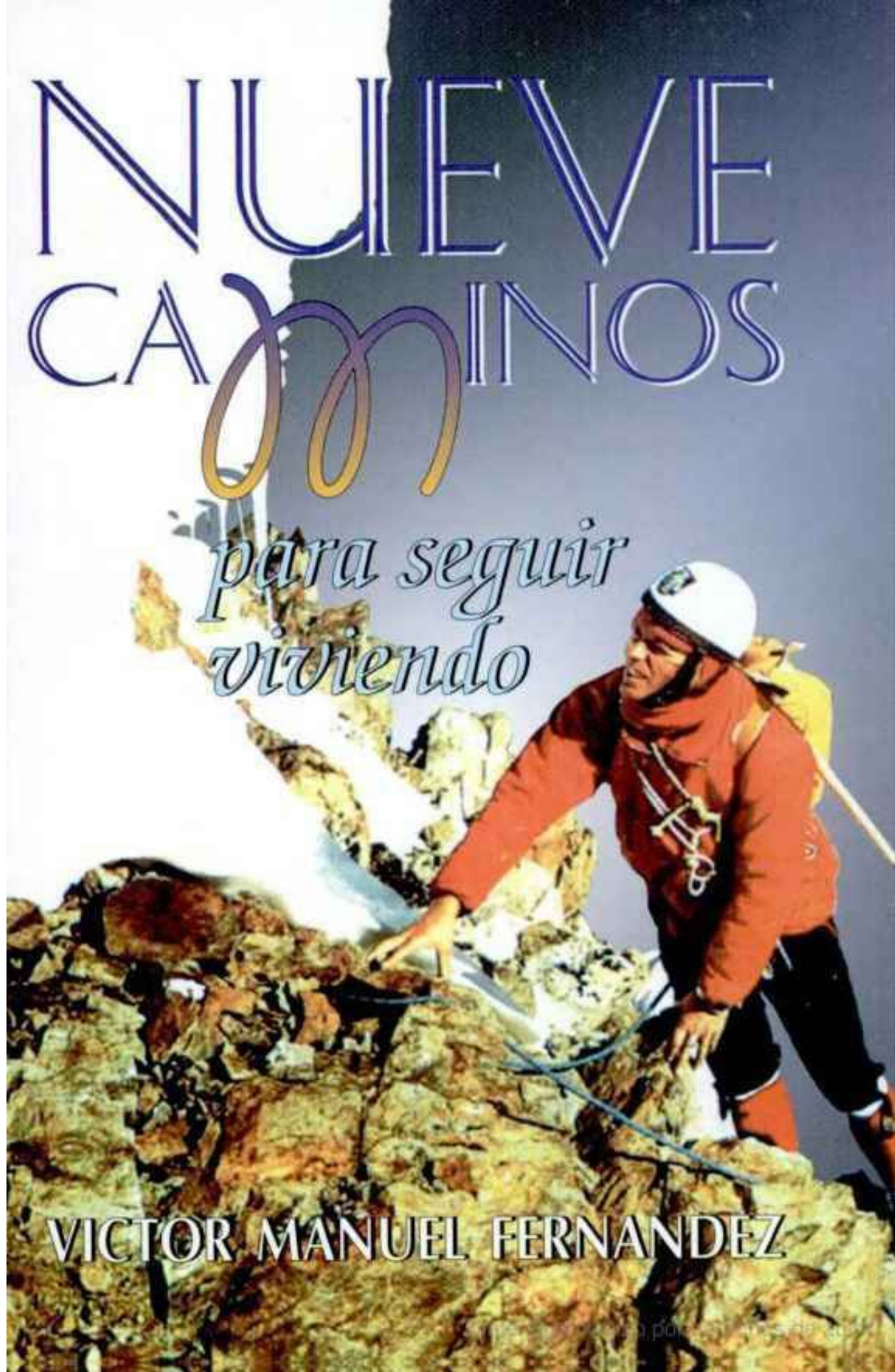


NUIEVE CAMINOS

*para seguir
viviendo*

VICTOR MANUEL FERNANDEZ



NUEVE CAMINOS PARA SEGUIR VIVIENDO

VÍCTOR MANUEL FERNÁNDEZ

Nueve caminos para seguir viviendo

PRESENTACIÓN

Si miramos alrededor, podemos encontrarnos con muchos hombres y mujeres tristes y deprimidos. De hecho, las personas mayores suelen decir que antes la gente era más feliz.

Podríamos decir que la causa son los problemas económicos, pero en realidad muchos de los angustiados sufren por otros motivos, y algunos no tienen razones realmente importantes como para vivir sin entusiasmo. Además, podemos encontrar pobres con gravísimas dificultades económicas, pero incapaces de suicidarse por eso, y más alegres que un potentado.

Están también aquellos que, detrás de sonrisas artificiales y de un enloquecido activismo, esconden un profundo desencanto.

Este libro pretende proponer nueve caminos para enfrentar la vida con más optimismo, nueve senderos para recuperar la ilusión y la fuerza vital.

Podríamos encontrar otras propuestas además de estas nueve, pero en realidad uno solo de estos nueve caminos sería suficiente para levantarse con ganas de vivir cada mañana.

El autor es párroco, doctor en Teología, docente, y ha escrito varios libros y numerosos artículos.

1. DARLE UN SENTIDO A LA VIDA

Puedo levantarme en la mañana sin tener un porqué y un para qué. Pero qué diferente es el amanecer cuando sé para qué me levanto. Y no es necesario buscar cada día algo extraordinario, sino darle un sentido a todo. Por ejemplo, si alguien se propone buscar la manera de hacer felices a los demás con sus actos, palabras, saludos, gestos, esa persona se levanta con un sueño, un deseo, un ideal. Y todo lo que haga estará teñido, iluminado por ese ideal precioso de buscar la felicidad de los demás.

¿Por qué y para qué hago las cosas de cada día?

Alguien puede también levantarse para adorar a Dios, para encontrarse con El, para ofrecerle con amor cada esfuerzo, para vivir en amistad con El, para recomenzar la maravillosa aventura de buscarlo en cada cosa. Así, aunque el día le reserve dolores o dificultades, está firme gracias a su ideal, está preparado para todo, ya que también en el dolor puede encontrar un estímulo para descubrir a Dios de otra manera, para amarlo de un modo nuevo. Por eso dice la Biblia:

“Un corazón afirmado por una convicción madura no se acobarda cuando llega el momento... Una empalizada puesta sobre una altura no puede resistir los embates del tiempo” (Si 22, 16.18).

Este ideal, esta convicción madura, esto que le da sentido a cada día de la vida, es lo que alguien querría que recordaran de él después de su muerte: “Era un hombre del pueblo”, “era un corazón generoso, liberado del egoísmo”, “era un alma mística, capaz de entregarlo todo a Dios”, etc.

Pero vivir con un ideal y darle un sentido a cada cosa, no es lo mismo que pretender escapar de la rutina. Porque en la misma práctica de todos los días puedo vivir de una manera sobrenatural, sabiendo para qué hago las cosas y qué sentido le doy a lo que vivo. De hecho, de los treinta y tres años que vivió Jesús, treinta los pasó en la rutina de Nazaret, trabajando como humilde carpintero. Eso significa que para El esa rutina que vivió hasta los treinta años era tan importante como predicar o hacer milagros.

Para meditar:

1. ¿Para qué estoy viviendo? ¿Con qué motivación profunda hago las cosas? ¿Cuáles son los ideales que sueño alcanzar a lo largo de mi vida y a lo largo de cada día que vivo?

2. ¿Para qué me levanté hoy?

3. ¿Soy capaz de descubrir los nuevos ideales que me propone la vida?

2. TENER UNA ESPERANZA

¿Mirar hacia adelante?... Si las veces que lo hice fracasé; tantas veces me desilusioné, me desencanté, me decepcioné. ¿Vale la pena otra vez desgastarme con un nuevo sueño, volver a mirar hacia adelante? ¿No será mejor simplemente sobrevivir, aguantar, dejar que pase el tiempo viviendo al mínimo, hasta que todo se termine? Estas son las preguntas que se hace una persona cuando está comenzando a optar por la muerte. Diferente es la actitud del que ansía la vida eterna, porque eso es infinitamente más que elegir la muerte; y el que desea la vida eterna recibe del más allá la fuerza divina para soñar, para suspirar, para caminar, para descubrir cómo los gozos celestiales pueden anticiparse en esta vida, y pueden aparecer detrás de cualquier esquina, en cualquier momento; no siempre como yo los esperaba, de la manera como yo los soñaba: pero esos gozos, esos encantos, esas novedades aparecen.

La obra de A. Casona, "Prohibido suicidarse en primavera", narra el caso de una mujer a punto de suicidarse, quien es interrumpida por una botella que entra por su ventana con un papel que dice: "mañana", y una dirección. Ese papelito despertó milagrosamente un tímido sueño, una pequeña esperanza, pero esperanza al fin. Al día siguiente fue a la dirección indicada y recibió la misión de pasar todos los días a la misma hora frente a una ventanita de la cárcel y sonreír para el rostro aburrido que se asomaba. Así, el preso tendría todos los días al menos una sonrisa que esperar, y ella también tendría algo que esperar. De ese modo, simplemente, volvió a amar la vida, y la historia continuó...

No me quedaré aguardando que caiga esa botella inesperada; son pocos los que tienen el privilegio de recibir las cosas de ese modo. Pero sí estaré atento a las miles de nuevas posibilidades que ofrece mi vida, también en medio de la rutina que me agobia. Esa rutina, si me libero de los miedos, las vergüenzas y los esquemas intocables, siempre puede ser muy diferente.

Los límites que estoy viviendo, en lugar de ser una maldición, pueden convertirse en la base de lanzamiento para descubrir nuevas cosas, para hacer otras opciones que le den una maravillosa novedad a la vida, para abrazar nuevas causas, para usar mejor los talentos y carismas y para saber compartir mejor el dolor de los demás y comunicarnos a un nivel superior.

Aunque yo esté encerrado en mi pequeñez, hay frente a mí un amplio panorama que me invita a penetrar en él, a explorar cada rincón, cada curva, cada arroyo misterioso, etc. Aunque mi mente no vea todo claro, aunque no entienda lo que pasa o lo que pasará con mi vida, otra fuerza interior, a veces un poco

oscura, me lleva a amar la vida y las futuras manifestaciones de esa vida; de esa manera se ama a Dios que es amor y que da vida, y así siempre se puede seguir esperando. El, la Vida pura, siempre puede derramar en mí su amor. Por eso, aunque no vea claro, siempre hay esperanza, y con la esperanza hay seguridad y vida:

“La esperanza no falla, porque el amor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones” (Rm 5, 5).

Entonces, hagamos en nuestro corazón esta súplica:

“Tú que me recobras de las puertas de la muerte, ten piedad de mí, Señor, y mira mi aflicción; para que yo cante todas tus alabanzas y me alegre con tu salvación” (Sal 9, 14-15).

Para meditar:

1. ¿Tengo algunas esperanzas que me hagan mirar hacia adelante con ilusión?
2. ¿Cómo está mi fe en la vida eterna? ¿Esa esperanza superior me impulsa hacia adelante o me lleva a evadirme del camino que me propone la vida?
3. ¿Soy capaz de aprovechar los límites de mi vida para descubrir nuevos desafíos y nuevas posibilidades?
4. Hacer una lista de esperanzas que puedan darle más color y entusiasmo a mi vida.

3. ADORAR

Isabel de la Trinidad era un alma sublime, inmensamente feliz, que se había propuesto vivir sólo para alabanza de la gloria de Dios. Y uno se pregunta por qué podía ser feliz teniendo nada más que ese motivo para vivir. Y la respuesta es que había aprendido algo que muchos no sabemos: la adoración.

¿Por qué la adoración puede llevarnos a vivir felices?

Tengamos en cuenta lo siguiente: hay una intensidad, una energía, un poder vital que se experimenta en el cuerpo cuando tenemos relaciones sexuales, o vivimos la emoción de la velocidad, etc. Hay otra intensidad vital que experimenta el sistema nervioso cuando recibe el estímulo de los elogios, las alabanzas, los piropos. Hay otra intensidad vital que experimentan nuestros deseos interiores cuando conseguimos dinero o ganamos un premio. Pero la mayoría de las personas se pierden otra experiencia, otra intensidad de la vida, otra energía, otra fuerza maravillosa; se pierden un éxtasis mucho más intenso, un vértigo maravilloso, más total, más pleno; se pierden la intensidad vital que cala hasta lo más hondo del alma cuando logra tener un verdadero ENCUENTRO CON DIOS. ¿Cuándo se vive esa experiencia sublime? Cuando el alma logra “adorar”:

“Una cosa pido al Señor, y la estoy buscando. Vivir junto a El todos los días. Gustar de su dulzura” (Sal 27, 4).

“¡Qué precioso es tu amor! Por eso nos cobijamos a tu sombra... Nos saciamos de la dulzura de tu casa, y bebemos del torrente de tus delicias. En ti está la fuente de la vida...” (Sal 36, 8-10).

Hay personas que cuando tienen una descarga sexual se sienten bien por algunas horas; pero luego vuelve la inquietud, la ansiedad. Otros cuando acumulan algo de dinero se sienten de película por unos días, pero luego vienen las preocupaciones por conservarlo, por ganar más, por no saber en qué invertirlo mejor, por ver que se acaba... Y lo que era un gozo, al final trajo un nuevo dolor, no solucionó el problema de la vida.

Pero hay un gozo que cala tan profundo, que se filtra por todos los espacios de mi ser y hace que todo se vea diferente, que mi futuro no me dé miedo, que no necesite tantas cosas para ser feliz: es la experiencia de Dios; la experiencia que se obtiene cuando uno logra salir de sí y lo contempla, lo adora, lo alaba, lo admira... Es alzar los brazos y pensar por un momento sólo en su hermosura. Es entrar en una dimensión infinita, salir del propio yo en un éxtasis más intenso que si volara por el espacio y alcanzara otros planetas. Porque los demás

planetas siguen siendo materia; pero entrar en el misterio de Dios es realmente explorar un mundo superior, inagotable, que deja mi ser lleno de otra luz, de otra paz, de otra alegría. Es, como decía san Agustín, la experiencia de otro perfume, otra voz, otros colores, otro tipo de abrazo que no se encuentra en ninguna criatura.

Pero para lograr ese verdadero éxtasis, para poder contemplarlo de verdad y con el corazón agradecido, tengo que pedirle a El que me conceda esa gracia, como Moisés cuando le pedía: "¡Señor, por favor, muéstrame tu rostro!" (Ex 33, 18).

Con su gracia, podré decirle palabras de amor, mirarlo serenamente y lleno de gozo:

"Fuerza mía, para ti cantaré, porque tú eres mi defensa, el Dios de mi amor" (Sal 59, 18).

"Mi alma suspira por ti; mi alma tiene sed de ti, Dios mío" (Sal 42, 2-3).

Muchas personas no tienen deseos de vivir porque se resisten a dar espacio a esta experiencia de la alabanza, y prefieren morirse poco a poco, encerrados en su pequeño yo y en sus problemas. No llegan a darse cuenta de que esta experiencia maravillosa se puede tener en cualquier circunstancia: cuando todo va bien, como en medio de los problemas. Cuando uno se deja admirar por Dios, saca los ojos de la rutina, de los problemas que ahogan el corazón, de las broncas y los miedos, y levanta los ojos del alma para mirar a Dios más allá de la basura; entonces uno siente que se libera por un momento, que se mete en su vida un poco de la libertad del cielo. Es cierto que cuando le pedimos algo a Dios ya sentimos un alivio, porque eso que nos preocupa queda en sus manos, y nos da la tranquilidad de saber que en sus manos todo terminará bien; pero con la súplica no terminamos de liberarnos de nuestra angustia. La liberación plena sólo llega después de una adoración generosa y sincera.

Pidamos a Dios el don de la adoración; pero tratemos también de alimentarlo de una forma activa. Usemos palabras de los salmos, usemos los piropos que podríamos decir a una persona bella; repitamos palabras de amor, aunque en un primer momento no sintamos nada. Digámosle repetidamente: "¡Qué bello, eres Dios mío, qué grande!". "Adoro tu hermosura, Señor". "¡Te alabo con toda mi alma, Dios mío". "Bendito seas, alabado seas, gloria a ti"...

Otra práctica para alimentar esta actitud de adoración es tratar de estar atento a las cosas buenas y bellas de los demás y decirlas, comentarlas. Si mi espíritu se va poniendo más positivo y se acostumbra a estar atento a lo bueno y a lo bello de los demás, será mucho más fácil aprender a alabar a Dios y crecer en la alabanza. El que no sabe mirar lo bueno que hay a su alrededor tampoco es capaz de mirar a Dios con ojos positivos, y entonces nunca lo adora con sinceridad.

Esto es más que una obligación; es una necesidad profunda del hombre, que

fue creado para liberarse en esa adoración.

Alguien, en su necio orgullo, puede decir: "¿Quién es El para que tengamos que estar adorándolo?". "¡Yo no adoro a nadie!". Sí. Te estás adorando a ti mismo. Y ese deseo de adoración que hay en lo profundo de tu alma, en lugar de dirigirlo a Dios. lo estás dirigiendo a ti mismo. Por otra parte, es Dios, el que podría decir: "¿Y quién eres tú para que yo siga dándote la vida?".

Agradezcamos a Dios que nos haya creado para que un día explotemos de gozo adorándolo, contemplando su maravillosa luz, cantando con todos los santos, himnos sublimes de alegría. Ese es el final más precioso que puede desear el corazón humano. Ya lo decía muy bien san Agustín:

"Señor, me creaste para ti, y mi corazón estará inquieto hasta que descanse en ti".

Para meditar:

1. ¿Estoy alimentando cada día la dimensión más profunda de mi ser en el encuentro con Dios?
2. ¿Realmente salgo de mi propio yo cuando rezo?
3. ¿Estoy pidiendo a Dios cada día la gracia de encontrarme verdaderamente con El?
4. ¿Qué idolatría me está tapando el rostro del verdadero Dios?
5. Intentar vivir un momento de pura adoración.

4. LA AVENTURA DE LA UNIDAD

Decía santo Tomás de Aquino que mientras más unido es algo, más poderoso es. Un montón de personas que tiran para distintos lados no logran nada y sufren inútilmente; pero si se ponen de acuerdo y tiran para el mismo lado, pueden arrastrar más de lo que imaginan y avanzan. Muchos arroyos separados tienen poca fuerza; pero si se unen formando un río pueden cambiarlo todo a su paso.

Unirse a otro para hacer algo nuevo, para conseguir algo, es una experiencia vital maravillosa; y es tonto privarse de este placer del espíritu creyendo equivocadamente que es mejor estar solo y tranquilo. Podrá ser más placentero durante cierto tiempo, pero luego el aislamiento y el egoísmo producen tedio, desgano, sin sentido y angustia.

En esto hay algo misterioso: el hombre que sabe unirse a otros con amor y experimenta el gozo de compartir, se libera de las tonterías de su alma, vive mejor y comunica vida, descansa mejor, trabaja mejor. El que se aísla tiende a enfermarse por dentro, a perder la energía vital; deja de encontrarle gusto a ciertas cosas, se cansa rápidamente de todo, nada tiene sabor para él; lo que ayer le brindaba placer y descanso hoy lo hastía. Pierde la vida. No padece tanto de enfermedades visibles, sino de enfermedades silenciosas que lo carcomen por dentro, que le quitan todo entusiasmo, todo gozo de vivir, todo deseo de luchar. Por algo dice la Biblia:

“Más valen dos que uno solo, porque obtienen mayor ganancia de su esfuerzo. Y si se caen, uno levanta al otro; pero ¡ay del solo que cae!... Si se acuestan dos juntos, se dan calor; pero el solo ¿cómo se calienta?... Una soga de tres hilos es más difícil de romper que la de uno solo (Qo 4, 9-12).

Además hay otro misterio: el hombre que opta por el amor, consigue que todo lo que le suceda quede en las manos de Dios, y hasta los peores problemas terminan siendo para su bien. Pero el odio rompe la relación con Dios, y el que elige odiar queda abandonado a la fatalidad del destino. Por eso, tampoco puede esperar que Dios sane su cuerpo o su alma:

“El hombre vengativo sufrirá la venganza del Señor, que llevará cuenta exacta de todos sus pecados. Perdona el agravio a tu prójimo y entonces, cuando ores, serán absueltos tus pecados... Si un hombre mantiene su enojo contra otro, ¿cómo pretende que el Señor lo sane?” (Si 28, 1-3). “Un golpe traicionero hiere al mismo que lo da” (Si 27, 25).

Muchas veces hace falta imaginación y creatividad para salvar la unidad y rom-

per las sombras de la división. Hace falta un permanente ejercicio para ponerse en el lugar del otro, captar su modo de expresarse, descubrir sus motivaciones más profundas, comprender sus razones y sus heridas, descubrir el porqué de sus nuevas reacciones, etc. En el camino de la unidad aparecen siempre nuevos desafíos, y si no estamos atentos, la frágil unidad se debilita y se lastima. Por eso san Pablo pedía insistentemente a las nuevas comunidades que cuidaran el tesoro de la unidad:

“Hermanos, les pido insistentemente por Cristo, con la atracción del amor, la comunión del Espíritu y la compasión del corazón, que colmen mi alegría teniendo entre todos un mismo sentir, un mismo amor, un mismo espíritu, unos mismos sentimientos” (Flp 2, 1-2).

Mi cuerpo ha sido creado para encontrarme con los demás, para hacerles bien, para relacionarme amablemente con ellos. Mis ojos están hechos para ver a los hermanos; mi piel, mis oídos, mis piernas, todos los órganos visibles tienen como primera función que yo me encuentre con otro ser humano, en el cual habita la gloria de Dios. Por eso, el hombre que consigue comunicarse bien con otro, y logra hacerle un bien, no necesita un premio, porque la sola experiencia del amor verdadero es ya un inmenso regalo de la vida. El que hace algo bueno pensando en ser retribuido, se priva entonces de la mejor retribución: el solo hecho de amar, de derramarse como un manantial, que no se pregunta cuánto va a recibir a cambio del agua que regala:

“El regalo del insensato no sirve, porque él espera que le devuelvan mucho más. Da poco y echa mucho en cara... Y dice: nadie sabe agradecer mis beneficios” (Si 20, 14-16).

Muchas veces, ni siquiera se trata de dar algo, sino simplemente de compartir la vida: “alegrarse con el que está alegre y llorar con el que llora” (Rm 12, 15), “ayudarnos mutuamente a llevar nuestras cargas” (Ga 6, 2).

El amor es también una ley de la vida, tan necesario como el aire, la luz y la comida. Y esta ley consiste en que mientras más liberado está un corazón humano, más se transforma en servidor de los demás (Ga 5, 13-14).

Para meditar:

1. ¿Qué esfuerzos podría aprovechar mejor uniéndome a otros?
2. ¿Estoy experimentando el placer de unirme a otro para luchar juntos por algo?
3. ¿Cómo puedo mejorar mi comunicación con las personas concretas que tengo cerca?
4. ¿Cómo puedo superar positivamente los desafíos que me está planteando en este momento mi vida en comunidad?

5. MOMENTOS PARA SER AMADO

Quien ha decidido no creer en Dios, o ha optado por vivir sin El, se priva de la mayor seguridad que puede sostener su vida: la de tener siempre y en cualquier circunstancia alguien que lo ame.

Quizá todos escuchamos hablar del amor de Dios, pero vale la pena recordar algunas palabras de amor que Dios dirige a cada uno de nosotros en la Biblia:

“Eres precioso para mis ojos, y yo te amo” (Is 43, 4).

“Aunque tu propia madre se olvidara de ti, yo nunca te olvidaré” (Is 49, 15).

“Te amé con un amor eterno” (Jr 31, 3).

“Mira. Te llevo grabado en la palma de mis manos” (Is 49, 16).

“Tu Dios grita de alegría por tí” (So 3, 17).

Quienes descubrieron ese amor pueden decir: “¡Señor, tu amor vale más que la vida!” (Sal 63, 4); “¡Señor, eres rico en amor!” (Sal 86, 5). Y quienes experimentaron ese amor se sienten seguros para siempre: “¿Quién nos separará del amor de Cristo?... En todo salimos vencedores gracias a El que nos amó” (Rm 8, 35.37). Y esta inexplicable experiencia puede llevarnos al punto de decir con inmensa ternura: “Ya no soy yo el que vive; es Cristo el que vive en mí... El me amó y se entregó por mí” (Ga 2, 20).

Antes hablábamos de la adoración. Pero no basta adorarlo para saciar la sed del alma. El ser humano tiene también una necesidad receptiva, la necesidad de ser amado, de ser sostenido por la ternura de alguien que sea fuerte, firme, seguro. Aunque algunos lo oculten detrás de una apariencia de virilidad o de independencia, todos tienen en lo más profundo del alma esta terrible fragilidad que los inquieta, esta necesidad de ser amados íntimamente, tiernamente y firmemente. Y eso sólo se consigue dejándose amar por Dios. Lo conseguirás haciendo morir la vanidad que tú mismo has alimentado, renunciando finalmente a la autosuficiencia falsa que has construido para protegerte, pero que no es más que un tonto escudo de papel. En algún momento te sentirás desnudo y desprotegido frente a un mundo implacable.

Quizás estás diciendo que esto es cierto, me estás dando la razón; y sin embargo, eso no te hace feliz. Porque el camino más largo que existe en esta vida es el que va de la mente al corazón; el camino que va de las ideas y convicciones intelectuales a la raíz del alma, al afecto más íntimo, a la experiencia personal.

Por eso, quiero señalarte un camino concreto y necesario. Te propongo que

dediques algunos momentos sólo para ser amado. Los santos más felices que pasaron por este mundo lograron vivir permanentemente en esa presencia amante de Dios, envueltos por la fuerza del amor divino, plenamente firmes y sostenidos por ese amor. Pero quienes todavía estamos sumergidos en tristezas, angustias, miedos, orgullos, inseguridades, sólo podemos proponernos algo menos ambicioso, pero que nos llevará finalmente al gozo del alma: podemos proponernos momentos para ser amados.

Parece muy simple y fácil, y sin embargo, muy pocos creyentes lo hacen. Se privan del gozo del espíritu porque, inconscientemente, escapan de esta experiencia. Tienen miedo de un amor demasiado grande, tienen miedo de salir de esta tierra, tienen miedo de quedar indefensos ante algo que los supera. Ignoran que Dios es quien crea su libertad y su vida, de manera que mientras El más nos invade somos más libres y estamos más vivos.

Te propongo entonces, si de verdad te interesa vivir mejor, que dediques todos los días un tiempo a dejarte amar, a ser amado.

¿Cómo es eso?

Como ese niño sano, que puede quedarse una hora en los brazos de su madre, sólo mirándola, acariciando su cara, rozando sus dedos; sólo le interesa ser amado por ella, en la seguridad de sus brazos.

De la misma manera, yo puedo apartarme un rato a un lugarcito tranquilo, para estar solo con El. Allí, donde nadie se entromete, aflojo mi cuerpo, respiro profundamente, acaricio mi cara, mis brazos, mis pies, y luego imagino que se acerca misteriosamente el Señor, me envuelve lentamente en su luz divina, me rodea y penetra con su amor cada fibra de mi ser, y me dice: "Tú eres precioso para mis ojos, y yo te amo... No tengas miedo, soy tu salvador... Grito de gozo por ti... Deja que te renueve con mi amor...".

Y me quedo allí, sereno, sin pensar en nada; dejo que me ame, me dejo amar, aflojando mis resistencias, dejando que El venza lentamente mi orgullo y mi miedo. Y si me duermo en sus brazos, mejor. Durante el sueño su amor restaurará todo lo que está roto o herido por mis faltas de amor. Y, en ese abrazo, El me devolverá todo lo que me negaron, todo lo que me robaron... Porque su amor vale más que la vida.

Intentar repetir esta experiencia todos los días es el mejor camino para vivir mejor. Y si mi corazón se resiste, puedo al menos pedirle a El todos los días: "Señor, dame la gracia de dejarme amar". Pidiendo esta gracia, e intentándolo todos los días, llegará finalmente el momento sublime que renovará mi vida, un momento que los grandes místicos llamaban "matrimonio espiritual" o "beso espiritual". A ese encuentro estás llamado, y mientras no lo vives, todo tu ser estará inquieto, y nada sanará la ansiedad secreta de tu alma.

Para meditar:

1. ¿Soy capaz de tener una actitud receptiva y confiada frente a Dios?
2. ¿He experimentado que mi fragilidad y mis miedos se convierten en fortaleza cuando me dejo amar por Dios en la oración?
3. ¿Qué imagen falsa de Dios se me ha metido dentro, que me lleva a escapar del amor de Dios o que me impide gozar en su presencia amorosa?

6. CONTACTO VITAL

Un ser vivo es un ser que toma contacto, que mantiene su vida en el contacto con otros seres. Mientras tanto un ser que pretende aislarse de todo otro ser, termina muriendo. Pero también puede suceder que un ser humano esté tan sumergido en su propio yo, en su mundo interior, que pierda la conciencia de la realidad exterior e incluso de su propio cuerpo; y es lo que se llamaría un muerto en vida.

Por eso, para vivir mejor, o para volver a vivir, lo primero que necesitas es volver a "tomar contacto".

En primer lugar, tomar contacto con el propio cuerpo: aprender nuevamente a tocarlo, a reconocerlo, a aceptarlo, a sentirlo. No dedicar tanto tiempo a cubrirlo de cremas, cosméticos, pinturas, y dedicar más tiempo a tocarlo con amor: tomar contacto con mis pies, calmar sus tensiones, masajear sin prisa los brazos, las manos, las piernas. Dedicar un tiempo a caminar tomando conciencia de las pisadas, del contacto de la planta del pie con la tierra, del movimiento de las piernas, del roce del viento. Bailar y estar atento a cada movimiento y sensación.

Gozar del aire, tomar conciencia de mi respiración. Intentar sentarme bien derecho, respirar profundo, sentir cada bocanada de aire que me llena de vida, retenerlo un instante y liberarlo lentamente, sin angustias.

Este contacto amable con el cuerpo es el primer paso para tomar contacto con la realidad, y evitar que se infle todo lo malo como una nube negra dentro de mí, que se agrande exageradamente mi mundo interior. La única verdad es la realidad; y la realidad, más que inventarla yo en mi mente, tengo que descubrirla, verla, sentirla a través de mi cuerpo. El cuerpo es lo que me permite "estar aquí", vivir este presente, ocupar este espacio, tomar contacto con este lugar y estas cosas; la mente, en cambio, me lleva a divagar por otras partes y muchas veces me impide tomar contacto con la realidad que Dios me regala. Y mientras uno está más presente en lo que hace, en lo que toca, en lo que ve, más sano está, más vivo está, más posibilidades tiene de sentirse satisfecho, y más eficiente puede ser en lo que hace.

De hecho, las enfermedades psicológicas en el fondo son una falta de contacto con lo real, con lo que existe y vive: el depresivo, por ejemplo, vive pensando mil cosas a toda velocidad; es incapaz de detenerse sereno a contemplar algo, sin estar pensando inmediatamente en otra cosa, con la mente pasando aceleradamente de una idea a otra. El obsesivo, en cambio, vive pendiente de una sola

cosa que lo absorbe, que le parece absoluta, sin advertir que la realidad exterior es mucho más rica y completa, que existen también otras cosas muy importantes y valiosas; pero la mente se ha fijado sólo en una cosa y no permite que los ojos le muestren otras realidades.

Una persona sana, en cambio, sabe mirar y sentir la realidad: se detiene a tomar contacto con una cosa sin estar pensando en otra; y luego se detiene a tomar contacto con otra cosa sin quedarse anclado en la anterior. Acepta la realidad tal como es, la vive, toma contacto con ella, y no se encanta con un mundo aparte, irreal o futuro.

Y este contacto se realiza en primer lugar a través de los sentidos: la vista, el olfato, el tacto, el gusto, el oído.

Se trata de permitir a los sentidos que nos pongan en contacto con cada cosa y que la mente esté sólo en eso, evitando vagar en razonamientos o planes.

Por ejemplo: si me pongo a bañar el perro, me detendré a mirar su pelo, sentir el contacto de mis manos con su cuerpo, ver el color que produce el agua al contacto con su pelo, percibir el espesor de sus orejas, el perfume del jabón, etc. Todo esto produce un momento de "contacto" con otro ser, y eso me distrae, me afloja, me tonifica. En cambio, si mientras lo baño estoy pensando en lo que tengo que hacer después, en lugar de disfrutar me tensiono, mi mente se evade y se cansa, y así pierdo unos minutos valiosos de mi vida. Por algo el Evangelio recomienda: "No se preocupen por el mañana. El mañana traerá sus propias preocupaciones" (Mt 6, 34).

Pretendiendo preparar otro momento mejor, nos perdemos este momento. Y así, siguiendo con la misma acelerada ansiedad, nos perderemos todos los momentos.

Pero curiosamente, también es muy sano detenerse ante las cosas que nos resultan molestas. ¿Por qué? Porque muchas veces lo que nos molesta de algo no proviene de cuanto captamos con los sentidos, sino de perturbaciones y prejuicios de la mente. Por ejemplo: si te molesta un ruido de la calle que no te deja dormir, y entonces intentas no escucharlo, cada vez te molesta más y te resulta imposible dormir. Pero si en cambio tratas de detenerte a escuchar ese ruido, prestándole toda tu atención, percibiendo sus variaciones, llega un momento en que la mente se pone en blanco y viene el sueño. Más que el ruido, lo que impide dormir es todo lo que uno piensa en contra de ese ruido y las conclusiones que uno saca cuando se siente molesto: que yo no debería vivir aquí, que los demás no son capaces de valorar el silencio, que la vida me está pagando mal, etc.

Lo mismo sucede con las personas. Puede suceder que por algún prejuicio inconsciente un rostro me resulte molesto, y me sienta mal cada vez que lo vea. Pero esa molestia se termina si alguna vez me detengo a hablar con esa persona y me pongo a mirar detenidamente su rostro: el color de la piel, la

forma de los labios, la pera, el color de los ojos, los granos, etc.

El contacto atento me muestra que en realidad mis sentidos no se resisten a ese rostro, sino que son las asociaciones de mi mente las que me producen la bronca o el rechazo.

Lo mismo puedo hacer con un perfume o con un tipo de música. ¡Quién te dijo que el tango es mala música, o que los perfumes dulces son de baja calidad! Sólo son realidades diferentes que para mi mente limitada clasifica como "malas". Pero si yo detengo mis sentidos, si me pongo a escuchar los sonidos de una canción sin pensar en otras cosas, seguramente no me molestará tanto. A veces un lugar, una ciudad, nos resulta desagradable, porque tenemos en nuestra mente otras ciudades; pero resulta que esta ciudad nos desagrada justamente porque la contemplo sólo desde mis esquemas mentales y no somos capaces de detenernos a percibirla con los sentidos, a entrar en contacto con sus detalles impidiendo que la mente nos condicione con conceptos previos. Metiéndonos adentro a verla, a tocarla, a sentirla, cualquier ciudad se hace agradable e interesante.

Así, aprendiendo a estar atentos a lo que nos presenta la vida a través de los sentidos, podremos aumentar el gozo y la sensación de estar vivos, y así también se favorecerá la salud del cuerpo: muchas personas son obesas porque buscan satisfacer sus necesidades y carencias interiores con el placer de la comida. Pero al estar insatisfechos y ansiosos, comen apresuradamente sin disfrutar nada. Cuando han terminado el plato, se arrepienten de haberlo comido, porque en realidad no lo han disfrutado y han agregado grasas al organismo; entonces, esperan la ocasión de volver a comer algo, con el propósito de disfrutarlo más, pero vuelve a suceder lo mismo. Si se detuvieran, si se relajaran un poco antes de comer, si cerraran los ojos y respiraran hondo antes de ponerse a comer, y comieran lentamente cada bocado, masticando muchas veces y sintiendo el sabor, entonces disfrutarían mucho más de ese momento y no necesitarían comer tanto. Y lo mismo diríamos de la bebida. Así se cumple lo que dice la Biblia:

"No hay mayor felicidad para el hombre que comer y beber y disfrutar en medio de sus cansancios. Yo veo que eso también viene de la mano de Dios; porque el que come y bebe lo recibe de Dios" (Qo 2, 24-25). "El vino es como la vida para el hombre, si lo bebe con medida. ¿Qué es la vida si falta el vino, que fue creado para el contento de los hombres? Regocijo del corazón y alegría del alma" (Si 31, 27-28).

También hay personas que tienen la obsesión mental de experimentarlo todo, probarlo todo, conocerlo todo. Y esta obsesión hace que pasen rápidamente de una cosa a la otra sin tomar contacto plenamente con ninguna. Entonces, esas experiencias de la vida no le aprovechan, no lo maduran, nunca lo dejan satisfecho del todo; y se va alimentando una ansiedad que lo hace infeliz y

termina debilitándolo. En cambio, si hiciera una opción sólo por algunas cosas, y tratara de vivirlas intensamente, y se detuviera a vivir plenamente y sin prisa cada una, entonces se sentiría profundamente satisfecho por lo que la vida le regala. Por eso dice la Biblia:

“Que tu alegría no consista en darte todos los gustos” (Si 18, 32). “Un hombre no puede tenerlo todo” (Si 17, 30).

Al mismo tiempo, hace falta cierta astucia para no dejarnos atrapar por los demonios interiores. Nunca es conveniente detenerse en las sensaciones interiores negativas, en ninguna sensación que alimente tristezas, miedos angustias, melancolías, rencores, insatisfacciones; y conviene, en cambio, detenerse a gozar simplemente de las sensaciones interiores, los recuerdos y sentimientos que provoquen reacciones positivas de generosidad, creatividad, alegría, optimismo.

Todo lo que hemos dicho puede resumirse con unos maravillosos versículos de la Biblia:

“Hijo, trátate bien con lo que tengas... No te prives de pasarte un buen día, y no dejes de darte un gusto legítimo” (Si 14, 11.14).

Se ve que Dios ama la felicidad de los sentidos del hombre, porque en realidad El “creó todas las cosas para que las disfrutemos” (1Tm 6, 17). Pero si el hombre escapa de la realidad que Dios creó se transforma en un falso creador, que pretende hacerse otro mundo a la medida de sus fantasmas mentales. Y al ser humano nunca le sale bien cuando quiere ocupar el lugar de Dios (como Adán y Eva, Hitler).

Pero si te interesa tratar de vivir esto, te recomiendo que no lo dejes para después; el secreto está en que dejes este libro por un momento y lo practiques ahora mismo.

Para meditar:

1. ¿Cómo estoy viviendo mi propio cuerpo, cómo lo estoy sintiendo, cómo lo estoy amando?
2. ¿Estoy tomando contacto con las cosas, con la realidad, o he permitido que mi mente se acelere y me saque de la realidad?
3. ¿He sabido enfrentar las cosas que me molestan para descubrir cuáles son mis prejuicios y para quitarles fuerza?
4. ¿Estoy ampliando mi mundo de gustos e intereses o cada vez lo reduzco más?
5. ¿Me siento amado por Dios cada vez que estoy disfrutando algo, o me siento culpable o indigno?

7. FIDELIDAD

A veces, cuando muchos sueños fracasan, cuando se van sumando las dificultades, cuando cada día aparece un nuevo problema, entonces el desaliento y la bronca amenazan con apoderarse de nosotros. Pero si en medio del peor de los problemas permanecemos fieles a nuestros propios ideales, podemos experimentar la nobleza de la fidelidad, que ya es un motivo suficiente para vivir.

Quizás tengamos que reconocer que con el paso del tiempo hemos ido enterrando muchos de nuestros viejos sueños, muchas de nuestras profundas convicciones y algunos bellos ideales. Quizá no hemos sido coherentes, y nos sentimos infieles con nosotros mismos. Por ejemplo, una mujer de treinta años recuerda que en su adolescencia tenía el ideal de vivir en comunidad con un grupo de amigos, el sueño de vivir en un grupo pequeño el amor que no se vive en la sociedad; pero con el paso de los años las broncas fueron arruinando su sistema nervioso, se fue llenando de insatisfacciones, y llegó a ser una mujer insoportable, incapaz de tenerle paciencia a alguien, incapaz de ponerse en el lugar del otro, con reacciones de odio cada vez que alguien la sacaba de sus esquemas, incapaz de renunciar a su comodidad para servir a otro. Entonces se dió cuenta de que, de su viejo ideal, tan bello, sólo quedan palabras vacías. Lo único que hace es criticar a la sociedad, a la Iglesia, al mundo, pero ella, en concreto, no sabe amar ni siquiera a sus propios hijos y todos están incómodos a su lado. Su sueño de paz, de amor, de convivencia, se convirtió en una caparazón de ideas que no le deja ver su incapacidad de amar. Sin embargo, ella no ignora esa realidad, y se siente frustrada porque sabe que es infiel a sus propias convicciones; pero no es capaz de enfrentarse a su propia realidad para empezar de nuevo y volver a vivir en serio; no acepta que dando pequeños pasos puede empezar a vivir algo de aquel ideal soñado.

Nunca es tarde para resucitar lo que ha muerto, nunca es tarde para desempolvar aquellas cosas nobles que nos llenaban el alma. Podemos volver a empezar, mirar la vida de frente y decir que queremos ser fieles a algo, aunque sea a costa de nuestras comodidades y de nuestras mezquindades. Así, aunque tengamos que cansarnos, sufrir y llorar por ser fieles a algo, sentiremos la íntima satisfacción de entregarnos por algo que vale la pena.

Al fin de cuentas, se siente mejor el hombre que es pobre por haber sido honesto, que quienes amontonaron bienes con deshonestidades. Se siente mejor quien no recibió de su esposa todo el placer que hubiera deseado, ya sin embargo, optó por serle fiel, que aquellos que no quisieron privarse de ninguna mujer que se les ofreciera, pero sienten que no fueron fieles al amor, y que no

supieron pertenecer a nadie de verdad. Es más feliz quien sigue confiando en Dios, quien sigue dialogando con El, quien sigue intentando dejarse amar por El, que aquellos que optan por cortar el diálogo con El y abandonan el camino que lleva siempre a la luz.

Si la paciencia es una virtud bella y noble, una expresión maravillosa y concreta del verdadero amor, la fidelidad es "la paciencia concentrada", decía Carlyle.

Todos admiramos a los grandes hombres y mujeres que dieron la vida por sus convicciones e ideales, aun a costa de perder muchos bienes y satisfacciones de la vida; pero nadie niega la belleza del heroísmo y del martirio, aunque no son una satisfacción de la piel o de los sentidos. Pues bien, cualquiera que es fiel a algo en medio de los tormentos, vive a su manera la nobleza del heroísmo o del martirio. La vida puede entregarse de golpe en un gesto heroico, pero también puede donarse gota a gota, aunque todos hagan lo contrario; y el heroísmo puede ser la callada fidelidad a los propios valores en medio de tentaciones, desprecios, persecuciones y contrariedades:

"Felices los perseguidos por practicar la justicia, porque de ellos es el Reino de los Cielos" (Mt 5, 10).

La perseverancia en algo bueno es un martirio y un heroísmo cotidiano. No necesariamente es un mérito que le pueda presentar a Dios para "comprar" sus favores, pero siempre es algo bello, noble, algo que podemos regalarle a este mundo, algo que nos hace sentir que es importante que estemos vivos, porque nuestra existencia es parte de la belleza de este universo, es una obra de arte que Dios quiso construir junto con nosotros.

Quizá nos parece que nuestra fidelidad es muy costosa, muy dura, pero no produce nada grande. Nunca podemos saber si algo es grande o pequeño, y a veces lo que parece muy grande no es más que una explosión fugaz, que después no deja nada bueno. Lo que hacía san Francisco de Asís para él era pequeño, oculto, pero sigue influyendo y haciendo bien hasta nuestros días. Lo que hacía la Madre Teresa de Calcuta cuando nadie la conocía, levantando moribundos por la calle, era algo que pasaba desapercibido, pero paulatinamente produjo frutos que hoy todo el mundo valora. Y podríamos dar muchos ejemplos más. Quizá nunca conoceremos las grandes cosas que producirá nuestra humilde fidelidad de ahora, quizá nunca veremos todos los efectos maravillosos de nuestra generosa paciencia de hoy; pero lo grande, lo verdaderamente grande, se va construyendo misteriosamente con pequeñas entregas: "El Reino de los Cielos es como un granito de mostaza que tomó un hombre y lo sembró en su campo. Es la semillita más pequeña, pero cuando crece es una planta inmensa, y los pájaros del cielo vienen y hacen nido en sus ramas" (Mt 13, 31-32).

Si todos perseveráramos en lo pequeño, si fuéramos fieles en lo simple, el mundo sería un lugar maravilloso para todos. Por eso decía Rousseau que: "La perseverancia es lo primero que se debería enseñar a los niños".

Es cierto que lo primero es la gracia de Dios, la iniciativa de su amor; aunque también es cierto que Dios nos toma tan en serio cuando nos da su gracia, que nos hace participar a nosotros de nuestro propio crecimiento. Por eso decía san Pablo:

“No lo tengo conseguido ni soy perfecto, y continuo mi carrera para alcanzarlo, porque Jesús me alcanzó a mí... Me lanzo a lo que está por delante corriendo hacia la meta para alcanzar el premio” (Flp 3, 12-14).

“Progresen más... Hermanos, los exhortamos a que continúen practicando el bien más y más” (1Ts 4, 1.10).

“Dios dará a cada uno según sus obras; a los que por la perseverancia en el bien busquen gloria” (Rm 2, 6-7).

Y esta paciencia fiel es particularmente importante cuando hablamos del amor, porque el amor a alguien muestra su verdadera grandeza cuando es paciente y fiel. Ya decía san Ambrosio que “la paciencia perseverante es la perfección del amor”. El amor fiel es el que en la adversidad sabe convertir las espadas en arados, el que en cada desencuentro halla un nuevo estímulo para construir una nueva manera de amar y así ser fiel a sí mismo.

Y los hombres realmente grandes necesitan sólo pequeñas luces en el camino para mantenerse fieles, mientras los hombres pequeños dejan de ser fieles apenas aparecen las pequeñas contrariedades:

“Algunos murmuran cuando el cielo está claro y límpido, pero aparece en él una pequeña manchita. Otros, en cambio, están llenos de amor agradecido” sólo por una franjita de luz, por un sólo rayo de misericordia que viene a dorar las oscuridades de sus noches” (Trench).

Cuando alguien trata de ser fiel a sus ideales, poniendo serenidad y coraje ante las circunstancias difíciles, transmite a los demás algo misteriosamente bello, contagia un penetrante amor a la vida, inspira nobles sueños a quienes lo ven.

Roguemos para que una dificultad no nos lleve a ser infieles al amor, a la justicia, a la unidad, a la verdad, a los ideales más sublimes que nos quemaban el alma y nos hacían mirar la vida con los ojos iluminados.

Para meditar:

1. ¿Cuáles de mis viejos ideales están todavía en pie? ¿A qué cosas importantes todavía trato de ser fiel?
2. ¿Qué cosas de la vida pueden hacer que deje de ser fiel a mis ideales?
3. ¿Recuerdo haber tenido la satisfacción de renunciar a algo sólo por el deseo de ser fiel a mis convicciones?
4. ¿Cuáles son las pequeñas cosas que hago o podría hacer cada día para ser fiel a los valores que más aprecio?

5. ¿Cuáles son los grandes modelos que pueden inspirarme a seguir siendo fiel? ¿Qué admiro en ellos?

8. APRENDER

Muchas personas sueñan con producir algo, esperan que cuanto hacen produzca fruto. Y es verdad que uno de los mayores placeres que brinda la vida es cuando uno logra terminar algo, saca los pies del acelerador, y se sienta sereno a contemplar lo que ha conseguido. Pero no siempre la vida nos hace este regalo. Muchas veces las cosas no nos salen tan bien, o no nos salen. Sin embargo, esto no significa que todo esfuerzo sea en vano; porque hay también otro placer, quizá mayor que el de contemplar los frutos: el placer de hacer algo porque sí, solamente porque me gusta hacerlo y nada más.

Lamentablemente, nuestro mundo actual fomenta sólo el utilitarismo, y nos invita sólo a hacer cosas útiles, que produzcan algo. Por eso es bueno intentar hacer algunas cosas sólo por el gusto que nos brindan: tomar un libro y leerlo sólo por el placer de leerlo; escribir un poema, pero no para mostrarlo a otros y recibir elogios, sino por el solo placer de expresar lo que tengo dentro. ¿Acaso no es esto un anticipo del cielo? Porque quienes creemos en la vida eterna sabemos que allá no tendremos que preocuparnos por producir nada, y solamente gozaremos juntos. Lo mismo que en una fiesta, en un baile, en un asado. Qué hermoso es que nos pregunten para qué hacemos algo, y contestemos simplemente: "porque sí, porque me gusta". Quizá nadie nos admire por esa respuesta, pero ella será una alianza con la vida, un sí a la existencia sana que Dios quiere que vivamos.

Estamos tan habituados a tener que producir algo, que nos resulta difícil gozar de algo sin que busquemos algún beneficio: escucho una poesía que me gusta, y tengo que copiarla, aunque después nunca vuelva a leerla; veo un precioso paisaje, y tengo que tomar una foto, aunque luego muy pocas veces la contemple; escucho una canción que me gusta, y tengo que grabarla o conseguir el disco. Raras veces me detendré sereno y relajado a disfrutar algo, a vivirlo plenamente, aceptando que luego no quede nada que pueda aferrar con mis manos, aceptando que se termina y sólo me quede dentro el gozo de haberlo vivido, porque sí, porque fue lindo.

Pero también está el gozo de aprender. No tanto de aprender "para", aprender para conseguir trabajo, aprender para ganar un ascenso, aprender para que me aumenten el sueldo, aprender para ser más famoso, aprender para enseñar a otros... No. Aunque todo esto sea bueno, hay un placer mayor y más sano: el de aprender sólo por amor a lo que se aprende, y sobre todo el de aprender por amor a la verdad, por la verdad misma que merece ser aprendida, por la belleza de lo que se aprende, por el solo gusto de conocer y tomar contacto con algo

nuevo.

Quien siente que ya no tiene nada que aprender, o llena la mente sólo con sus problemas y planes, se expone cada día más a una vida sin gusto, porque su mente se achica, pierde riqueza, pierde amplitud, no ve más que lo que tiene dentro, y así se va muriendo poco a poco, como un cuerpo que no se alimenta.

La mente también tiene vida, y requiere ejercitación, alimentarse con nuevos conocimientos, descubrir cosas nuevas. La mente humana está abierta al infinito, y se atrofia si pretendemos clausurarla o reducirla a pocas ideas.

Por eso, es muy sano ponerse a leer cosas que no tengan nada que ver con nuestra vida, o mirar programas educativos aunque no nos enseñen nada que pueda ser inmediatamente útil. Sólo gozamos por el hecho de descubrir algo nuevo, algo que es real aunque no tenga que ver conmigo, algo que es parte de la riqueza que Dios creó y que yo no puedo dejar de admirar y agradecer: la vida de las hormigas, las costumbres de los pájaros, los glaciares, la cultura de los indios del amazonas, los cultivos en el Himalaya, la posible vida en otras galaxias, las religiones africanas, el significado de los simbolismos del Apocalipsis, la filosofía de Paul Ricoeur, el significado de algunas palabras italianas, el funcionamiento del cerebro de los sapos, etc.

De hecho, la Biblia no consideraba sabios sólo a quienes sabían pensar cosas difíciles, o hablar bien, sino a todo el que buscaba conocer algo, saber algo, descubrir algo. Se llama sabio al rey Salomón también porque “habló sobre las plantas, desde el cedro del Líbano hasta el hisopo que brota en el muro; habló de los cuadrúpedos, de las aves, de los reptiles y de los peces” (1R 5, 13).

Una tarde fui al planetario de Buenos Aires a escuchar una conferencia, pero me equivoqué, y tuve que escuchar otro debate sobre el posible choque de dos galaxias dentro de miles de años. En ese momento no me sirvió para nada, pero me hizo pensar en algo que está mucho más allá del límite estrecho de mi mente, y me gustó. ¿Por qué no? Todo lo real y verdadero merece ser descubierto y contemplado, aunque esté lejos de mí. Y para eso está la mente, que goza cada vez que descubre una nueva verdad. Pero indirectamente, la capacidad de gozar desinteresadamente de un nuevo descubrimiento, me capacita para algo maravilloso: me hace capaz de alegrarme cada vez que conozco un nuevo ser humano, aunque esa persona no me sirva para algo, aunque no me brinde utilidad alguna.

Decía el filósofo M. Heidegger que siempre conocemos estableciendo relaciones. Por ejemplo, yo puedo saber qué es un martillo si lo veo tomado por una mano, golpeando un clavo contra la pared. Pero si yo nunca vi un martillo y lo veo aislado de la mano, el clavo y la pared, no sé qué es ese objeto, o lo confundo con un tótem o un objeto sagrado. Por eso, mientras más aspectos sepa una persona, mejor puede entender las nuevas cosas que descubre en la vida; su mente tiene una amplitud que le permite entender muchas riquezas que

otros no entienden. Pero no me refiero a los intelectuales y a los estudiosos, que no siempre tienen un buen contacto con la realidad, sino a cualquier persona que tiene su mente abierta, siempre atenta para conocer cualquier realidad, aunque no tenga que ver con su especialidad o sus gustos, y aunque no le sirva para nada.

Por el mismo motivo, puedo sentarme una noche a leer una novela, por el solo gusto de leerla y tomar contacto con la imaginación del que la escribió, sólo porque eso me gusta y enriquece mi mente.

A la larga, esta capacidad de aprender cosas, de leer sólo por placer, de estudiar sólo por el gusto de aprender algo, nunca es inútil, porque impide que mis ideas, mis pensamientos y mi imaginación se empobrezcan cada vez más y me convierta en un terco incapaz de ponerme en el lugar de otro o de pensar en algo que no me resulte práctico. Pero además, esto me hace más capaz de disfrutar de cualquier cosa que la vida me ofrezca. Así me lo confirmó un paralítico, que considera su parálisis como una bendición, porque lo llevó a frenar una actividad alocada que no le permitía hacer nada que no fuera útil y lo estaba llevando a la neurosis. Desde que es paralítico aprendió a descubrir muchas cosas que antes no veía, porque sólo buscaba lo práctico y lo que le brindara algún beneficio.

Para meditar:

1. ¿Soy capaz de valorar las cosas buenas y bellas de la naturaleza, de la vida, de la realidad, aunque a mí no me sirvan para nada?
2. ¿Soy capaz de admirarme contemplando algo, aunque no tenga una utilidad práctica?
3. ¿Estoy atento a las cosas que puedo aprender cada día para ampliar mi mente y ver más allá de mi pequeño mundo?

9. ORIENTAR EL PENSAMIENTO

Es cierto que tenemos que liberarnos de la aceleración de la mente y que es muy bueno tratar de tomar más contacto con la realidad a través de los sentidos. Pero también es cierto que podemos utilizar mejor nuestra capacidad de pensar, porque nuestra mente es una obra maravillosa de Dios, y no tenemos derecho a tenerla atrofiada. Si sabemos usar bien nuestra mente, podemos liberarnos de muchos sufrimientos y se nos pueden abrir caminos de felicidad, pero para eso tenemos que aprender a orientar nuestro pensamiento.

Hay ideas en mi mente que se me metieron poco a poco y me producen sufrimiento, angustia, insatisfacción. Por eso es bueno tratar de descubrir cuáles son los pensamientos negativos que me quitan la alegría, el entusiasmo, el optimismo.

A veces sucede que estamos serenos, felices, sin grandes problemas, y haciendo algo que nos gusta; pero de golpe se nos mete adentro una extraña amargura, una tristeza, un dolor. En ese preciso momento tenemos que preguntarnos cuál es el pensamiento negativo que nos empezó a perturbar, para poder enfrentarlo y quitarle fuerza. Por ejemplo, una maestra está dando clases, y lo está realizando con gusto, pero de golpe, en una hora de clase, siente una rara angustia y pierde el gusto por la tarea que está haciendo, como si no tuviera sentido. El pensamiento que se le cruzó de golpe, provocando esa sensación desagradable, es el siguiente: "Esto que estoy haciendo es muy pequeño, estoy gastando mi vida por una obra sin importancia". Ese pensamiento es lo que le hizo bajar los brazos, el veneno que la debilitó y le quitó la alegría del servicio. Pero podemos preguntarnos por qué apareció en su mente ese extraño pensamiento. Porque de pequeña su padre le decía siempre que ella no estaba hecha para cosas pequeñas, sino para algo grande; que no valía la pena luchar por cosas insignificantes, que ella estaba llamada a algo grandioso. Aquellas palabras de su padre se le fueron metiendo adentro y se convirtieron en un pensamiento oculto en su mente, que cada tanto aparece y le quita el gusto por las tareas simples de todos los días.

Otro ejemplo. Una persona fue elaborando desde su juventud la necesidad de ser famoso, y tiene dentro un pensamiento que le dice: "Si esto no aumenta tu fama no sirve para nada". Entonces, cuando está haciendo un trabajo oculto, o cuando está prestando un servicio que nadie ve, inmediatamente aparece aquel pensamiento que le quita las ganas, y no persevera en su buena obra.

Todos llevamos dentro algunos pensamientos venenosos que nos están pro-

gramando la vida, que nos están controlando y nos quitan la libertad, nos impiden vivir plenamente cada momento. Lo que tenemos que hacer es detectar, desenmascarar esas falsas ideas, reconocerlas claramente, porque así pierden fuerza. El poder de esas ideas es grande cuando trabajan de una manera poco consciente, pero cuando las descubrimos nos damos cuenta de que no vale la pena dejarse dominar por ellas, y pierden poder; no nos limitan tanto.

Pero además, una vez que detectemos una de estas ideas venenosas, nos conviene detenernos a pensar cuál sería el pensamiento correcto, opuesto a esa idea dañina. El pensamiento correcto es el que nos ayudará a mantenernos alegres, activos, optimistas, generosos, contrarrestando la fuerza negativa de la idea falsa.

Veamos ahora algunos ejemplos de esos pensamientos venenosos, para analizar si alguno de ellos no está influyendo en nuestra mentalidad:

- * Tengo que agradar a todo el mundo, tengo que caer bien en todas partes, todos me tienen que querer.

- * Tengo que ser perfecto en todo, no puedo permitirme tener algún defecto. La historia tendrá que recordarme como un ser sin errores.

- * Tengo que saberlo todo y dar siempre la opinión más deslumbrante. Nadie tendrá que decir que yo ignoraba algo.

- * Todo tiene que suceder como yo lo planeo, porque si no se me escapará de las manos.

- * Tengo que liberarme de todas las tensiones de la vida; tengo que acomodar todo de tal manera que pueda descansar sintiéndome libre del dolor y el peligro.

- * Todos los seres humanos son perversos y egoístas. Es mejor no comprometerse con nadie.

- * Si no sufro con los demás, soy un egoísta. Yo tengo que ser capaz de resolver todos los problemas de los demás.

- * Si alguien hace algo bien o tiene éxito, eso es un peligro para mí, eso le hace sombra a mis logros.

- * Mis heridas me han marcado tanto que no me queda más que sufrir y actuar como lo estoy haciendo.

- * Es mucho mejor escapar de los problemas que tener que enfrentarlos.

- * Todos los seres importantes tienen que fijarse en mí.

- * Si uno no tiene mucho dinero es un gusano.

- * Tengo que saber todo lo que hacen los demás, todo lo que les pasa, porque si no voy a pasar por tonto.

- * Sólo la música que a mí me gusta es buena.

- * Sólo lo nuevo es importante y valioso. Lo demás ya no sirve.

- * Hay que vivir con intensidad, es decir, velozmente. Los lentos son seres

débiles, sin vida.

- * Sin la belleza física no significas nada, nadie te puede querer de verdad.

- * Todas las personas son peligrosas, siempre hay que estar atentos para que no te destruyan.

Algunos pensamientos negativos se van alimentando conscientemente, como cuando nos damos manija pensando en los errores y en las maldades ajenas, y así agregamos leña a la hoguera del odio. Pero esa misma energía mental podría ser usada para motivarnos a perdonar, para tratar de inventar algunas excusas, para comprender los errores ajenos, de manera que podamos dar el paso del perdón y nos liberemos de la sed de venganza.

Así, el terrible ideal de vengarse puede convertirse en el fascinante ideal de vencer el mal con el bien, de ganarle al que nos odia brindándole amor.

Pero si dejamos que nuestra mente divague sin control, alimentando los pensamientos negativos, la bronca y la sed de venganza se apoderará de nuestras mejores energías y nos arruinará la vida.

Orientemos nuestro pensamiento hacia las ideas que producen algo positivo y liberémonos de las ideas que sólo producen amargura y pasividad.

Para meditar:

1. Ver cuáles de las ideas mencionadas están influyendo negativamente en mi vida.

2. Buscar razones y motivaciones para convencerme de la falsedad de esas ideas nocivas.

3. Escribir pensamientos opuestos a esas ideas que me condicionan.

Índice

Nueve caminos para seguir viviendo	2
Víctor Manuel fernández	3
Presentación	4
1. Darle un sentido a la vida	5
2. Tener una esperanza	6
3. Adorar	8
4. La aventura de la unidad	11
5. Momentos para ser amado	13
6. Contacto vital	16
7. Fidelidad	20
8. Aprender	24
9. Orientar el pensamiento	27