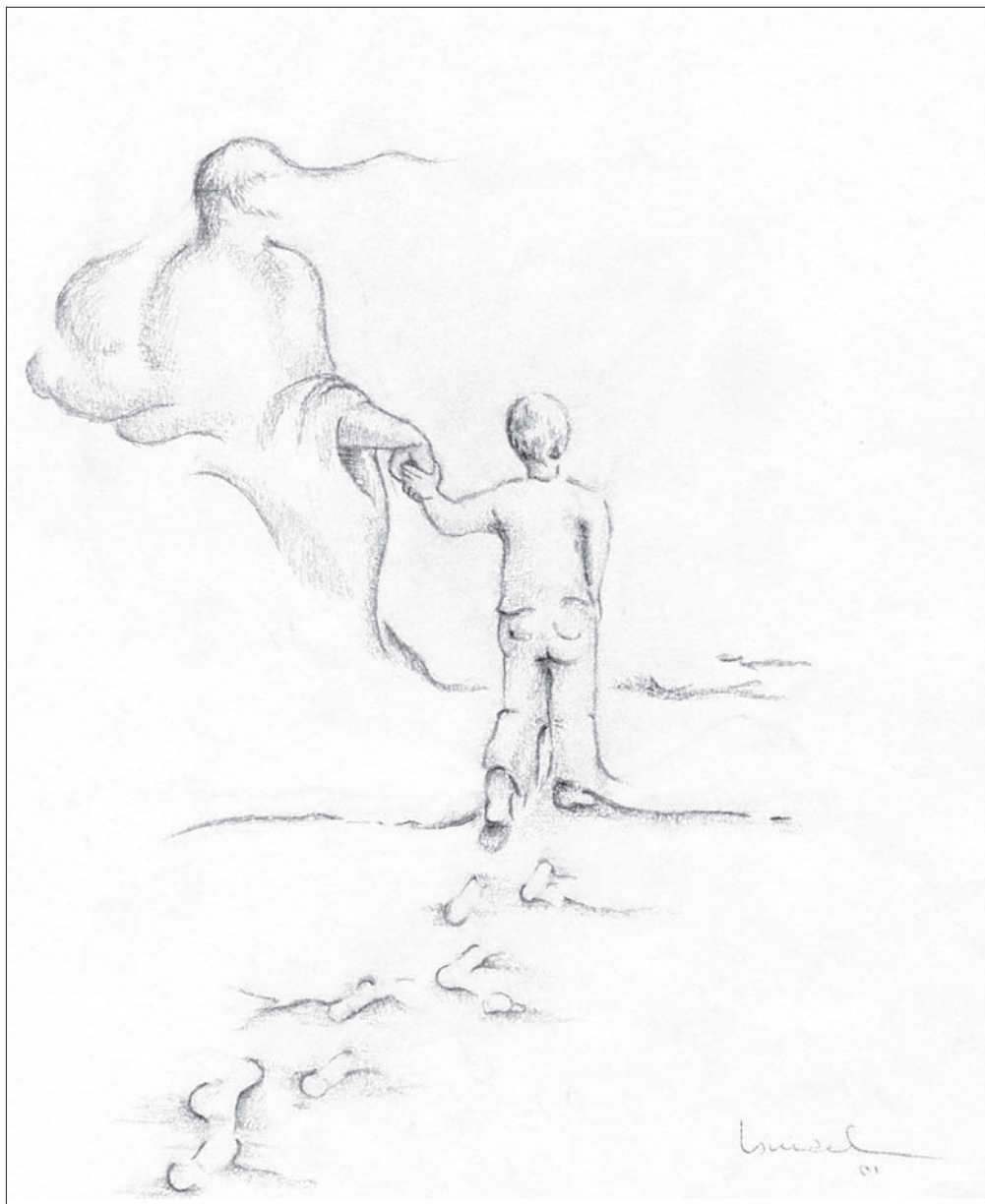
Es también esa postura valiente que deja al descubierto nuestras vísceras y entrañas, que muestra de frente nuestros órganos más vitales, frágiles y vulnerables.

Ponerse de pie es una de las actividades más frecuentes y habituales de la vida diaria y en la que implicamos al cuerpo como un todo.

Es todo mi ser el que se alza, el que se eleva, el que se pone de pie.

Tal vez, hace miles de años, un homínido quiso tocar o sentir más de cerca la luz y el calor de las estrellas y se puso de pie.

Ahora yo, cada vez que me pongo de pie renuevo esa pasión, ese deseo de estar más cerca del Misterio que ocultan los cielos.



Las pisadas del miedo

97

Poco a poco voy aprendiendo a dejarme llevar en este camino de la vida, como un niño al que cogen de la mano.

A este niño no le preocupa hacia dónde va, simplemente camina.

“Alguien” lo coge de la mano y eso le hace sentirse seguro, disfrutar del paseo. Va cogido de la mano, pero cada paso lo da por su propio pie.

La mano sólo está para acompañar.

Sólo nos está permitido hacer eso, acompañar dejando que cada cual marque su propio ritmo, trace su propio recorrido.

Me descubro con muchos miedos a equivocarme, a errar en lo que vivo y experimento, en los pasos que doy. El miedo me bloquea, me impide recorrer nuevas sendas, arriesgarme por senderos desconocidos. El miedo me impide caminar agarrado a la Mano, fiarme de Aquél que me acompaña.

¿Por qué temo?

El niño que tiene miedo no confía en la mano que le coge.

El niño que tiene miedo no quiere caminar, dar el siguiente paso; prefiere quedarse parado. Mas, en ese quedarse parado, no es el camino el que se detiene sino su propio ser; es su alma la que deja de recorrer el espacio misterioso hacia el reconocimiento consciente de lo que verdaderamente es.

Pretendo saber, antes de poner un solo pie, qué es lo que he de recorrer; quiero acceder, antes de dar el primer paso, a todo lo que hay al final del camino.

Y así me pierdo.

Para vencer el miedo no hay que luchar contra él; no hay que ofuscarse sino *comprender y decidirse*.

Cuando doy un paso toco el suelo de lo que es, y ahí no cabe el miedo, la incertidumbre. Ahí está la certeza, la confianza del paso dado. Pero hay que dar el paso, cada paso; dejar que el pie se coloque y sentir que cada paso que doy es un paso en el camino eterno y que cada paso vale por sí mismo, es bello en sí mismo, sin el miedo.

¿Dónde coloco el miedo en lo eterno?

¿Qué sentido tiene el miedo cuando confío en Aquél que me ama sin límite?

Sólo mis pasos me harán pasar del miedo.

He de atravesar esa barrera.

He de pasar el umbral del miedo, un miedo que sólo se pasa, precisamente, dando el paso.

Obstáculos y errores en el camino de la vida

98

El camino de la vida es un camino hacia nuestra verdad más esencial, una forma de encontrarnos a nosotros mismos.

La decisión del camino a recorrer siempre es libre aunque no siempre uno sabe desde dónde mueve su propia libertad.

En cierta ocasión me dijeron: *"No tienes que salir en busca de Dios; sal en busca de tus hermanos y tropezaras con un Dios que, en ese mismo instante, sale a tu encuentro"*.

Toda decisión que tome desde el fondo de mi corazón, con la certeza íntima y honesta de que sigo la ruta de Dios por las sendas que conducen a los otros y a la recreación humana del paisaje del mundo, toda decisión así nunca errará. Y si algún error se comete será abrazado con un perdón inmediato, con una gracia inmensa.

El error en el camino de la vida *no es error, es posibilidad*, es nueva ruta, reconsideración, avance, mejora, es profundizar aún más, es dar otro paso más hacia delante.

El error nunca detiene, *el error te lleva hacia delante*.

No temas al error porque, *si no hay error estás en lo cierto y, si hay error, te encaminarás hacia lo cierto*.

Con frecuencia el ritmo de los pasos del vivir se tornan lentos, pesados, aparecen obstáculos y es preciso volver a empezar de nuevo.

Y cuando en tu caminar aparezcan piedras, obstáculos busca las diferentes maneras que tienes de vértelas con ellos.

Las piedras forman parte de los caminos de igual modo que las dificultades constituyen un elemento habitual del paisaje vital humano. Así, cuando delante de ti irrumpa alguna piedra no olvides que puedes *pasar*, e incluso *golpearla* con ella sin apenas haberte percatado de su presencia y su mensaje. Puedes también *tropezar* con ella, *saltar por encima*, *apartarla del camino*, detenerte un tiempo y *mirarla* e incluso tomarla entre tus manos y *jugar con ella*.

La felicidad de amar

99

El Amor es la fuerza más maravillosa del Universo, no por su potencia sino por su origen; no por su fuerza sino por su naturaleza.

El Amor sólo busca el bien y la felicidad del otro, desde el bien y la felicidad que da a aquél que lo expresa y lo manifiesta.

No hay Amor cuando lo que se busca es el propio bien del yo pequeño, del yo cerrado, del yo que sólo vive para sí.

El Amor busca la afirmación de sí en el bien del otro.

El Amor busca que el otro y uno pulsen en el mismo bien, en la misma dicha, en la misma felicidad.

No hay Amor cuando lo que se busca es solamente la propia satisfacción.

No hay Amor cuando la mente, las proyecciones, las expectativas, los prejuicios, los reclamos presiden lo que uno hace.

El Amor se sostiene en el abandono, en el fluir con la otra persona, en el dejar que el otro se exprese a sí mismo, se viva a sí mismo.

También ha de hacerse presente el Amor a uno mismo, a una misma.

El Amor a uno mismo como patrón, como medida, como reflejo, como condición para el Amor al otro.

No es lo mismo amarte a ti que amar desde ti.

El amar *desde ti* te incluye a ti pero no niega al otro, mientras que el *amarte a ti*, cuando no lo haces desde ti, se centra solamente en ti, excluyendo al otro.

El Amor es el lugar desde el que puedes alcanzar la felicidad más plena y la felicidad es el camino más directo y certero para llegar al Amor. Nadie puede ofrecer ni dar aquello que no tiene, aquello de lo que carece. Igualmente, si no creo y vivo mi propia felicidad tampoco podré compartirla.

El Amor es el gesto de ofrecer y compartir nuestra felicidad con los otros... sin esperar nada a cambio.

Uno no espera nada a cambio porque al estar plenificado con su propia dicha, al estar inundado en su propio gozo, al estar instalado y habitar su propia felicidad ya lo tiene todo.

La expresión del amor

100

El Amor es también una cuestión de expresión: expresar lo mejor de ti en cada momento, sabiendo y reconociendo que Luz, Amor y Dios son una misma cosa. Las tres están en ti, sólo de ti depende que las expreses y las manifiestes en todo momento, en cada ocasión, simplemente porque es tu condición más profunda, tu identidad y naturaleza más esencial.

Cuando te instalas en ella y vives desde esa identidad todo cambia y la otra persona, si no pulsa ni vibra en la clave del Amor, terminará latiendo con ella, si tú te mantienes fiel a tu propia pulsación interna de amor.

El Amor transforma, a su ritmo, sin prisas ni ansiedades, pero transforma.

El Amor siempre afecta a todo aquello a lo que se acerca, porque contiene dentro de sí la fuerza más misteriosa de Dios, del Universo y de uno mismo.

Si Dios es Amor el Amor es Dios.

En el Amor no caben los juegos del poder, de la dependencia, de la condena, del temor, del juicio, del miedo...

El Amor sólo puede desplegarse libre, en la afirmación libre y transparente de cada uno. Cuando eso ocurre, entre uno y el otro el Amor se despliega claramente, extiende sus alas y vuela.

También el Amor, a veces, necesita de dudas, incertidumbres, de momentos sombríos. Son pasos necesarios para que la luz del fondo emerja con más fuerza. Pero para eso es fundamental una actitud de disponibilidad, de entrega, de humildad, de reconocimiento del otro, de reconocimiento de uno en el otro, sin desdén, sin imposiciones, sin prepotencia, sin manipulaciones, sin condena... Todo eso hay que silenciarlo para que el Amor se manifieste y hable de veras.

Permanecer en el amor

101

Para instalarte de una manera más continua en ese Amor al que sólo solemos acceder por momentos has de decidirte a vivirlo una y otra vez.

Cuando notes que el Amor se detiene, que se oculta, que se eclipsa, que se desvanece, vuelve de nuevo a afirmarlo porque sí, simplemente porque tú deseas y quieres amar, porque tú amas el Amor y por tanto quieres que El se exprese en ti.

Entrégate a vivir el Amor. Entrégate a procurar la felicidad del otro.

Siéntete en comunión con el sentir de la otra persona cuando, según tú, se aleja del Amor, de lo que tú recibes como amor.

Cuando el otro se aleja no te des media vuelta y te distancias: manten siempre una distancia que permita que el Amor siga manteniéndose vivo.

Si la otra persona se oscurece, tu propia oscuridad no hace sino que la luz se vaya del todo: no haces sino añadir *más negrura a la noche*.

Permanecer en el Amor es una forma de hacer que el Amor se intensifique y se manifieste, sin buscar ningún objetivo, sin pretender que el otro cambie; sólo que uno quiere vivir desde ahí porque sabe que desde ahí todo el Universo, toda la Vida se colorea de luz, de color, de plenitud.

Es preciso estar atento porque la mente es sigilosa y procura, con la fuerza de los condicionamientos y la sugestión del miedo, buscar ocasiones para instalarte en la duda y exiliarte del Amor.

Está atento y en guardia y con humildad recurre al silencio, a la meditación, al retiro, para entregarte ahí, de nuevo, al Amor y que sea El el que vaya dando sus pasos.

Adopta esa actitud profunda de “*querer querer*”, querer que el Amor se manifieste porque eso es lo que tú deseas y amas.

No amas sólo a la otra persona, sobre todo *amas al Amor con el que amas a esa persona*.

Es así como tu amor profundo podrá conectar con el amor profundo del otro.

Ya no hay un amor de tu yo superficial al yo superficial del otro sino que, porque tú amas el Amor que sientes al otro, éste puede despertar eso mismo en él.

Tú Amor se dirige más allá de la apariencia, más allá de lo visible.

Es un Amor que toca lo invisible, que toca lo eterno.

La afirmación del amor

102

Cada vez que sientas desamor o alguna dificultad con alguien piensa en esa persona, siente dentro de ti un foco impresionante de Amor, un foco que, a la altura del pecho, se irradia y alcanza a la otra persona.

Siéntete unido o unida a esa persona en el Amor.

Ten en cuenta que esa irradiación es una corriente que va y viene, que va y viene. Lo que se crea en el Amor es el espacio intermedio entre ambos.

Cada cual mantiene su energía, su espacio, y es el Amor creado entre los dos lo que se devuelve multiplicado a cada uno.

No es la energía del uno al otro, del otro al uno, sino la dimensión intermedia entre ambos la que multiplica el núcleo profundo, siempre intacto e inviolable, sagrado, de cada uno.

El Amor no es un concepto, es una forma de vivir y de vivirse.

El Amor no es asunto de ideas ni de palabras, es cuestión de vivencias, de experiencias, de gestos concretos y cotidianos.

En el gesto visible que haces, expresas el Amor.

En el gesto no visible, que no expresas, el Amor está ausente.

No olvides que *"En dos que se aman dibuja Dios su más perfecto autorretrato",* que *"El Amor es el hilo que se cruza y enhebra nuestras vidas bordándolas en un mismo pespunte"* y que, como alguien me dijo en cierta ocasión, *"Lo único que importa en la Vida es el Amor. Todo lo demás es... currículum"*.

La fuerza

103

La Naturaleza toda está preñada de una fuerza impresionante que hace posible el resquebrajarse y brotar de las semillas, el modelado continuo de contornos y paisajes, el mantenimiento de la supervivencia y la continuación de las especies. Hay fuerza en las coreografías de las aves en el escenario celeste; hay fuerza en el desprenderse de la lluvia y en el correr de las aguas sobre la piel de la tierra; hay fuerza en la inmovilidad del sol y en el movimiento de los astros.

Pero, sobre todo, hay una fuerza de una calidad sobrecogedora en los latidos del corazón humano.

La fuerza es una *pulsación*, una *vibración* de energía intrínseca a todo lo vivo. Vivir, expresar y desplegar la propia fuerza es una necesidad, un reto, una responsabilidad.

En una sociedad que potencia lo “*light*” e idolatra todo lo “*bajo en calorías*” se hace cada vez más urgente recuperar esta cualidad de la fuerza como un elemento básico de la estructura corporal y del funcionamiento existencial cotidiano.

Sin fuerza, mis actos carecerán *de resolución, determinación y contundencia*.

Sin la fuerza y la energía precisa en cada gesto, acto o situación mis acciones carecerán del *voltaje* necesario para ser transformadoras y generadoras de nuevas formas de vida y convivencia.

Observo que, a veces, enmascaro bajo el ropaje del falso respeto, la flexibilidad y la aceptación lo que no es sino una sutil forma de *anestesiarse mi propia fuerza*, de *evitar un compromiso personal valiente y firme* y de *eludir la acción decidida y necesaria*.

Mas con un *exceso de fuerza*, con una fuerza que no aparezca armonizada y revestida de debilidad y dulzura, mi hacer degenerará en *intransigencia y violencia*.

Muchas veces exagerar mi fuerza no hace sino poner al descubierto una profunda y no reconocida flaqueza.

Cada porción de fuerza ha de ir seguida o acompañada, además, de una cantidad doble de sabiduría.

En el fondo, de nada me sirve ser más fuerte si, al mismo tiempo, no soy mejor.

La fuerza excesiva, la violencia hace que me “enfrente” a todo y a todos.

Desde y con una fuerza equilibrada y justa no haré sino “afrontar” todo lo que se presente ante mí como reclamo o reto.

Una y otra vez me recuerdo a mí mismo que no es el “esfuerzo”, “es” la “fuerza” de aquello que digo o hago lo que puede modificar las cosas.



La constancia

104

Una pequeña gota de agua le dijo a la inmensa roca que yacía bajo ella:
—“*Tú eres muy dura, pero yo tengo mucho tiempo*”.

Esa gota sabía que el tiempo, en su permanencia y constancia, termina modificándolo todo, llegando a horadar, incluso, a la piedra más firme y compacta.

Todo lo que sostiene lo vivo se expresa y se mueve en la *constancia constante* de la respiración, de los latidos del corazón y del pulsar de las células.

“*El puente nunca se cansa de mirar al río*” y el sol y la luna se mantienen constantes en la danza de los ciclos y ritmos.

La constancia es una *virtud*, una *cualidad secreta* que se esconde en el interior de los cambios constantes y aparentes de todo lo que fluye, se mueve, se modifica. No hay transformación posible sin la energía de la constancia.

Una intuición genial puede abrir las puertas a una gran obra; pero *sólo la constancia llega a culminarla*. Lo que el genio inicia sólo será ultimado y concluido con las manos de la constancia.

La genialidad es más frecuente y corriente que la constancia. Lo que me falta, a veces, no es inteligencia sino permanencia. Y observo que mis cansancios y deserciones superan en número a mis fracasos.

En una sociedad de lo fugaz en la que todo caduca a los quince días, como el yogurt, la permanencia es un valor altamente revolucionario.

La constancia *no es inmovilidad* sino una forma especial de *permanecer en el fluir dinámico de todas las cosas y situaciones*.

La constancia paciente es una energía de alta frecuencia vibratoria y con una impresionante onda expansiva. Es el abono más eficaz y fértil para las demás virtudes y cualidades.

Sólo queda constancia de aquello que por su naturaleza, fuerza o energía, está llamado a permanecer.

Sólo permanecemos y perseveramos en aquello a lo que nos entregamos por entero y, sólo nos entregamos, de veras, a aquello que amamos de corazón.

Estudiar

105

No es lo mismo “ser estudiante” que “ser *estudioso*”.

No es lo mismo estudiar porque *te van a preguntar* que hacerlo para que *te surjan preguntas*.

No es lo mismo estudiar porque *te van a pedir cuentas de lo que sabes* que hacerlo para *darte cuenta de lo que no sabes*.

No es lo mismo estudiar por obligación, como *exigencia externa*, que por “obligación”, es decir, como *vinculación libre e interna*.

No es lo mismo estudiar *por las notas o para hacerse notar* que hacerlo *para que se note* en uno el efecto de lo aprendido.

Estudiar es adentrarse en los vastos dominios del Conocimiento guiados por la curiosidad o el misterio de aquello que aún no sabemos y seducidos por la inquietud que genera toda pregunta que se suscita en nuestro corazón y que llega a agitarnos hasta lo más hondo de las entrañas.

No pocas veces los adultos generamos en los más pequeños y jóvenes cierta *alergia y aversión al estudio* imponiendo intereses, forzando ritmos, exigiendo rendimientos desproporcionados a la edad, a la madurez interna, a los deseos y vocaciones más profundos e íntimos de cada uno.

Creemos erróneamente que sólo aprendemos en los libros de texto y marginamos, cuando no proscribimos, censuramos y condenamos, a quienes no terminan enamorados del saber enlatado en ellos.

Muchas generaciones pasan una buena parte de su vida en las escuelas, institutos y universidades simplemente de puntillas, como bailarinas de ballet, sin plantar todo el pie, todo su ser, sin plantarse a sí mismos.

Son los que *pasaron por la escuela “pasando” de ella*.

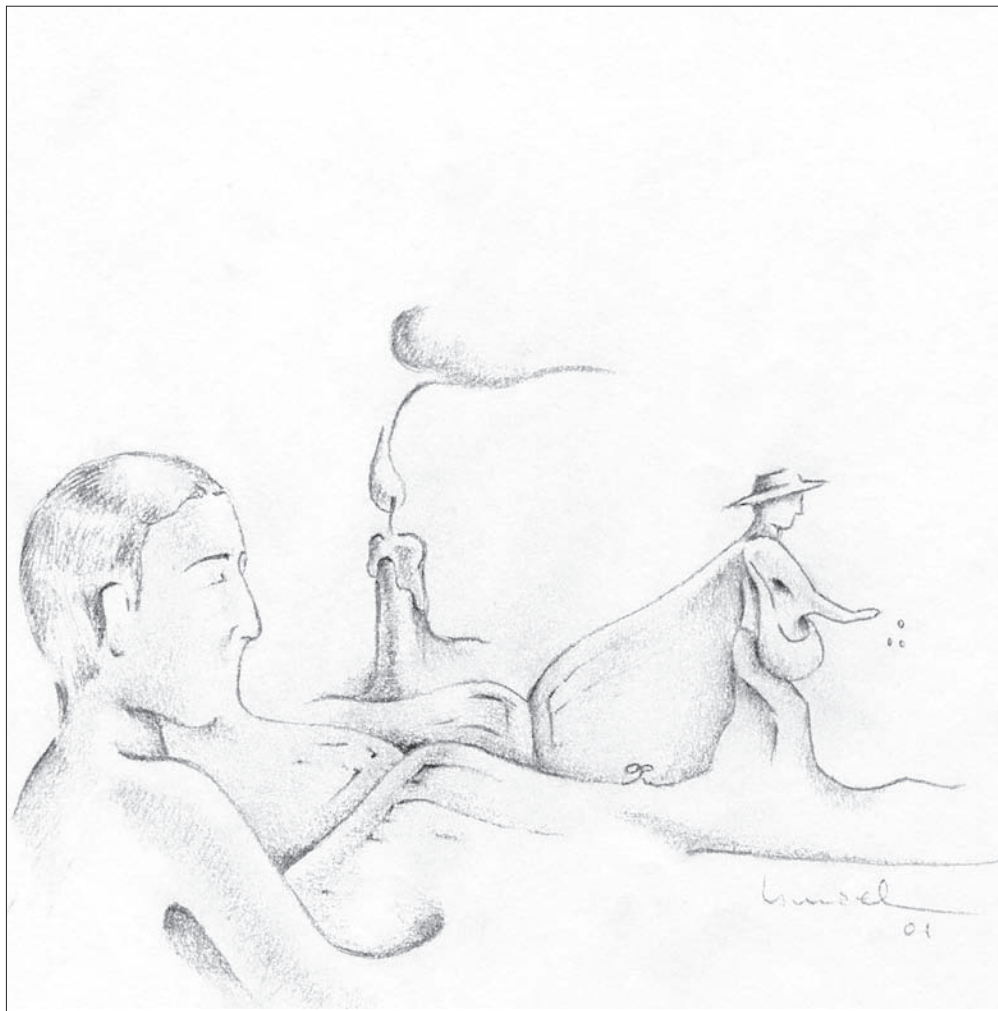
Una escuela que los invitaba, como mucho, a “*a-probar*”, a pasar de un curso a otro sin probar ni saborear el placer exquisito de esa sabiduría que nos permite reconocer qué somos, quienes somos y cuál es nuestra vocación más profunda.

Estudiar no es sinónimo de memorizar o acumular datos sino de sembrar, cultivar y hacer brotar en el alma las flores de la sabiduría.

La vocación de todo ser humano es entregarse de corazón a la búsqueda del sentido profundo de todo lo que acontece y le sucede.

En realidad, estudiamos no para aprender sino para no olvidar y recordar, cada vez con mayor intensidad y precisión, nuestra auténtica naturaleza.

Por eso, sólo cuando de veras nos enamoramos de las entretelas del mundo estamos en condiciones de entregarnos a su estudio. Al hacerlo, con los hilos de lo que aprendemos vamos entretejiendo los visillos de sabiduría que acicalan un *alma estudiosa en lo estudiado transformada*.



“A-probar”

106

Constato que una buena parte de los jóvenes estudiantes de hoy sólo aspira a “a-probar”.

El simple “a-probar”, contiene, sutilmente, una negativa a probar, a degustar las excelencias que caracterizan a todo saber auténtico.

Han olvidado, o les hemos hecho olvidar, que el estudio es una manera exquisita y delicada de alimentarse y nutrirse el alma; que “saber” es hermano gemelo de “sabor” : la vida es tanto más sabrosa cuanto más se sabe; sobre todo, cuanto más se sabe saborear los acontecimientos-condimentos que van conformando el vivir de cada día.

Lo más grave es que esa actitud aprendida en la escuela luego se aplica tan espontánea como inconscientemente a la existencia y a la experiencia personal. Uno acaba viviendo simplemente para “aprobar”. Vamos pasando de año en año, como de curso en curso, sin dejarnos instruir y fecundar por todo aquello que vivimos. Creemos estar aprobados cuando los conocimientos nos permiten adquirir éxito, propiedades y prestigio. Y en todo ello *no nos probamos ni nos ponemos a prueba, no nos degustamos ni gozamos de nosotros mismos*, no creemos ni crecemos en nuestra identidad más verdadera.

Creo sinceramente que todos sin exclusión estamos llamados a estudiar, ya sea en los libros escritos o en la gran enciclopedia del vivir.

Un estudiar para “probar” de verdad la vida, es decir, para experimentarla, para pasar sus pruebas, para tantearla (y no tontear con ella), para catarla, paladearla y saborearla. Y creo que esto es así porque todos sin excepción somos convocados a un último test en el que sólo podemos presentarnos a nosotros mismos como respuesta.

Quizá entonces, a las puertas de la muerte, comprenderemos que es la vida, *la vida sencilla y sagrada de cada día*, nuestro auténtico y definitivo examen final.

La invitación de la fiesta

107

Sólo el ser humano celebra y vive la fiesta. Sólo el ser humano puede dotar de carácter festivo su existencia. Por eso, celebrar y vivir la fiesta es, o puede ser, un acontecimiento plenamente humano, humanizante; es decir, algo que nos haga más personas.

La fiesta es una realidad que me apela, que me llama, que me invita.

El modo, la calidad de mi respuesta a dicha invitación o llamada influye, a su vez, sobre la fiesta.

Y la fiesta, ya afectada por mi respuesta, vuelve a apelarme, a llamarme, a invitarme otra vez, a proseguir en su celebración y vivencia; y así sucesivamente.

Esta relación reversible que podemos mantener con la fiesta es, en realidad, aplicable a todas las experiencias profundamente humanas.

La fiesta es siempre una oportunidad, una invitación, una ocasión para reunirse, para abrirse al exterior, para la participación grupal y comunitaria.

En efecto, el encuentro es el elemento más auténtico de la fiesta. Por eso, cuando haya distracción o diversión, pero no haya encuentro, no hay fiesta.

Me atrevo a decir que la degeneración de la fiesta consiste en reducirla a una forma de vivencia superficial que ni crea ámbitos de vida ni acrecienta la intimidad; que sólo se mueve en la superficie de las personas, porque se limitan a divertirse y consumir.

En la verdadera fiesta no nos consumimos ni desgastamos sino que nos recreamos en formas superiores de relación y convivencia.

La celebración de la fiesta

108

La fiesta es siempre celebración de algún acontecimiento que sirve para enhebrar, en un mismo bordado, los diversos, múltiples y distintos hilos de nuestra individualidad.

La fiesta tiene siempre algo de ritual, de ceremonia. Los ritos y ceremonias, cuando dejan de ser meros actos protocolarios o un pretexto más para la vanidad social, cuando lo que hacen es ayudar a expresarse a aspectos de nuestra personalidad más honda, ya sea individual o colectiva, siempre desarrollan nuestra sensibilidad e imaginación.

Además, la fiesta nos brinda la posibilidad de sumergirnos y adentrarnos de manera activa y consciente en la tradición, manteniendo sus aspectos positivos y reconduciendo y transformando aquellos que suponen un obstáculo para el crecimiento de las personas.

La fiesta es un puente para saltar el muro de la soledad, de la rutina, de la incomunicación y de la mediocridad del resto de los días. La fiesta suele lanzarnos a la calle, al roce con los otros, rompe nuestros esquemas habituales de funcionamiento y viene a decirnos, en suma, que es posible vivir y relacionarse de otra manera.

Toda fiesta es un "momento" y un "lugar" muy especial.

La fiesta tiene unas reglas, una normativa, unos usos que suelen sacarnos de las reglas, normativas y usos habituales. El peligro está cuando ese carácter especial lo separamos del resto de nuestra vida. Entonces hacemos de la fiesta algo ajeno de nuestra cotidianeidad.

Lo "especial" de la fiesta viene de su intensidad y de su profundidad; es decir, de la cantidad y la calidad de energía que suele movilizar en nosotros.

Ciertamente que necesitamos de momentos y lugares "específicos" de fiesta, pero lo necesitamos para poder y saber dotar de carácter festivo todo el resto de nuestra existencia. Vivir tres días de fiesta sin sacar ningún provecho o aprendizaje para el resto del año es empobrecer o anular el efecto de onda o multiplicativo que ha de tener toda celebración festiva.

De ella puedo extraer el recordatorio periódico de que *toda mi vida está llamada a ser una fiesta.*

La revolución de la fiesta

109

Toda fiesta verdadera siempre es un trocito de revolución, un gesto que puede revolucionar nuestros esquemas habituales de funcionamiento.

La fiesta nos sumerge en lo caótico, pero en un caos que nos hace tocar, aunque sólo por momentos, toda la pureza y la fuerza de una vida vivida al margen de los corsés, de los moldes preestablecidos, de las normas absurdas que reducen nuestra vida a una representación continua de caretas y máscaras. Es desde esta perspectiva que tiene sentido el *derroche y despilfarro* que nos concedemos sólo por unos días.

Abrimos todas las compuertas de la vida sin preocuparnos por lo que sucederá mañana.

En la fiesta nos concedemos esa abundancia a la que tenemos derecho pero que nos ha secuestrado una educación centrada en la penuria. Precisamente desde esa honda conciencia de abundancia es desde la que podremos abrirnos al *círculo de la generosidad*, a una solidaridad realmente sentida con los que ni siquiera pueden llamar a las puertas de la fiesta.

La fiesta revoluciona nuestros bolsillos, nuestros horarios, nuestros hábitos de comportamiento. Lástima que muy poco de eso quede para el resto de los días: la experiencia de primar el vivir sobre el tener, el encuentro con el otro sobre el consumo, la sinceridad y libre expresión sobre la imagen social.

Mas también la fiesta puede *deteriorarse, envilecerse* cuando no entraña nada de rito ni ceremonia, en la que no hay recreación sino simple “dis-tracción” y consumo, cuando no se permite que puedan participar todos sin exclusión, cuando cercamos los espacios y nos protegemos con vallas y guardias de seguridad, cuando no abrimos nuestro grupo a lo imprevisible de las visitas ajenas, cuando no bebemos para estar con los otros sino que estamos con los otros para beber y comer, cuando la diversión no nos ha hecho un poco más agradecidos, más sensibles, más humanos.

El carácter festivo de lo cotidiano

110

Es fiesta la apoteosis de los pájaros al amanecer; es fiesta cada copa de vino que ayuda a acompañar nuestros corazones en un mismo latido; es fiesta cada danza, cada baile con el que dejamos que nuestras emociones se liberen a través del movimiento de nuestro cuerpo; es fiesta cada pequeño adorno nuevo que coloco en la casa; es fiesta cada visita, cada encuentro con los amigos, con o sin música, pero con el callado palmear de nuestros corazones ávidos por encontrarse y reconocerse; es fiesta cada gesto de solidaridad con el que aliviarnos el sufrimiento o ahondamos la alegría de nosotros y de quienes nos rodean; es fiesta el trabajo cuando entregamos en él lo mejor de nosotros mismos; es fiesta el descanso cuando no nos rendimos a él ya víctimas del estrés y del agotamiento sino cuando nos entregamos libre y conscientemente a él para renovar nuestras fuerzas y energías; es fiesta cada pequeño regalo que hacemos o nos hacen; es fiesta la contemplación serena de un atardecer o del cielo ya cubierto de estrellas; es fiesta cada caricia, cada abrazo, con el que tendemos una orilla a la propia soledad y tomamos conciencia de la presencia de alguien que nos ama tal y como somos; es fiesta el paseo bajo las sombras de los árboles o cogidos de la mano de una persona querida.

Porque vivir, así, sin más, a secas, es una fiesta permanente.

Parafraseando unas palabras de Bergson, para perforar el misterio de las profundidades a menudo es necesario acercarse y divisar las siluetas de la superficie: *el fuego que está en el centro de la tierra no aparece más que en la cima de los volcanes.*

Acerquémonos pues a las cumbres de nuestras celebraciones festivas para poder perforar y acariciar el misterio de las profundidades que encierran nuestros corazones.

La respiración

111

La respiración es mucho más que un mero acto fisiológico de supervivencia a través del cual tomo y expulso aire.

La respiración es el gran aliento de la vida atravesando, recorriendo, irrigando y nutriendo todo mi cuerpo, todo mi ser.

Vivo como respiro y respiro según vivo.

Por eso, cuando mi vida se desordena mi respiración se descoloca.

Las alteraciones y trastornos en mi manera de respirar me avisan, me advierten y expresan que, de alguna manera, me estoy desviando del camino que me lleva a la verdad de mí mismo.

Por el contrario, si respiro de manera espontánea, fluida y natural, mi vida fluye adecuadamente, como el río sin obstrucciones, hacia el mar de su misma esencia, hacia el océano de su vocación más original.

La naturaleza puramente física del proceso respiratorio encierra dentro de sí un rico y profundo *simbolismo*, una *advertencia o mensaje espiritual*.

Respirar consiste en adecuar, armonizar e integrar convenientemente en un solo movimiento dos pulsaciones o polaridades básicas: inspirar y expirar.

Mi manera de *inspirar* está expresando cómo me dilato, cuál es mi apertura, cómo recibo, de qué me lleno y de qué manera lo hago.

Mi modo de *expirar* refleja cómo me contraigo, cómo me vacío, cuál es mi capacidad para soltar, para desapegarme.

Me he dado cuenta que hay en mí cierta *resistencia a expulsar todo el aire*, por completo y hasta el fondo, dando tiempo apenas a la pausa intermedia y procediendo en seguida y compulsivamente a inspirar de nuevo. Es como si tuviese miedo de quedarme sin reservas, vacío hasta el fondo, temeroso de que la siguiente ráfaga tal vez no llegue.

Me he sorprendido a mi mismo, en esta manera de respirar, desconfiando de la Gran Corriente de Aire Eterna, del Aliento Divino que vivifica el barro de mis células.

Me he percatado de cómo mi forma de contener la respiración manifiesta una tan evidente como inconsciente desconfianza de la vida.

Hasta ahora no había percibido hasta qué punto mi modo de respirar puede constituir una certera *profesión pública* que continuamente hago de la naturaleza y consistencia de mi fe, de mi capacidad de entrega y abandono, de confianza en que un nuevo soplo irrumpirá de nuevo para vivificarme por entero.

La responsabilidad de respirar

112

Hay una relación directamente proporcional entre mi capacidad respiratoria y la combustión de todo aquello de lo que me alimento, de todo cuanto me sucede o vivo.

La calidad de mi respiración afecta significativamente a mi metabolismo y, por consiguiente, a mi capacidad de asimilación e incorporación.

Comer cualquier alimento, leer un libro, escuchar, cualquier ejercicio de crecimiento personal me afectará y me transformará de manera muy distinta según sea mi respirar en el desarrollo o realización de dichas acciones.

Si mi respiración es superficial, entrecortada, arrítmica, agitada, movilizándolo muy poco aire, lo que coma, escuche, lea o haga me aprovechará bien poco. Mi cuerpo no dispondrá del aire, del oxígeno preciso para combustionar, metabolizar todo eso e incorporarlo como algo propio a la estructura de mis células.

Asentado en una respiración defectuosa, deficiente e inadecuada, mi estado general y las acciones particulares que de él surgen se muestran incorrectas y actúan inadecuadamente.

Los rasgos de mi respiración impregnan e imprimen con un sello característico mi forma de pensar y mi modo de sentir.

Alguien dijo que *la respiración del actor determina el estado emocional del público*. En efecto, una persona que esté a mi lado, respirando de manera ansiosa, impulsiva, jadeante, aun sin decir nada, me contagiará su estado de excitación, ansiedad o nerviosismo.

La respiración es la palabra silenciosa que más fácilmente se contagia.

Por eso, respirar es un gesto de una enorme responsabilidad. Soy responsable de la cantidad de aire que invierto en todos mis procesos y acciones personales, facilitando o dificultando que todos ellos sirvan de nutrientes y sean convenientemente asimilados, revirtiendo así en mi transformación y crecimiento. Soy también responsable de la calidad del aire que vierto al gran océano gaseoso que invisiblemente lo rodea todo y del cual el resto de seres vivientes tomarán prestado para sí.

No sólo de pan vive el hombre, sino también del aire que respira y de la manera como lo respira.

Paradójicamente, y aunque sé que podría estar muchos días sin comer y tan sólo unos breves minutos de ayuno respiratorio, en mi vida de cada día *pienso mucho más en el comer que en el respirar*.

Saludar

113

Saludar es *dar la salud* a través del saludo; es la acción de desear el bien a otra persona, expresada y comunicada mediante un gesto o una palabra.

El saludo, hecho con plena conciencia amorosa, es una especie de bendición sencilla y cotidiana.

Damos salud siempre que ofrecemos amor.

El saludo es una pequeña, fugaz, pero valiosísima muestra de amor, una humilde pero poderosa ofrenda de reconocimiento y de encuentro con el otro.

El saludo es una oportunidad que se me ofrece de dar cuenta de que me he dado cuenta de la presencia de alguien que no es irrelevante en mi vida. Cualquier persona que pisa el mismo escenario que yo, con la que coincido en este aquí y ahora de la representación de mi vida y de la suya, ya no puede serme ajena. Compartimos la escena presente y vinculamos nuestros respectivos actos existenciales mediante la fina hebra del saludo.

Saludar es tender un puente de relación entre dos orillas que, aunque sea en la fugacidad de un instante, se funden en la corriente del encuentro.

Saludar es una acción bidireccional porque siempre que de mí sale un saludo afectuoso y cargado de ternura, hacia mí se vierte simultáneamente un torrente de cariño y alegría.

Con cada saludo sincero y emotivo mi corazón es saludado y abrazado por sus propios latidos amorosos.

Saludar con conciencia, libertad y gozo es una medicina muy beneficiosa para el alma de quien saluda y del saludado. Por eso espontánea y naturalmente el saludo tiende a ser respondido, correspondido.

La calidad de mi saludo consiste en llenar de mí mismo cada palabra, cada movimiento con el que efectúo el saludo.

Se trata de entregarme a mí mismo en cada saludo ofrendado.

El saludo desde el corazón trastoca todo haciendo de una simple y corta palabra o de un breve gesto con las manos el eco visible de algo indescriptible y profundamente conmovedor.

Siempre que saludo como gesto de reconocimiento explícito de otro se está dando un reconocimiento implícito de mí mismo. Así, al decir simplemente ¡hola! se están abriendo las puertas a través de las cuales puedo acceder a la conciencia de cómo estoy, cómo vibro, qué siento al decir esa palabra.

Lo que digo me dice, lo que expreso me expresa. De este modo, mis saludos son reflejos muy fidedignos en los que mi interior se retrata.

Los infinitivos

114

Observo que mi discurso está plagado de nombres y adjetivos calificativos. *Denomino, defino, etiqueto, califico y valoro* continuamente todo. Sin embargo, quiero poblar conscientemente mis textos y conversaciones de infinitivos. Gramaticalmente el infinitivo es la *forma nominal del verbo* que expresa un estado o acción pero no la persona, ni el número ni el tiempo.

Esta característica de no estar condicionado sino funcionar libre de todo condicionamiento de los accidentes verbales configura a cada infinitivo como un *holograma*: cada infinitivo, al no tener frontera alguna, abarca, incluye, en cierto modo, a los demás. Así, el infinitivo-acción “abrir” contiene, de alguna manera, el “fluir, estar, mover...”

Libre de restricción alguna de tiempo, el infinitivo se conforma como *palabra eterna*.

Libre de toda matización personal y de número, el infinitivo irrumpe con la fuerza de una *palabra universal y cósmica*.

El infinitivo transforma en verbo cada palabra y el verbo es acción : no la mirada sino mirar, no el amor sino amar.

Creo que se me brinda todo un reto que consiste en *conjuguar mi vida en infinitivo*.

De esta manera podrá recorrer ese largo camino que se inicia en el “tener”, “hacer” o “decir” el gesto o la palabra y que desemboca en “ser” gesto y palabra, acción.

La palabra-verbo-infinitivo ha de ser dicha desde todo mi ser, resonar en cada recodo de mi cuerpo. Esa palabra será una síntesis perfecta de vida, resonancia espontánea de una corporeidad realizada y pronunciada desde un gesto total.

Mi cuerpo es lo que suena y cómo suena, lo que dice y cómo lo dice.

Quiero plantar el terreno fértil de mi conciencia con infinitivos: *crecer, pensar, dialogar, transformar, danzar, estar, ser, vivir...*

Cada uno de ellos es una semilla llamada a convertirme en fruto, una potencialidad ávida de actualizarse y realizarse.

Quiero sembrar el jardín de mi vida de infinitivos que, al brotar y expandirse, harán de cada uno de mis días una recreación gozosa del Paraíso.

La precisión de la palabra

115

Tengo que reconocer que soy mucho más preciso en el momento de escribir sobre un papel que en mis interacciones conversacionales cotidianas.

Considero que la palabra precisa es un bien *precioso* que mi interlocutor demanda y necesita.

Realmente es justa y necesaria la palabra exacta, concreta, rigurosa, que se adecua, vincula y sincroniza al cuerpo que la expresa, a la experiencia en la que se manifiesta y a la que se refiere y a la emoción de la que surge.

Muchas veces mis mensajes son muy imprecisos, ambiguos, desacertados, carentes de rigor, inexactos y con ellos no hago sino involucrar a los demás en mi propia indefinición y confusión.

Como emisor suelo expresar: *“Lo que en realidad quería decir con lo que he dicho no es lo que he dicho ...”*

Como receptor me sorprende requiriendo: *“Si me hubieras dicho lo que yo había pensado o esperaba que ibas a decir...”*

Decía Lorca que él quería *usar las palabras justas para generar personajes*, de tal manera que un personaje, a través de sus palabras, se conformara claramente como dicho personaje, sin necesidad alguna de sobreactuación.

Yo quiero usar *las palabras justas para generar mis acciones*, mis gestos vitales, de tal manera que esa acción sea claramente esa acción y que lo dicho sea una traducción visible, fiel y transparente del emocionar que le sirve de fuente.

Muchos *malentendidos* vienen de los *sobreentendidos*: al dar por supuesto algo me relajo en la precisión de lo que digo. Erróneamente sobreentendiendo que la otra persona está poniendo en su comprensión todo lo que estoy restando en mi expresión, está rematando y concluyendo desde su lucidez o intuición lo que yo, perdido en mi maraña interior, expreso de manera vaga, difusa, confusa, indeterminada e incompleta.

¡Qué gran favor haría a los demás si pusiera las palabras justas a lo que siento, pienso, deseo o hago!

Cuando digo las palabras justas estoy facilitando que el otro pueda responderme y actuar justa y convenientemente.

Cada palabra o mensaje preciso que expreso y comunico es una ofrenda de inestimable valor, un regalo exquisito, uno de los bienes más preciados con los que recreo, dignifico y ennoblezco las mil y una conversaciones de cada día.

Reeducar la mirada

116

Todo lo hemos confiado a la mirada: sólo confiamos en lo que vemos y, lo que es peor, sólo nos fiamos de lo que vemos *de una determinada manera*.

Todo lo confirmamos con la mirada: *mira como suena esto, mira cómo sabe o huele aquello, mira que tacto tan suave...*

Mirar es un gesto natural y espontáneo pero mi modo de ver en aquello que miro es algo aprendido, adquirido. A través de los años me han ido dirigiendo la mirada hacia determinados recodos y perspectivas del mundo, me han destacado unas siluetas y ocultado otras.

De pequeño sólo miraba. Y todo el universo adulto que me rodeaba nombraba, describía, enjuiciaba, valoraba aquello sobre lo que yo vertía mi mirada limpia y transparente, aquello en lo que detenía y posaba mis pupilas inocentes.

Así, casi sin darme cuenta, fui poblando mis ojos de intenciones, expectativas, proyecciones. Mi mirada comenzó a cargarse y revestirse de argumentos, contenidos y procesos mentales.

Poco a poco mis ojos se opacaron y su fondo de luz se fue convirtiendo en un abismo de oscuridad haciendo de mí un *ciego de ojos abiertos*.

Mi mirada se tornó dura, no sólo por el transcurrir de los años, por el envejecimiento de los órganos físicos sino sobre todo por el mantenimiento y desarrollo de una estructura rígida en el mirar. Una mirada transida de esfuerzo y tensión.

He llegado a constatar en mí una crispación en el mirar que infecta mi ver de “visiones” y “pretensiones”. Me sorprende aferrándome a aquello que miro, distorsionándolo con las mil y una imágenes que sobre ello proyecto desde mi adentro.

Ahora se me plantea la necesidad, el deseo y el reto de deshacer lo hecho, de desandar lo andado, de reeducar mi mirada porque sé que en mi mirar hay todo un mundo, que mis ojos contienen el mundo que vivo y, sobre todo, que ellos iluminarán y darán presencia real al mundo que sueño.

Limpiar la mirada

117

Lo Real no es lo que yo veo habitualmente según mi manera más habitual de mirar.

Mis pupilas hace tiempo dejaron de ser un espejo inmaculado en el que la realidad se iba reflejando en toda su nitidez, verdad y transparencia.

Mis ojos ya no son un estanque de agua clara y cristalina al que vienen a asomarse los objetos y los acontecimientos para ser reconocidos, en su esencia, en la pila bautismal de mi conciencia.

Mis ojos se han ido transformando en un pantano embarrado a base de *propósitos, propensiones, pretensiones, curiosidades, apegos, fascinaciones, "ilusiones", "alusiones", precauciones, prevenciones, escrúpulos, ideas, razonamientos, juicios y conclusiones*.

Casi siempre miro *valorando* las cosas que veo en lugar de *atender el valor*, la cualidad de mi mirada.

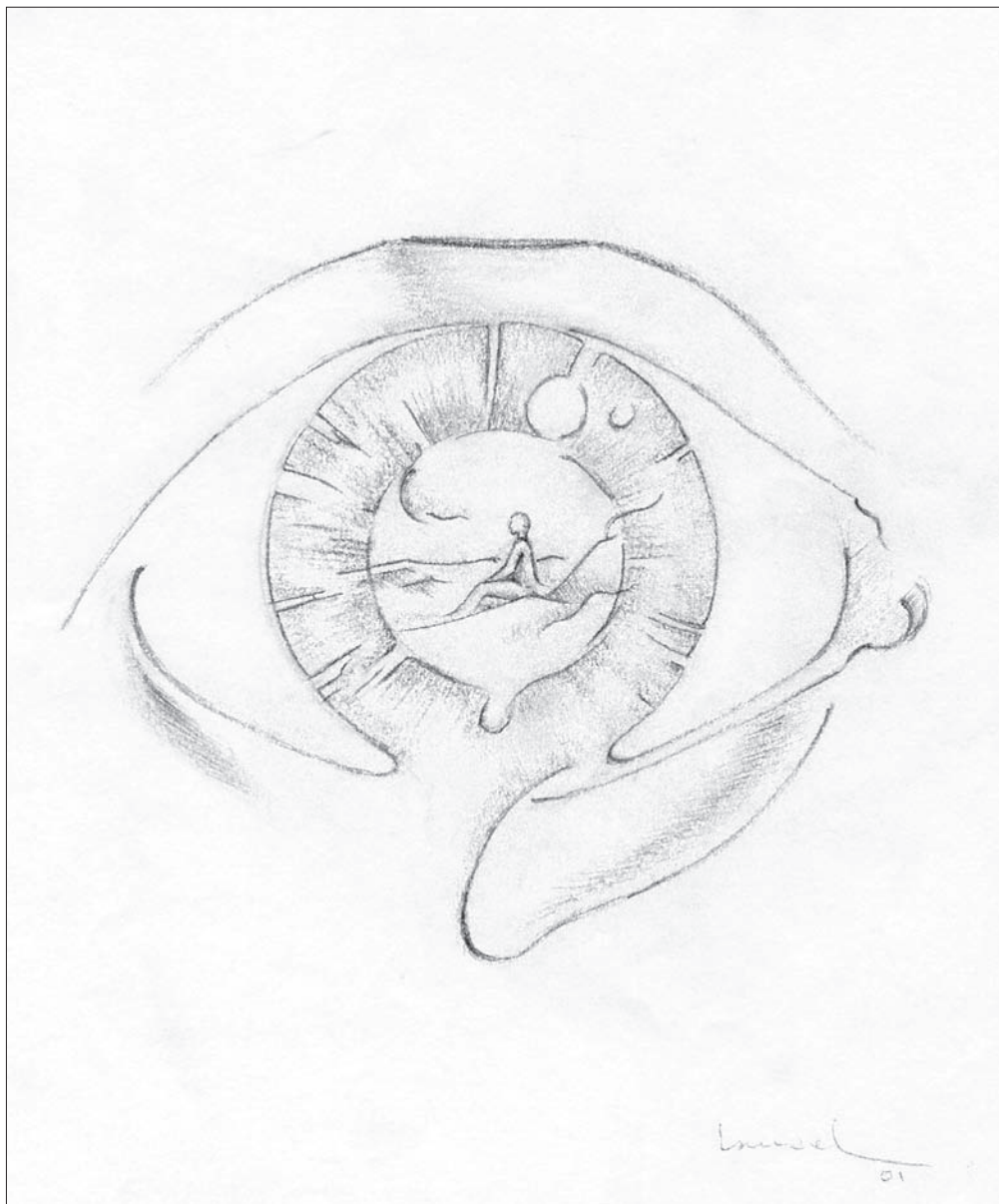
Mi mirar es un ir esbozando, una detrás de otra, sucesivas tramas temáticas, continuas y graduales maquinaciones e invenciones.

Mis ojos se han convertido en un sutil, inconsciente pero poderosísimo *foco de proyecciones* que funciona de manera permanente e ininterrumpida.

Casi sin darme cuenta el movimiento de mi mirada no hace sino ir bosquejando siluetas y contornos, formas y volúmenes que, en cierto modo, yo mismo invento. Así no es de extrañar que al mirar vea *lo que decido ver, lo que yo quiero ver*, y que no siempre coincide con lo que realmente es.

Siento la necesidad urgente de limpiar todo eso, de limpiar internamente todo mi ser para que el alma que asome por el ventanal de los ojos pueda mirar cara a cara, de frente, sin dobleces, sin segundas intenciones, sin añadir ni sustraer nada a aquello sobre lo que dirige su mirada.

Cuando soy capaz de mirar así tampoco yo me añado ni me sustraigo nada; desde mi ser más esencial llego a acceder y a comprender la naturaleza y vibración fundamental de todas las cosas que veo.



La mirada contemplativa

118

Al mirar veo figuras, límites, conformaciones.

Miro analizando, calificando, clasificando, juzgando.

Contemplar es dejar mi mirada libre de todo juicio, de toda expectativa, de toda interpretación.

Contemplar es mirar con los ojos de la misericordia suprema que permite que cada cosa sea lo que es, esté donde está y se mueva conforme a su ritmo y albedrío.

En la contemplación limpio mi mirada de direccionalidad, de perfiles, de modos y de comprobaciones. Los ojos se entregan a una *visión circular* que muestra que la realidad no se acaba en lo que veo sólo de frente.

El ver se eleva a una *mirada global*: mi globo ocular se ablanda por dentro y se suspende como un globo; se suelta y deja suelto a lo que ve, vuela sobre lo que mira, se adentra en sus entrañas mismas sin aferrarse a eso que ve.

Comienzo así a desarrollar una *mirada sin pretensiones*.

“Pre-tender” es una forma de tender a, de lograr, de afanarse en el mirar. Paradójicamente, el anhelo más sutil puede esconder un deseo ansioso, impaciente y esforzado de conseguir, de alcanzar un ver sin pretensiones.

Toda “pre-tensión” implica que *la tensión se hace presente* en el gesto simple de mirar.

La mirada contemplativa siempre supone un “a-tender”, una ausencia de propensión, impulsividad, vehemencia o precipitación.

No hay “impulso a” sino “pulso en”, un latido muy peculiar en el titilar de las pupilas. Es un mirar desde la quietud el dinamismo de todas las cosas.

Es un acceder desde el silencio a la sinfonía ordenada que lo sostiene todo: la hoja que cae del árbol, el niño que llora, el viento que sopla, la piedra que permanece inmóvil, la cadencia de mi propia respiración...

En la mirada contemplativa yo *no voy detrás de las cosas* sino que me quedo quieto, abierto y receptivo para que ellas mismas me revelen *lo que hay detrás de ellas*.

No se trata de una *mirada de búsqueda o indagatoria* sino una mirada que *se deja mirar*, que permite y propicia ser observada en sí misma, que *se deja amar* a través de todo aquello que ve.

La fugacidad de lo eterno

119

Lo eterno es el despliegue continuo de múltiples brevedades fugaces en las que se condensa y se expresa la totalidad de lo que la Vida es, traspasándonos a través de aquello que vivimos.

Lo eterno se hace visible en los escasos minutos en los que el sol se oculta tras la línea quebrada del horizonte. Y vuelve a repetirse en el suave alzarse de cada amanecer. Lo eterno se va desdiciendo a cada momento para volver a reafirmarse en el instante siguiente.

Para aquél que no pone su reloj en la muñeca sino en su corazón; no en las paredes de su casa sino en el altar de su alma...para ése, el tiempo es algo ilimitado.

El tic-tac de lo eterno no lo marcan las manecillas de ningún reloj sino los latidos de un corazón enamorado de la Vida y del Mundo.

Lo eterno consiste en que cada segundo, cada minuto, cada hora que transcurre no es algo que se pasa, que se pierde, que se gasta. Por el contrario, cada momento es algo que *llega*, que *se gana*, que *se obtiene*.

Ser eterno no es disponer de un sinfín de años puestos unos tras otros sino vivirlo todo "*sin fin*", sin una finalidad ajena o distinta a su más íntimo desarrollo o desenvolvimiento.

Ser eterno es vivir el presente absoluto de cada cosa. Es reconocer la voluntad decida de la Vida de ser fiel a sí misma, aceptar que una vez que se nos concede el don de vivir nada ni nadie puede arrebatárnoslo.

Lo eterno siempre nos hace mirar y atender lo pequeño, lo sencillo, lo fugaz porque "*a fin de cuentas, la Eternidad no se compone sino de segundos eternos*".

Instrumentos de Dios

120

No. No somos meros instrumentos de Dios sino su canción más deseada, su melodía favorita, su sinfonía más certera.

El mero instrumento queda como mediación, como simple lugar de paso: la melodía pasa a través de él, lo atraviesa, pero no lo modifica ni transforma.

Pensar que Dios se sirve de mí como instrumento lo deja a El en muy mal lugar: a mí me cosifica y, en ese mismo momento, El queda degradado. Dios no cosifica, utiliza y se sirve de las cosas como solemos hacerlo nosotros, abusando de ellas, profanándolas, reduciéndolas a objeto de uso y consumo. Por el contrario, las ama y se entrega a ellas.

No soy una cosa de la que Dios se sirve para algún otro fin, por elevado que sea, sino *alguien* suyo que El ama.

No soy cosa sino criatura.

No soy objeto de manipulación sino sujeto para el diálogo y el encuentro amoroso.

No soy instrumento sino música.

No es que Dios haga a través de mí sino que *se hace en mí*. No crea a partir de mí sino que *se recrea en mí*.

¿Qué pensaríamos de un padre que sólo desea un hijo para utilizarlo de empleado en su empresa? ¿Qué sentiríamos ante un padre que concibe su prole con la idea previa de contar con más trabajadores en el negocio familiar?

Lo que ocurre es que cuando un hijo ama a su padre, espontánea y libremente se adhiere y participa de su universo vital.

Así, como el hijo que ve, quiere aprender e imitar el oficio de su padre, participar de él, estar con él, trabajar con él... así yo también, simplemente por amor, me arrimo a mi Padre y quiero colaborar con El. No porque me lo ordene o me lo vaya a pagar sino porque en eso me siento rebotante de gozo y felicidad.

Decididamente *no soy mano de obra de Dios sino obra de sus manos*.

1. *Relatos para el crecimiento personal*. CARLOS ALEMANY (ED.). (6ª ed.)
2. *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. OLGA CASTANYER. (22ª ed.)
3. *Comprendiendo cómo somos. Dimensiones de la personalidad*.
ANA GIMENO-BAYÓN. (5ª ed.)
4. *Aprendiendo a vivir. Manual contra el aburrimiento y la prisa*. ESPERANZA BORÚS. (5ª ed.)
5. *¿Qué es el narcisismo?* JOSÉ LUIS TRECHERA. (2ª ed.)
6. *Manual práctico de P.N.L. Programación neurolingüística*. RAMIRO J. ÁLVAREZ. (5ª ed.)
7. *El cuerpo vivenciado y analizado*. CARLOS ALEMANY Y VÍCTOR GARCÍA (EDS.)
8. *Manual de Terapia Infantil Gestáltica*. LORETTA ZAIRA CORNEJO. (5ª ed.)
9. *Viajes hacia uno mismo*. FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
10. *Cuerpo y Psicoanálisis. Por un psicoanálisis más activo*. JEAN SARKISOFF. (2ª ed.)
11. *Dinámica de grupos. Cincuenta años después*. LUIS LÓPEZ-YARTO. (6ª ed.)
12. *El eneagrama de nuestras relaciones*. MARIA-ANNE GALLÉN - HANS NEIDHARDT. (5ª ed.)
13. *¿Por qué me culpabilizo tanto?* LUIS ZABALEGUI. (3ª ed.)
14. *La relación de ayuda: De Rogers a Carkhuff*. BRUNO GIORDANI. (2ª ed.)
15. *La fantasía como terapia de la personalidad*. FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
16. *La homosexualidad: un debate abierto*. JAVIER GAFO (ED.). (3ª ed.)
17. *Diario de un asombro*. ANTONIO GARCÍA RUBIO. (3ª ed.)
18. *Descubre tu perfil de personalidad en el eneagrama*. DON RICHARD RISO. (6ª ed.)
19. *El manantial escondido. La dimensión espiritual de la terapia*. THOMAS HART.
20. *Treinta palabras para la madurez*. JOSÉ ANTONIO GARCÍA-MONGE. (10ª ed.)
21. *Terapia Zen*. DAVID BRAZIER. (2ª ed.)
22. *Sencillamente cuerdo. La espiritualidad de la salud mental*. GERALD MAY.
23. *Aprender de Oriente: Lo cotidiano, lo lento y lo callado*. JUAN MASÍA.
24. *Pensamientos del caminante*. M. SCOTT PECK.
25. *Cuando el problema es la solución*. RAMIRO J. ÁLVAREZ. (2ª ed.)
26. *Cómo llegar a ser un adulto*. DAVID RICHÓ. (2ª ed.)
27. *El acompañante desconocido*. JOHN A. SANFORD.
28. *Vivir la propia muerte*. STANLEY KELEMAN.
29. *El ciclo de la vida: Una visión sistémica de la familia*. A. BELART - M. FERRER. (2ª ed.)
30. *Yo, limitado. Pistas para descubrir y comprender nuestras minusvalías*.
MIGUEL ÁNGEL CONESA.
31. *Lograr buenas notas con apenas ansiedad*. KEVIN FLANAGAN.
32. *Alí Babá y los cuarenta ladrones. Cómo volverse verdaderamente rico*. VERENA KAST.
33. *Cuando el amor se encuentra con el miedo*. DAVID RICHÓ. (3ª ed.)
34. *Anhelos del corazón. Integración psicológica y espiritualidad*. WILKIE AU - NOREEN CANNON.
35. *Vivir y morir conscientemente*. IOSU CABODEVILLA. (4ª ed.)
36. *Para comprender la adicción al juego*. MARÍA PRIETO URSÚA.
37. *Psicoterapia psicodramática individual*. TEODORO HERRANZ.
38. *El comer emocional*. EDWARD ABRAMSON.
39. *Crecer en intimidad. Guía para mejorar las relaciones interpersonales*.
JOHN AMODEO - KRIS WENTWORTH.
40. *Diario de una maestra y de sus cuarenta alumnos*. ISABEL AGÜERA.
41. *Valórate por la felicidad que alcances*. XAVIER MORENO.
42. *Pensándolo bien... Guía práctica para asomarse a la realidad*. RAMIRO J. ÁLVAREZ.
43. *Límites, fronteras y relaciones. Cómo conocerse, protegerse y disfrutar de uno mismo*. CHARLES L.
WHITFIELD.
44. *Humanizar el encuentro con el sufrimiento*. JOSÉ CARLOS BERMEJO.
45. *Para que la vida te sorprenda*. MATILDE DE TORRES. (2ª ed.)
46. *El Buda que siente y padece. Psicología budista sobre el carácter, la adversidad y la pasión*. DAVID
BRAZIER.
47. *Hijos que no se van. La dificultad de abandonar el hogar*. JORGE BARRACA.
48. *Palabras para una vida con sentido*. Mª. ÁNGELES NOBLEJAS.
49. *Cómo llevarnos bien con nuestros deseos*. PHILIP SHELDRAKE.
50. *Cómo no hacer el tonto por la vida*. LUIS CENCILLO. (2ª ed.)

51. *Emociones: Una guía interna. Cuáles sigo y cuáles no.* LESLIE S. GREENBERG. (2ª ed.)
52. *Éxito y fracaso. Cómo vivirlos con acierto.* AMADO RAMÍREZ.
53. *Desarrollo de la armonía interior.* JUAN ANTONIO BERNAD.
54. *Introducción al Role-Playing pedagógico.* PABLO POBLACIÓN y ELISA LÓPEZ.
55. *Cartas a Pedro. Guía para un psicoterapeuta que empieza.* LORETTA CORNEJO.
56. *El guión de vida.* JOSÉ LUIS MARTORELL.
57. *Somos lo mejor que tenemos.* ISABEL AGÜERA.
58. *El niño que seguía la barca. Intervenciones sistémicas sobre los juegos familiares.* GIULIANA PRATA, MARIA VIGNATO y SUSANA BULLRICH.
59. *Amor y traición.* JOHN AMODEO.
60. *El amor. Una visión somática.* STANLEY KELEMAN.
61. *A la búsqueda de nuestro genio interior:* KEVIN FLANAGAN.
62. *A corazón abierto. Confesiones de un psicoterapeuta.* F. JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN.
63. *En vísperas de morir. Psicología, espiritualidad y crecimiento personal.* IOSU CABODEVILLA.
64. *¿Por qué no logro ser asertivo?* OLGA CASTANYER y ESTELA ORTEGA. (3ª ed.)
65. *El diario íntimo: buceando hacia el yo profundo.* JOSÉ-VICENTE BONET, S.J. (2ª ed.)
66. *Caminos sapienciales de Oriente.* JUAN MASIÁ.
67. *Superar la ansiedad y el miedo. Un programa paso a paso.* PEDRO MORENO. (4ª ed.)
68. *El matrimonio como desafío.* KATHLEEN R. FISCHER y THOMAS N. HART.
69. *La posada de los peregrinos. Una aproximación al Arte de Vivir.* ESPERANZA BORÚS.
70. *Realizarse mediante la magia de las coincidencias. Práctica de la sincronicidad mediante los cuentos.* JEAN-PASCAL DEBAILLEUL y CATHERINE FOURGEAU.
71. *Psicoanálisis para educar mejor.* FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN.
72. *Desde mi ventana. Pensamientos de autoliberación.* PEDRO MIGUEL LAMET.
73. *En busca de la sonrisa perdida.* JEAN SARKISOFF.
74. *La pareja y la comunicación.* PATRICE CUDICIO y CATHERINE CUDICIO.
75. *Ante la enfermedad de Alzheimer. Pistas para cuidadores y familiares.* MARGA NIETO.
76. *Me comunico... Luego existo.* JESÚS DE LA GÁNDARA.
77. *La nueva sofrología. Guía práctica para todos.* CLAUDE IMBERT.
78. *Cuando el silencio habla.* MATILDE DE TORRES.
79. *Atajos de sabiduría.* CARLOS DÍAZ.
80. *¿Qué nos humaniza? ¿Qué nos deshumaniza?* RAMÓN ROSAL.
81. *Más allá del individualismo.* RAFAEL REDONDO.
82. *La terapia centrada en la persona hoy.* DAVE MEARNES y BRIAN THORNE.
83. *La técnica de los movimientos oculares.* FRED FRIEDBERG.
84. *No seas tu peor enemigo... ¡...Cuando puedes ser tu mejor amigo!* A.-M. McMAHON.
85. *La memoria corporal. Bases teóricas de la diafreoterapia.* LUZ CASASNOVAS.
86. *Atrapando la felicidad con redes pequeñas.* IGNACIO BERCIANO. CON LA COLABORACIÓN DE ITZIAR BARRENGOA (2ª ed.)
87. *C.G. Jung. Vida, obra y psicoterapia.* M. PILAR QUIROGA.
88. *Creer en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona.* BARTOMEU BARCELÓ.
89. *Automanejo emocional. Pautas para la intervención cognitiva con grupos.* ALEJANDRO BELLO, ANTONIO CREGO.
90. *La magia de la metáfora. 77 relatos breves para educadores, formadores y pensadores.* NICK OWEN.
91. *Cómo volverse enfermo mental.* JOSÉ LUIS PIO ABREU.
92. *Psicoterapia y espiritualidad. La integración de la dimensión espiritual en la práctica terapéutica.* AGNETA SCHREURS.
93. *Fluir en la adversidad.* AMADO RAMÍREZ VILLAFÁNEZ.
94. *La psicología del soltero: Entre el mito y la realidad.* JUAN ANTONIO BERNAD.
95. *Un corazón auténtico. Un camino de ocho tramos hacia un amor en la madurez.* JOHN AMODEO.
96. *Luz, más luz. Lecciones de filosofía vital de un psiquiatra.* BENITO PERAL.
97. *Tratado de la insoportabilidad, la envidia y otras "virtudes" humanas.* LUIS RAIMUNDO GUERRA.
98. *Crecimiento personal: Aportaciones de Oriente y Occidente.* MÓNICA RODRÍGUEZ-ZAFRA (Ed.).
99. *El futuro se decide antes de nacer. La terapia de la vida intrauterina.* CLAUDE IMBERT.
100. *Cuando lo perfecto no es suficiente. Estrategias para hacer frente al perfeccionismo.* MARTIN M. ANTONY - RICHARD P. SWINSON.
101. *Los personajes en tu interior. Amigándote con tus emociones más profundas.* JOY CLOUG.
102. *La conquista del propio respeto. Manual de responsabilidad personal.* THOM RUTLEDGE.
103. *El pico del Quetzal. Sencillas conversaciones para restablecer la esperanza en el futuro.* MARGARET J. WHEATLEY.

Serie MAIOR

1. *Anatomía Emocional*. STANLEY KELEMAN. (4ª ed.)
2. *La experiencia somática*. STANLEY KELEMAN. (2ª ed.)
3. *Psicoanálisis y Análisis Corporal de la Relación*. ANDRÉ LAPIERRE.
4. *Psicodrama. Teoría y práctica*. JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ. (2ª ed.)
5. *14 Aprendizajes vitales*. CARLOS ALEMANY (ED.). (8ª ed.)
6. *Psique y Soma. Terapia bioenergética*. JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ.
7. *Crecer bebiendo del propio pozo*. CARLOS R. CABARRÚS, S.J. (6ª ed.)
8. *Las voces del cuerpo*. CAROLYN J. BRADDOCK.
9. *Para ser uno mismo. De la opacidad a la transparencia*. JUAN MASIÁ CLAVEL
10. *Vivencias desde el Enneagrama*. MAITE MELENDO. (3ª ed.)
11. *Codependencia. La dependencia controladora. La dependencia sumisa*. DOROTHY MAY.
12. *Cuaderno de Bitácora, para acompañar caminantes*. CARLOS R. CABARRÚS. (3ª ed.)
13. *Del ¡viva los novios! al ¡ya no te aguanto!* EUSEBIO LÓPEZ.
14. *La vida maestra. El cotidiano como proceso de realización personal*. JOSÉ MARÍA TORO.
15. *Los registros del deseo. Del afecto, el amor y otras pasiones*. CARLOS DOMÍNGUEZ.
16. *Psicoterapia integradora humanista*. ANA GIMENO-BAYÓN Y RAMÓN ROSAL.
17. *Deja que tu cuerpo interprete tus sueños*. EUGENE T. GENDLIN.
18. *Cómo afrontar los desafíos de la vida*. CHRIS L. KLEINKE.
19. *El valor terapéutico del humor*. ÁNGEL RZ. IDÍGORAS (ED.). (2ª ed.)
20. *Aumenta tu creatividad mental en ocho días*. RON DALRYMPLE.
21. *El hombre, la razón y el instinto*. JOSÉ Mª PORTA.
22. *Guía práctica del trastorno obsesivo compulsivo (TOC). Pistas para su liberación*. BRUCE M. HYMAN Y CHERRY PEDRICK
23. *La comunidad terapéutica y las adicciones*. GEORGE DE LEON
24. *El humor y el bienestar en las intervenciones clínicas*. WALEED A. SALAMEH Y WILLIAM F. FRY



Serendipit

M

A

I

O

R

ISBN: 84-330-1633-4



9 788433 016331

Éste es un libro que emerge y se dirige a la vida. No a la vida en abstracto sino a la vida concreta, tangible, sentida y experimentada cada día. La vida diaria es sobre todo verbo, acción: es la *concreción vivenciada del vivir*, la manera específica y personal de *conjug*ar ese infinitivo.

Vivir es una conducta que se basta a sí misma, la vida es su fruto. Una vida que es maestra en un doble sentido: primeramente porque el cotidiano está llamado a ser nuestra *gran obra maestra*; en segundo lugar porque nuestra vida de todos los días, esa vida modesta y sencilla que configura nuestra habitualidad de vivir, *es la que nos enseña, en la que aprendemos, la que nos instruye, en la que nos educamos, la que nos informa y en la que nos formamos y realizamos*.

La vida es nuestra escuela y nuestra maestra; es el contenido y la metodología, la lección y el libro de texto, el objetivo y lo único digno o relevante de ser evaluado. Considerar la vida como maestra implica un reconocernos discípulos, aprendices, en proceso.

La vida maestra quiere ser, sobre todo, un canto de alabanza a una vida y a un mundo que puede construirse como hogar amable y ámbito de felicidad y gozo para todas las personas sin exclusión.

José María Toro se adentró en la aventura del vivir en la primavera de 1961, en Lora del Río (Sevilla). Es maestro de enseñanza primaria y ha publicado artículos de temática diversa, siempre relacionados con la educación y el desarrollo personal. Es autor del libro *El pulso del cotidiano* (Sal Terrae, 1993) y *La hondura de lo simple es infinita*.

Ha impartido cursillos y conferencias en diversas ciudades de nuestro país. Actualmente centra su línea investigadora en el desarrollo de actitudes creativas en el quehacer de la vida cotidiana, la formación de padres y maestros, la educación desde los valores, la pedagogía emocional y la meditación. Así mismo imparte una serie de cursos sobre *Energía y Vida Cotidiana* en los que, a partir del Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento, se pretende “dar cuerpo”, “incorporar”, “encarnar” un nuevo modo de ser y vivir.

Desclée De Brouwer