

JOSÉ MARÍA TORO

# LA VIDA *maestra*

EL COTIDIANO COMO PROCESO DE REALIZACIÓN PERSONAL

2ª edición



*Serendipit*

M

A

I

O

R

José María Toro

**LA VIDA MAESTRA**

El cotidiano como proceso  
de realización personal

2<sup>a</sup> edición



**Desclée De Brouwer**

# 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 precisas 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 telas 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, vivido como auténtica pesadilla en no pocos momentos o situaciones.

De ahí que tendamos a sacar del ámbito de la cotidianeidad 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, enfermado, 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 este-reotipado 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 advirtiendo 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 tragal 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.

