

José María Toro



El arte
de mirar
y escuchar
desde
el Corazón

Desclée De Brouwer

José María Toro

El arte de mirar y escuchar
desde el Corazón

Desclée De Brouwer

© José María Toro, 2022
© Ilustraciones: Ismael Cruz, 2022

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2022
Henaio, 6 - 48009 Bilbao
www.edesclée.com
info@edesclée.com
Facebook: EditorialDesclee
Twitter: @EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España – Printed in Spain
ISBN: 978-84-330-3199-0
Depósito Legal: BI-01143-2022
Impresión: Grafo S.A. - Basauri

Índice

Introducción: <i>Un árbol que cae hace más ruido que el bosque creciendo</i>	11
1. De la lectura, como alimento del alma	21
2. Cuando las palabras brotan desde el Corazón.	25
3. Los besos	27
4. La espera en las estaciones	31
5. El paisaje invisible	33
6. El viaje como travesía interior.	35
7. Bendita normalidad	37
8. Honrar el trabajo a través del descanso.	39
9. El maestro como bendición	41
10. El niño como zarza ardiente	43
11. ¡Ya es primavera...!.	47
12. Cuánto pago por lo que cobro	49
13. La pobreza invisible	51
14. Misericordia versus resignación	53
15. Los latidos del servicio y del compromiso con la Vida	55
16. La dimensión sagrada de las vacaciones.	59
17. El sabor y el aroma de las palabras	63

18. Dejar que los espacios nos hablen	65
19. Permitir que las cosas signifiquen	67
20. La sabiduría y sencillez del Silencio	69
21. Todo depende del color del cristal con el que se mira.	73
22. Por una burocracia al servicio de la Vida, sin viceversa . . .	75
23. Educar y el arte del florecer de la semilla.	79
24. La Creatividad de la respuesta	83
25. La mujer es el “por-venir” del Hombre	85
26. Lo que un gol puede revelar sobre lo que somos.	87
27. Saludar es dar la salud	91
28. No hacer nada... para rehacernos a nosotros mismos.	93
29. El trabajo como realización de nuestra Identidad. El hacer como expresión del Ser	97
30. Los otros pozos	99
31. Cuidar y cuidarse desde la ternura	101
32. Cuidar un cuerpo que está al servicio de la Vida.	103
33. La energía y alcance de tu nombre	105
34. Messi es un dios, pero en minúscula. ¡Y tú también!	109
35. La revolución de la ternura	111
36. A propósito del inicio de un nuevo curso escolar.	113
37. Elogio de la clase magistral.	115
38. Sugerencias para sintonizar con la energía del otoño.	117
39. El otoño como medicina para el cansancio por saturación	119
40. El espacio y tiempo del abrazo	123
41. Cuando un año nuevo es mucho más que cambiar de calendario	125
42. Año nuevo, año bendito.	127

ÍNDICE

43. Un año nuevo sin propósitos ni objetivos	129
44. Siempre puedo empezar de nuevo	133
45. Cuidar el Templo del Cuerpo	135
46. Honrar a los antepasados con lo que somos y vivimos hoy	139
47. La vacuna de la conciencia	143
48. Oda a los dos metros. El distanciamiento social como gesto de conciencia y responsabilidad.	145
49. El arte de abrazar en la distancia	147
50. Resistiré	149
51. Oda al paciente de Alzheimer.	151
52. Atención a la atención	155
53. Dime cómo respiras y te diré cómo vives	157
54. La fragancia del agradecimiento.	161
55. El arte de motivar.	165
56. La formación “trans” line	169
57. Tagore: la lectura como meditación	171
58. Los regalos del Cuarto Rey Mago	173
59. Las 6 E de la Efectividad en educación.	177
60. Educación, Conciencia y Sabiduría	179
61. La esperanza es lo último que se pierde	183
62. El arte de agradecer.	187
63. Oda a las maestras y maestros de Infantil.	191
64. Loa al libro de papel.	195
Epílogo. <i>Mirar y escuchar el cotidiano desde el Corazón</i>	201
La geometría de la mirada	203
La escucha profunda y activa.	207
Índice temático	211

Introducción

“Un árbol que cae hace más ruido
que el bosque creciendo”

Durante el confinamiento me llegó esta frase que desde entonces me acompaña, me inspira y me gusta compartir. Tanto que, finalmente la elegí para enmarcar esta serie de reflexiones que, pacientemente, he ido sembrando y han ido lentamente floreciendo y madurando durante los últimos siete años.

No sé de dónde procede este proverbio de autor desconocido. Unos dicen que es un proverbio chino o tibetano, otros que africano; hay quien atribuye su autoría a Lao Tse o a Gandhi.

Lo importante es que la frase es preciosa y tremendamente sugerente e inspiradora.

En cualquier caso, la acojo para presentar e ilustrar lo que quiero que sean para ti, querido lector o lectora, todos y cada uno de los capítulos que conforman este libro: una invitación a reconocer lo decisiva que puede ser, en estos momentos, la contemplación y no una simple mirada y la escucha, más que un mero oír la realidad y el tiempo histórico que nos han tocado vivir, de manera que podamos adentrarnos en sus dinámicas y procesos más profundos.

No sé qué árbol se está cayendo ni qué bosque está creciendo, pero sí procuro permanecer a la escucha y atento a la mirada de cuanto pueda estar aconteciendo en el bosque de lo humano.

Lo que nos suelen contar los medios de comunicación, la prensa y las redes sociales sobre lo que está pasando, es como un sobreogedor crujido, es el ruido de un árbol que cae. El árbol que cae representa también todas esas informaciones, noticias, comentarios y palabras que no desgranar sino medias verdades, verdades a medias y mentiras en porciones o completas, mezcladas, revueltas y difundidas con el único fin dañar, desacreditar, desprestigiar o manipular.

Siento como importante y necesario el que nos abramos a poder mirar y escuchar, desde el Corazón, la música callada de ese bosque que está creciendo, para que no nos quedemos solo con el chasquido o el estrépito del árbol que cae, con el número de muertos, con el sufrimiento y con la violencia nuestra de cada día, sino que podamos ser capaces de ver más allá de todo eso.

El árbol que cae...

“Si un árbol cae en el bosque” es el comienzo de una reflexión sobre la existencia atribuida al filósofo británico George Berkeley (1685-1753). En ella planteaba la existencia de la realidad en función de si las personas la apreciábamos o no. Venía a decir que *la realidad solo existe si es observada*. Es decir, que algo existe si alguien lo reconoce. Más allá de la veracidad o no de la afirmación, su alcance pedagógico es tremendo y nos advierte de la importancia de la mirada sobre los niños, así como de la atención a esos aspectos, rasgos o cualidades que intuimos pueden formar parte de nuestra identidad esencial. Cuestiones que se irán desgranando en el devenir de los diversos capítulos de este libro.

INTRODUCCIÓN

La pregunta con la que Berkeley iniciaba su reflexión es la siguiente:

Si un árbol cae en el bosque y no hay nadie cerca para escucharlo... ¿hace ruido?

Esta interrogante, planteada en su trabajo *Tratado sobre los principios del conocimiento humano*, es una pregunta engañosamente simple que, sin embargo, ha desconcertado a los grandes pensadores durante siglos. Lo interesante es que la pregunta nos hace pensar en la relación entre la física y el mundo exterior con lo que ocurre en nuestra mente.

A partir del escueto enunciado de la pregunta, expresó toda una teoría sobre la realidad y su percepción y que forma parte de lo que en Filosofía se conoce como el *idealismo subjetivo*.

Una de las ideas centrales de su teoría sobre la realidad es esta: *la realidad existe en la medida en que la percibimos*.

Es decir, si un árbol cae en el bosque, pero no lo vemos, ese derrumbe, aunque se haya producido en algún lugar, no existe para nosotros.

Viene a decirnos que “existimos en la medida en que alguien nos reconoce y nos ve”. Es decir, *existe lo que se percibe*.

Obviamente, a esta teoría le salieron, por supuesto, muchos detractores que argumentaban que *el árbol que cae hace ruido, aunque nadie lo perciba*. El ruido del árbol al caer está ahí, haya o no haya nadie en ese momento para escucharlo.

En lo que Berkeley hacía hincapié es en el hecho de que *la realidad no es objetiva, sino subjetiva*. Si la realidad depende de cómo se la ve, está claro que la realidad no es una sino miles, ya que cada uno la verá desde una perspectiva diferente. Aunque suceda un hecho objetivo y real, siempre será visto, procesado y registrado de manera distinta, según cada observador.

En una línea similar de pensamiento nuclear o de fondo podemos situar a otros reconocidos filósofos como Descartes, Kant o Fichte.

Las reflexiones que siguen y conforman este libro quieren contribuir a esa lenta y casi imperceptible labor de modelado de una conciencia que traerá consigo una peculiar mirada y una afinada escucha. Dicho de otro modo, con los textos que se ofrecen, se sugieren modos renovados de acercarse, acoger, reconocer y crear lo que terminará siendo la realidad vivida de cada cual.

¿Qué ruido hace un árbol al caer?

Esta pregunta es una especie *koan* zen. Un koan es una cuestión o pregunta que el maestro plantea al alumno para comprobar su nivel de conciencia. A veces, el koan plantea algo aparentemente absurdo, ilógico o banal. Para afrontarlo y resolverlo, el discípulo debe desligarse del pensamiento racional común para así entrar en un pensamiento más elevado y profundo, desde el que poder intuir lo que en realidad le está preguntando el maestro y que trasciende al sentido literal de las palabras.

El koan no es ningún acertijo y, dependiendo de las circunstancias en la que es formulado, puede sugerir diversas y distintas respuestas apropiadas. El maestro no está buscando que el discípulo sepa y diga la respuesta correcta, sino muestras de los progresos y su avance en el ámbito de su conciencia y, muy especialmente, en las implicaciones y aplicaciones que incorpora en su vida diaria.

No estamos ante una pregunta para distraer, para confundir o para perder el tiempo. Nos encontramos ante cuestiones para despertar, para encontrarnos con nosotros mismos y para relacionarnos de otro modo con la realidad en la que vivimos.

La pregunta sobre el ruido o el sonido del árbol que cae donde no hay nadie que pueda escucharlo, no es una pregunta que tenga una respuesta simple ni fácil. Su utilidad radica en que nos sirve para *reflexionar sobre la naturaleza de la realidad y de la*

INTRODUCCIÓN

conciencia. Una posible respuesta adquiere valor cuando se formula desde una comprensión profunda de ambas.

Cuando cae un árbol, haya alguien o no en ese lugar, se producirán unas ondas sonoras o acústicas que tendrán un efecto en el ambiente.

Ahora bien, lo que es sonido o ruido es una interpretación que hacemos nosotros una vez que esas ondas llegan a nuestro cerebro, por lo que, desde determinada perspectiva, podría deducirse que, para que haya sonido, debe haber alguien que lo escuche y lo interprete como tal. En caso contrario, solo podemos hablar de la existencia de ondas.

Si el árbol cae en el bosque, lo que produce es una ola de partículas que vibran en el aire. Si no hay nadie que lo escuche, no hay sonido, pero eso no significa que no haya ondas sonoras o acústicas que tienen un efecto en el medio ambiente.

Desde un punto de vista meramente físico podemos argumentar que para hablar de sonido o de ruido hemos de referirnos a tres componentes, dos de orden físico y otro de naturaleza fisiológica:

1. Una fuente que produzca la vibración.
2. Un medio que transporte la onda.
3. Un oído que escuche y un cerebro que lo interprete

La existencia o no del oído, de un observador, no cambia la existencia de la onda, pero sí cambia la percepción. Una persona sorda puede sentir la vibración del sonido, pero no puede sentir el sonido propiamente.

Esta ambigüedad no es solo una cuestión del campo de la física o del ámbito filosófico, sino que también es una consecuencia de la imprecisión del lenguaje. Depende de lo que entendamos por sonido o por ruido.

Si entendemos el sonido como “emisión de ondas vibratorias a través de un fluido”, en este caso, el aire, entonces podemos afirmar que el árbol al caer sí que emite un sonido.

Pero si lo definimos como “sensación o impresión producida en el oído por un conjunto de vibraciones que se propagan por un medio elástico, como el aire”, entonces solo podría hablarse del sonido que produce un árbol al caer cuando haya algún oído, ya sea animal o humano, que pueda registrarlo.

Lo que percibimos como ruido son las vibraciones en el aire causadas por el impacto del árbol contra el suelo. Estas vibraciones en el aire son un fenómeno físico, tan real como el árbol mismo y ocurrirán siempre que el árbol golpee contra el suelo.

Nuestro oído, como el de muchos otros animales, es un órgano que percibe estas vibraciones en el aire y las traduce, transformándolas en ondas eléctricas en nuestro cerebro.

Cualquier cosa que percibamos como sonido es causada por diminutas células pilosas en el oído interior moviéndose, dentro de un fluido, en una estructura en forma de espiral llamada cóclea. Cuando las vibraciones agitan el líquido coclear se desencadenan diminutos impulsos nerviosos, pequeños picos de electricidad que llegan al cerebro para ser decodificados, traducidos e interpretados. Podemos decir que, en nuestro cerebro, en nuestro interior, lo que sucede fuera deja de ser un sonido exterior para convertirse y vivirse como una traducción. El sonido podemos definirlo, por tanto, como algo creado por picos de electricidad en nuestro cerebro; sin eso, no sería más que partículas vibratorias.

Es obvio que hay un mundo externo, pero no es menos cierto que, de alguna manera, el mundo que percibimos tiene mucha contribución nuestra.

Y aquí se sitúa el vínculo creativo y la relación fecunda entre el debate filosófico y científico que venimos comentando y el sentido e intencionalidad de este libro.

INTRODUCCIÓN

Lo que vivimos en nuestra humilde vida de cada día tiene mucho de contribución propia. No vivimos las situaciones tal cual pasan, sino en función de cómo las decodificamos, traducimos e interpretamos.

A lo largo y ancho de cada página, en el adentro de cada texto y en el aroma de las palabras escritas, he querido aportar claves de decodificación y sugerencias interpretativas y, sobre todo vivenciales, para mirar, escuchar y vivir, *de otra manera*, lo que configura la realidad de nuestro cotidiano.

Cuando un árbol cae, *el águila lo ve, el puma lo oye y el oso lo huele*. Ante cualquier hecho o situación de nuestra vida, nos podemos acercar a ello y afrontarlo con diversos sentidos y de diversas maneras.

Es posible, y a ello te invito en la lectura, mirar y escuchar el mundo y la vida de ahí fuera, desde nuestro adentro más profundo, es decir, desde el Corazón.

El bosque que crece....

Más allá de toda esa algarabía que irrumpe bruscamente ante nosotros, hay todo un bosque creciendo silenciosamente.

Todo depende de la mirada y de la escucha. Nuestro lenguaje, las palabras que usamos dependen, en cierto modo, de nuestra mirada y, a su vez, conforman circuitos neuronales que modelan nuestro pensar como senderos por los que circula y fluye un determinado modo de sentir y sentirnos.

De ahí la importancia de escuchar las palabras que nos dicen y las que nos decimos sobre lo que en cada momento estamos viviendo y sobre las situaciones que se nos presentan.

Hay árboles que caen, sí. Pero siempre en medio de un bosque que crece y como preludio de algo que está por nacer.

Hay un árbol que crece en cada corazón que renueva su pasión y entrega, en cada gesto solidario, en cada creación artística noble y hermosa, en cada hallazgo científico, en cada avance tecnológico y en cada anhelo que se alcanza.

Hay un bosque creciendo, silenciosamente, sin hacer ruido, en muchas escuelas y hospitales o allá donde se siembra, se cultiva y se cosecha de manera sostenible y con alegría.

Ya lo expresaba Luís Rojas Marcos: *por cada gesto aberrante humano hay nueve gestos de amor*. Por eso seguimos vivos como especie.

No lo olvides, está creciendo un bosque. Y no crece solo o en un solo lugar. Crece en mil lugares y en millones de personas honestas y buenas. No dejes que el estruendo del viejo árbol que cae te impida escuchar el joven bosque que crece.

Sí, el mundo crece, no solo muere.

Cada vez que te decidas a abrir este libro y entregarte a la lectura de cualquiera de sus páginas, estarás pegando tu oído a lo escondido, a lo menos visible y a eso no noticiable, pero que también ocurre en el mundo.

Mi vocación escritora y mi necesidad de compartir y difundir lo que escribo surgen de mi anhelo profundo de *dar volumen* a esa vida que crece, silenciosamente, en medio del mundanal ruido.

El árbol que cae nos recuerda que vivimos en un mundo ruidoso. El bosque que crece nos recuerda que el silencio vive en nosotros. Así como un solo árbol puede impedirnos ver la grandeza del bosque, la algarabía y el ruido de lo que nos rodea, acalla ese silencio de fondo y nos impide escucharlo y reconocerlo.

Los avances, los gestos humanos más nobles, las acciones constructivas y hermosas y los pequeños y sencillos logros cotidianos, suelen pasar, en la mayoría de las ocasiones, desapercibidos y, muy raramente, suelen tener eco en los grandes medios de difusión.

INTRODUCCIÓN

Por el contrario, los conflictos, los desastres, las acciones frívolas y las manifestaciones violentas, los insultos y descalificaciones, las disputas y reyertas, la corrupción y las expresiones y actuaciones más banales, todo ello suele venir acompañado de un gran ruido y acaba teniendo una grandísima repercusión y un tremendo alcance.

Es verdad que nuestro psiquismo parece estar preparado para responder con rapidez a lo inesperado e ignorar aquello que es constante. De ahí que no nos llame la atención ni nos seduzca lo que pasa todos los días, aquello que es habitual y las cosas que ocurren sin hacer ruido, sin ser extraordinarias.

Lo sencillo, habitual y normal apenas capta ni enamora nuestra atención. Lo novedoso, sin embargo, lo inesperado, aquello que hace ruido y consigue alterarnos y sobresaltarnos, nos pone en estado de alerta y obtiene nuestra atención inmediata.

Este libro, siguiendo con el mismo latido que pulsa en todo aquello que digo o escribo, quiere devolver tu atención a esa vida que crece en lo pequeño y simple de cada día. Por eso, lo considero, y así te lo entrego, un canto de esperanza y un himno a la alegría.

Que, por las inclemencias climáticas, por los imponderables del mismo funcionamiento misterioso de la naturaleza, por el simple devenir del tiempo o por la acción de los propios seres humanos, un árbol puede caer fulminado en cualquier momento, es algo que doy por hecho. En el devenir de la evolución de nuestro planeta y, dentro de él, de la especie humana, siguen cayendo sin cesar, los árboles de la injusticia, la enfermedad, la violencia, la guerra, el hambre y la muerte.

Muchas páginas se escriben cada día y muchas palabras se vierten, a cada instante, para advertir, informar y explicar todo eso.

Las páginas que dan cuerpo a este libro y las palabras vertidas en él, quieren advertirte y susurrarte acerca del silencio, sobre aquello que está más allá y más acá de todo ruido y acerca de esa

vida que se sigue abriendo paso, a pesar de todas las dificultades y obstáculos. Cada capítulo quiere adentrarte en algún rincón de ese mundo nuevo que, como el bosque silencioso, sigue imperceptible e irremisiblemente, creciendo.

Más que informar, cada texto quiere inspirar a quien, sin prisas y pausadamente, se acerque a él, para leerlo, escucharlo y acariciarlo. Las palabras inspiran cuando nos devuelven el aliento, cuando al entrar en nosotros, como brisa fresca, avivan nuestro ánimo y renuevan nuestro cuerpo. Las palabras inspiran cuando nos conectan con la vida silenciosa de ese bosque que es la Vida en continuo crecimiento y en permanente renovación.

Insisto: no se trata de volvernos sordos al sonido del árbol que cae. Por un lado, nos abriremos a escuchar su estrépito desde el Corazón, de manera que el ruido se acogerá como sonido y el sonido se terminará escuchando como música.

Por otro lado, será este escuchar como música el sonido de cada árbol que cae, lo que nos abrirá la puerta a ese estado de conciencia peculiar desde el que podremos advertir la presencia del bosque y reconocer esa Vida que crece en silencio.

1

De la lectura, como alimento para el alma

*Dime con qué libro andas...
y te diré quién quieres ser.*

Los libros son un alimento esencial y de primera necesidad por cuanto nutren y alimentan al alma.

Cada libro es como una flor que derrama el aroma del corazón de quien escribe sobre el alma de quien lee.

Al leer somos como una abeja que va libando cada palabra para poder ir extrayendo de ella su jugo, su energía, su significado y, sobre todo, el horizonte que nos muestra o simplemente sugiere. Con el néctar de cada lectura la persona que lee podrá luego ofrecer al mundo su propio fruto.

Los libros nos hacen más libres cuando las palabras que contienen nos ayudan a recordar y saborear, de nuevo, lo que en el fondo de nuestro Corazón siempre hemos sabido.

Los libros liberan cuando sus palabras son llaves que abren en el alma su cámara más recóndita y secreta, caricias que la expanden, susurros que la despiertan y murmullos que la descansan.

El alma, gracias a la lectura, vuela y visita otros pensamientos, otros mundos, otros caminos y esos otros cielos a los que el cuerpo no puede llegar.

Cuando es el alma quien lee, la lectura se transforma: ya no se trata solo de mirar y descifrar unas grafías sino de escuchar, tocar y dejarse acariciar e interpelar por lo que se esconde detrás de cada palabra.

Y detrás de cada palabra está la mano que la escribió y el corazón que la dictó.

El alma, al leer, reconoce una presencia agazapada tras lo escrito. Por eso, para el alma, toda lectura es la experiencia de un encuentro con algo o alguien que no hace sino propiciar o favorecer, de algún modo, el reencuentro con lo mejor de uno mismo.

Para el alma, cada lectura es un espejo en el que se mira porque sabe que podrá devolverle una imagen cada vez más nítida, certera y completa de lo que es el mundo, de lo que somos y de lo que seremos.

El alma cuando lee, no solo mira, sobre todo escucha... y se escucha.

El alma, cuando lee, busca para acabar transformándose en eso que encuentra.

