



la sabiduría de
vivir

josé maría toro

4^a edición

DESCLÉE DE BROUWER

José María Toro

La sabiduría de vivir

4ª edición

Desclée De Brouwer

Índice

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

LA SABIDURÍA DE VIVIR

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

ÍNDICE

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

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

ÍNDICE

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

Introducción: La sabiduría de vivir

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

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

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

La sabiduría solemos referirla al “saber”.

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

Y hay un “saber” que es *“tener un determinado sabor”*.

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

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

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

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

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

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

Decíamos anteriormente que hay un “saber” que es “*conocer una ciencia o arte*”.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

La sabiduría del “no saber”

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

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

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

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

La Sabiduría lo vuelve todo mágico.

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

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

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

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

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

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

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

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

Educar con Co-razón

Desclée De Brouwer, 2005. Pág. 287-88

1

El instante presente

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

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

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

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

LA SABIDURÍA DE VIVIR

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

Quizás mañana ya sea demasiado tarde.

AQUÍ: Éste el lugar.

AHORA: Éste es el momento.

2

El entusiasmo

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

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

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