



José María Toro

EL PULSO
DEL COTIDIANO

Ser · Hacerse · Vivir · Realizarse

DESCLÉE DE BROUWER

José María Toro

El pulso del cotidiano

Ser

Hacerse

Vivir

Realizarse

Desclée De Brouwer

Índice

Primera Parte: Pulso Y Momento

Preliminares	11
Momento previo	17
Momento inicial	23
El pulso del cuerpo y de la postura	31
Momento del despertar	37
El pulso de la respiración	43
El pulso del caminar	47
El pulso del sonido y de la música	53
Momento de la relación con los objetos	59
Las tareas domésticas	69
El pulso del comer	81
El pulso del trabajo	87
Momento del descanso	93
El pulso del silencio	99
El pulso de la conversación y el diálogo	109
El pulso del leer	119
El pulso del escribir	129
Momento y pulso de la relajación	135
Momento de la espera en las estaciones	141
El pulso del viajar	145
Momento de la visita	153
Los latidos del corazón	161

EL PULSO DEL COTIDIANO

El pulso del regalo	171
El pulso del deseo.	181
El pulso de la salud y el momento de la enfermedad	187
El pulso del servicio y del compromiso sociopolítico	195
El pulso de la oración	207
El pulso de las luces de la noche	213
Momento y pulso del dormir.	217
El pulso del tiempo.	223
El pulso y momento del «ejercicio»	235
El pulso del crecimiento y de la autorrealización.	239

Segunda Parte: Pulsaciones

Pulsaciones... de la trascendencia	257
Pulsaciones... del paisaje	261
Pulsaciones... de la acción	267
Pulsaciones... del tener y la generosidad.	271
Pulsaciones... en torno al «ego» desconectado del corazón	273
Pulsaciones... del tiempo	277
Pulsaciones... de la amistad y el amor	279
Pulsaciones... del cuerpo y los gestos.	281
Pulsaciones... del humor y la alegría.	285
Pulsaciones... de la evolución y del crecimiento.	287
Pulsaciones... del viaje.	291
Pulsaciones... de la salud.	293
Pulsaciones... de la libertad	295
Pulsaciones... de la sabiduría	297
Pulsaciones diversas	299
Pulsaciones... de las preguntas que no han de ser respondidas	307
<i>Momento «penúltimo»</i>	<i>313</i>

Primera parte:
Pulso y momento

Preliminares

Quisiera advertir con rotundidad en estos preliminares que no se aprende a percibir el pulso del cotidiano en ningún libro (tampoco en este). El único campo de experimentación, aprendizaje y transformación real es la propia cotidianeidad y las trincheras de lo diario. Este libro, a lo más que aspira es a suscitar un mínimo de apertura, disponibilidad y entrega a esa misma cotidianeidad.

Por eso, para captar y servirse de cuanto a continuación se ofrece, no basta con leerlo, sobre todo como solemos leer habitualmente.

Es este un libro que te pide inicialmente que no lo abras en cualquier momento, sino en «su momento», aquel en el que realmente estés presente a la hora de leer, con actitud vigilante, con paciencia y con abandono. A veces un párrafo, una frase e incluso una sola palabra condensan todo un universo de significaciones que escapan a quien se limite a ir deslizando su mirada sobre las líneas, deseoso de llegar al final y ver incrementado su «curriculum» lector.

Me atrevo a sugerirte, casi pedirte, que te detengas con frecuencia; vuelve a retomar lo leído inmediatamente antes, si percibes como que algo se ha movido por dentro. Crea espacios de

silencio después de aquello que se te presente o revele como especialmente significativo para ti.

Y, sobre todo, lleva a la existencia diaria las propuestas de ejercicios que sutilmente podrás ir extrayendo o inventando de lo que se dice. Relee, con ese gesto contrario al afán desmedido por tragar y tragar información nueva sin digerir ni aprovechar nada. La mayoría de los libros que leemos, los vomitamos sin que nos hayan aprovechado gran cosa en el propio crecimiento. Leer una sola vez no sirve de mucho. Es preciso releer, volver a acercarnos de nuevo a un texto, para que la lectura sea ciertamente nutritiva. El texto releído te dirá cosas nuevas, te abrirá a nuevos horizontes, no por el poder mágico de lo escrito, sino porque tú estarás ya «en otro sitio», en otro lugar desde el que accederás a nuevas intuiciones y revelaciones, distintas de las que se pudieran suscitar con la primera lectura inicial.

Todo cuanto se contiene en estas páginas está dirigido a despertar y desarrollar *el órgano receptivo básico* con el que acceder al pulso de todo lo cotidiano. No se trata de un órgano físico identificable espacialmente, como puedan serlo el oído o el ojo. Este órgano receptivo básico es más bien una *actitud especial* que da forma a una nueva «visión» que permite, a su vez, *ver, encontrarse con lo «no visible» en lo visible, con lo «no tangible» en lo palpable y concreto*. Adquirir, mantener y cultivar esta actitud es el sentido o finalidad básica y esencial de este libro. En él se reconoce y eleva lo cotidiano como ámbito supremo de ejercitación: el tejido de las relaciones creativas, con todo lo que nos rodea y afecta, es, a mi modo de ver, la tarea. Una tarea esencial, siempre permanente y nunca acabada; la tarea por excelencia.

Una vez abierto, despierto y sensibilizado el sentido que interiormente nos permite oír y percibir el pulso del cotidiano, la vida diaria adquiere un nuevo significado, un sentido diferente,

viviéndose con y desde una profundidad tan desconocida como real.

Es precisa una disposición interior para permanecer constantemente en una actitud de apertura a dicho pulso. Esa especial sensibilidad a la pulsación en todo lo cotidiano empieza a despertarse y desarrollarse cuando despertamos y desarrollamos *una atención intencional, una apertura progresiva y continua de los propios sentidos y de la conciencia toda*. Dicha sensibilidad se vive como una especie de fuente que riega las áridas colinas de nuestra cotidianeidad. y es la que, como primer paso, permite y favorece el que «emerja» a la superficie y florezca la semilla de nuestro verdadero ser.

Esta especial sensibilidad nos conduce a un ahondamiento y transparencia de nuestras vivencias cotidianas, que llegan a convertirse y alzarse en puertas permanentemente abiertas y que nos conducen a la plenitud. Solo que, al dejarnos engullir o fascinar por lo sensorial, por las vivencias, por nuestro apego a las cosas o por las fauces siempre hambrientas de la rutina y la costumbre, dejan de ser puertas abiertas, para cerrarse y convertirse en muro que bloquea nuestro propio camino de desarrollo y crecimiento. Cuando interponemos cualquier tipo de muro entre nosotros y la realidad, aquel nos impide captar el suave latido con el que vibra dicha realidad.

La recomendación básica que quiero hacer desde un principio para acceder a la experiencia del pulso del cotidiano es la de pararse, tomarse tiempo. Es necesario no precipitarse, sino abandonarse a una actitud de silencio receptivo y de acogida. Porque *la esencia solo es accesible para quien se instala y se mueve desde la paciencia*.

Este libro no es, en modo alguno, resultado del vertido en letra impresa de los conocimientos de quien escribe. Muchas de

las cosas han sido descubiertas, vividas y aprehendidas al hilo y como resultado del propio acto de escribir. No es, por tanto, algo mío que entrego a quien se digne acogerlo, sino que en él se encuentra una llamada a la que personalmente estoy intentando responder con solicitud y de la que no hago sino una proclamación pública que sirva de reclamo a todo aquel a quien alcancen mis palabras, y así pueda también sumarse, entregarse y vivir desde una respuesta personal y decidida a la llamada que encierra el pulso del cotidiano.

Si, conforme lees las páginas que siguen, te parece que es tu propio pensamiento el que se desvela y desarrolla, como si en realidad lo leído no fuese sino la materialización de tu propia voz interior; si en lo que se dice percibes un destello que ilumina la posibilidad de nuevos horizontes (conocidos, pero olvidados); si el leer te sumerge en una atmósfera de renovación y alegría serena...; si algo de esto sucede conforme lees, tendrás en ello la señal de que la llamada ha sido escuchada. Luego no te queda sino responder. ¡Suerte!

«Si lees, te sitúas como ante un sinfín de grafismos que abruma y no hacen sino espesar y detener el escaso tiempo del que dispones...

...pero, si ves, oirás el palpitar tenue y continuo que late en el interior de cada persona, de cada cosa, de cada acontecimiento.

Si lees, estarás ansioso por alcanzar el punto final...

...pero, si ves, cada punto y seguido detendrá tu pensamiento y ahondará tu reflexión.

Si lees, no se mostrará a tu conciencia sino un conjunto sofocante de elementos sumativos...

...pero, si ves, te gozarás con la complejidad múltiple de nuestro cotidiano.

Si lees lo que son dificultades y obstáculos, ello no hará sino ahondar y justificar más sutilmente tu desgana...

...mas, si los miras, se encenderá en ti la antorcha de la esperanza que alumbra toda promesa de posibilidad.

Si lees cuanto de positivo se recoge, ello no hará sino inclinar aún más tu cabeza en dirección al propio ombligo...

...pero, si lo miras, podrás ser corriente de agua fresca en la sequedad del pesimismo que te rodea.

Es preciso hacer un alto en el camino: mirar el trecho andado y atisbar mejor el punto de destino.

La Vida gusta de tomar conciencia de sí misma; también la vida que respira con los pulmones del cotidiano.

Y es que la Vida, con sus pulsos y arritmias, con sus latidos, con sus respiraciones y asfixias...

...no puede leerse, sino verse.

Porque no lo olvidéis:

‘No se ve bien sino con el corazón.

Lo esencial es invisible a los ojos’».

Momento previo

(En torno al estilo e intencionalidad del autor
y al modo de proceder del lector)

Tienes en tus manos el resultado de lo que ha sido concebido y realizado como auténtico ejercicio de recreación de las vivencias cotidianas; de aproximación, en una clave diferente, desde una actitud concreta, a las personas, a las cosas y a los acontecimientos:

Lo que sigue es un intento de aproximación al pulso, a la vibración que subyace incluso en los objetos o en los sucesos más nimios e insignificantes.

Se alternan, se suceden, se conjugan y se mezclan en él los «momentos» (párrafos, capítulos), unas veces claramente narrativos, y otras con una mayor tonalidad o acento descriptivo; unas veces centrados en lo reflexivo o especulativo, y otras en lo vivencial o experiencial.

Tampoco hay un isomorfismo, un uniformismo estilístico. Consciente e intencionadamente, paso de una redacción en primera persona (en cualquiera de sus dos formas, yo-nosotros) a otra más impersonal. Hay momentos en los que el estilo adquiere un tono conversacional, intentando provocar una mayor cercanía autor-lector. Entiendo que esta discontinuidad en el estilo no merma la coherencia interna (aunque sí pueda darse en el plano formal) de lo enunciado, sino que respeta y refleja el dinamismo al que los propios enunciados hacen referencia. Creo que

así podrás distinguir y contactar con mayor facilidad con los momentos, intensidades y acentos que personalmente pongo de relieve y sobre los que requiero que detengas tu atención lectora y tu voluntad perceptiva.

La Palabra, el Pensamiento, la Vivencia y la Experiencia son consideradas y utilizadas como vehículos, como mediaciones instrumentales o procesuales que posibiliten la conexión con determinados estados internos y puedan propiciar en quien lee una nueva actitud global con la que conducir y conducirse en lo cotidiano.

Pretendo entrar en comunicación contigo, no tanto a un nivel intelectual u objetivo (que también), sino dirigirme fundamentalmente, contactar, despertar o avivar ámbitos más sutiles que suelen escapar al espectro habitual de registro de nuestra conciencia ordinaria.

Lo importante es que, de alguna manera, llegues a captar –al menos, presentir– el corazón que late en cada referente expresado o aludido.

De ahí que figuren bastantes fibras de carácter o naturaleza poética en lo que constituye la médula espinal del libro. Es el nervio poético el más adecuado, el que mejor refleja (aunque solo sea muy pálida y tímidamente) las vivencias o reflexiones que se aportan. Es además quien mejor puede verificar y dar forma a expresiones que remiten a unas determinadas actitudes o estados internos, posibilitando al lector intuir y vivir lo que la lectura le presenta. Es esta especie de *neurona lírica* la que intento colocar de mediadora entre tú y yo en la prolongada sinapsis comunicativa que implica la lectura de cualquier libro, también de este. Las ramificaciones de semejante neurona son múltiples y diversas, y con ellas te irás encontrando conforme te vayas adentrando en la espesura del ejercicio lector: imágenes, símiles, aforismos, metá-

foras, paradojas, analogías, comparaciones, contrastes, toma de conciencia de la actividad, atención, oración, silencio...

La sinapsis se habrá producido, es decir, el impulso nervioso se habrá transmitido, el circuito comunicativo se habrá completado, si la lectura amplía de alguna manera tus facultades imaginativas y creadoras; si invita a tu espíritu, a tu conciencia, a remontarse en vuelos insospechados por los cielos de lo cotidiano; si te sientes llamado a «nacer de nuevo», a renovar lo largo, ancho y alto de tu existencia ordinaria e impregnarla de acción creadora, gozosa y transformadora. Para ello es preciso que adoptes una cierta actitud de compromiso por la que te sientas convocado a continuar los pensamientos y vivencias que se sugieren, siguiendo lo que, a pesar de contar con puntos y finales, en modo alguno puede considerarse y aceptarse como concluido.

Todo cuanto aquí se plantea solo aspira a configurarse como *aproximación*, nunca como una definición o descripción exacta.

Junto al nervio poético, recorro a la *reiteración* o *insistencia* a lo largo del libro. No se trata de la continua y permanente repetición mecánica sobre lo mismo, sino de un proceso de replanteamiento de las ideas-fuerza básicas que permita retomar, resituar lo ya indicado con anterioridad, en contextos diferentes, más amplios, más complejos y más completos. *Se dice lo mismo, pero de otra manera*, contribuyendo así a que las ideas vayan empapando, calando y sedimentándose. He intentado evitar la paráfrasis gratuita o el alargamiento inútil. Hay una cierta *persistencia* que no pretende rellenar o «entretener», sino que es necesaria e imprescindible para la *interiorización* y «*apropiación*» de cuanto se expone.

Los diferentes pulsos de las distintas situaciones o realidades nos llevan, finalmente, a un mismo núcleo emisor común, a una especie de pulso fontal esencial. Algo así como un laberinto en el

que se vuelven a recorrer determinados espacios que corresponden a trayectos anteriores por los que ya se ha transitado, pero que cobran un nuevo sentido y utilidad, como partes de nuevas tentativas o posibilidades de encuentro de la salida final. Desde esta perspectiva, se intenta construir una reflexión o discurso *cíclico*, más que repetitivo.

La reiteración obedece a la necesidad y urgencia de pasar el umbral del simple reconocimiento y comprensión de aquello que se lee, hasta adentrarse en los valles profundos de la interiorización y apropiación corporal (sensitiva, emotiva, intelectual y volitiva) de lo expresado.

Las palabras, ideas o conceptos que se repiten, que se retoman, que vuelven a aparecer, en distintos momentos y contextos, con diferente grado de intensidad y fuerza, lo hacen por el impulso de su propia energía, significatividad y relevancia. Esto es así, porque es preciso un mínimo de frecuencia continua en el pulso de ciertas palabras, de ciertas formas expresivas, de ciertos movimientos ideacionales y en la redacción, para que la pulsación profunda a la que remiten emerja a la percepción consciente de quien lee.

Por otra parte, los *paréntesis*, a los que recorro con frecuencia, no constituyen aquí espacios a saltar, sino, por el contrario, *espacios y momentos en los que detenerse*. En ellos se recoge una idea, una palabra, no simplemente añadida y con carácter explicativo o de desarrollo, sino que puede mostrarse con una especial densidad o condensación significativa en el contexto o párrafo en el que aparece.

Hay, asimismo, frecuentes *composiciones y descomposiciones* de palabras, ruptura de palabras existentes y gran número de términos «entrecomillados». Todo ello, para recuperar el tremendo valor significativo de las palabras, de la Palabra. Quiero

ir más allá de la simple arbitrariedad del signo lingüístico, escarbando en su posible sutil «motivación» (bien a priori o a posteriori, es decir, ya sea en la génesis u origen del término o en las resonancias que su uso provoca o produce en nosotros). Sostengo que hay muchas *palabras que en sí mismas dicen mucho*, de manera que, si supiésemos interrogarlas, descomponerlas, escucharlas... no tendríamos que recurrir a tantas como extensas y confusas definiciones. Ellas, por sí solas, ya contienen dentro de sí todo lo que necesitamos saber.

El lenguaje es una de las mediaciones básicas y fundamentales de nuestra relación con los otros y con el mundo; es también una de nuestras herramientas principales para «manejamos» en la realidad y con la realidad, en lo cotidiano y con lo cotidiano. De ahí que, en la medida en que nos hacemos más conscientes y responsables de nuestro lenguaje, en la medida en que lo enriquecemos y lo perfeccionamos, estamos haciendo más consciente y estamos perfeccionando nuestras vinculaciones con la realidad.